



TRABAJO FIN DE GRADO

Programación general anual para 2º de Educación Secundaria Obligatoria

Álvaro Llorente López -Baños

Directora: Evelia Franco Álvarez

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Curso académico 2021-2022

TRABAJO FIN DE GRADO



**PROGRAMACIÓN GENERAL ANUAL 2º ESO.
JUEGOS OLÍMPICOS**

PRESENTACIÓN GENERAL DEL TRABAJO

En el presente trabajo realizo una programación didáctica anual de la asignatura de Educación Física para el curso de 2º ESO. En la misma, he buscado un componente diferenciador e innovador que englobará a todas las unidades didácticas: Los Juegos Olímpicos.

En primer lugar, he escogido realizar una programación didáctica ya que considero que es el tipo de trabajo que más me puede servir de ayuda y utilidad para mi futuro profesional como docente de Educación Física, así como de cara a las oposiciones. Sinceramente, me llama más la atención los aspectos relacionados con la educación en comparación con otros como la gestión deportiva, el entrenamiento personal, ... Debido a ello, creo que el hecho de realizar una programación se asemeja mucho más a lo que realmente quiero.

En segundo lugar, una de mis mayores motivaciones es diseñar clases innovadoras las cuales mis alumnos puedan disfrutar a la vez que aprenden de forma significativa. Durante las prácticas en los centros escolares a los que he ido estos años, he sentido gran satisfacción al ver como aquellas clases diseñadas y puestas en práctica por mí mismo tenían éxito. Por ello, me motiva el hecho de pensar que puedo llevar a cabo una muy buena programación y, por consiguiente, llevarla a la práctica cuando me incorpore en el mundo laboral como profesor de Educación Física.

Por otro lado, no descarto en absoluto realizar el máster en Secundaria una vez finalice el doble grado. También por esta razón, me gustó aún más el poder llevar a cabo una programación didáctica en mi TFG. Concretamente, he escogido el curso de 2º ESO debido a que, una vez observados los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje que marca la ley, son los que yo creo que más probabilidades me pueden brindar a la hora de diseñar mis clases, así como relacionarlas con la temática de los Juegos Olímpicos.

A lo largo del trabajo, se expondrán de forma clara, todos los aspectos que se han de tener en cuenta a la hora de llevar a cabo una programación anual adecuada, ordenada y completa. Cabe destacar que se prestará especial atención y relevancia al apartado número 10 (ver índice) acerca del desarrollo de las unidades didácticas. Respecto al desarrollo de las mismas, se procederá a desarrollar de forma más detallada y concisa cuatro de las 12 unidades didácticas que figuran en la programación, con sus correspondientes sesiones,

actividades, etc. Las cuatro unidades didácticas que se desarrollarán con mayor detalle serán:

- Unidad didáctica 2: “Objetivo: Cinturón Olímpico” (Karate y Taekwondo)
- Unidad didáctica 4: “Equilibrio colectivo, medalla merecida” (Acrossport)
- Unidad didáctica 5: “Estamos de estreno ¡La escalada ya es olímpica!” (Tropa y Escalada)
- Unidad didáctica 7: “Frente a la portería y ... ¡De cara a los Juegos!” (Fútbol)

Gracias al desarrollo de estas unidades didácticas con sus correspondientes sesiones, se mostrarán multitud de actividades, juegos, recursos, herramientas de aprendizaje, enseñanzas de valores, metodologías, ... Que, sin duda, se podrán llevar a cabo el día de mañana como futuro docente de Educación Física.

Todas las actividades y juegos expuestos a lo largo de las distintas sesiones, han sido diseñados con la idea de aportar un componente diferenciador, lúdico y motivador. Es decir, se ha procurado alejar en la medida de lo posible las metodologías tradicionales, para dar paso a nuevas formas de enseñar, ante todo innovadoras, y en las cuales, el protagonista y el principal dueño del aprendizaje es el propio alumno.

Por último y en relación con lo expuesto anteriormente, las actividades diseñadas buscan el desarrollo no solo puramente físico y motriz por parte del alumnado, sino también cognitivo, afectivo y social.

RESUMEN

En este trabajo de fin de grado, se presenta una programación didáctica anual para 2º de Educación Secundaria Obligatoria dentro de la asignatura de Educación Física.

Dicha programación estará compuesta por 9 unidades y se incluirá como temática global los Juegos Olímpicos. Cabe destacar que previamente a las vacaciones de Navidad tendrá lugar la celebración del torneo entre clases de los JJOO de invierno, de igual manera sucederá con la celebración de los JJOO de verano en junio.

En el presente trabajo se expondrán los elementos curriculares de acuerdo a la legislación vigente considerando el curso en el que se llevará a cabo. De igual manera, se detallarán otros aspectos importantes como actividades de enseñanza- aprendizaje, metodologías y

recursos didácticos, medidas de atención a la diversidad, colaboración con las familias, evaluación, entre otros puntos.

Como se ha mencionado previamente, y con la idea de aportar un elemento diferenciador e innovador, la programación irá ligada a los Juegos Olímpicos. A través de dicha temática, se abordarán temas tan importantes como los valores, la inclusión, la diversidad, el compañerismo, la unión, la autosuperación, ... Además, estará presente en todo momento el componente motivador con diversas ideas creativas como las medallas en forma de puntos, división de grupos por países, los torneos de clases, ...

Para finalizar, durante las sesiones se pretenderá huir de las metodologías tradicionales para dar la bienvenida a nuevas formas de enseñanza en las cuales el protagonista sea el alumno. A su vez, se garantizará que los estudiantes se sientan incluidos en el grupo-clase, disfrutando más aún de la práctica deportiva.

Palabras clave: Programación didáctica, Juegos Olímpicos, Educación Física, valores.

ABSTRACT

In this final degree project, an annual didactic program for second course of High School within the subject of Physical Education is presented.

This program will be composed of 9 units and will include the Olympic Games as a global theme. It should be noted that before Christmas holidays, the inter-class tournament of the Winter Olympics will be celebrated, as well as the Summer Olympics in June.

In the present work the contents and objectives will be exposed according to the law and taking into account the course in which it will be carried out. Likewise, other important aspects will be detailed such as teaching-learning activities, methodologies and didactic resources, measures of attention to diversity, collaboration with families, evaluation, among other points.

As previously mentioned, and with the idea of providing a differentiating and innovative element, the programming will be linked to the Olympic Games. With the "excuse" of this theme, important topics such as values, inclusion, diversity, companionship, union, self-improvement ... In addition, the motivational component will be present at all times

with creative ideas such as medals in the form of points, division of groups by countries, tournaments of classes ...

Finally, during the sessions we will try to move away from traditional methodologies to welcome new ways of teaching in which the student is the protagonist. At the same time, it will be guaranteed that the students feel integrated in the group-class, enjoying even more the sport practice.

Key words: Didactic programming, Olympic Games, Physical Education, values.

ÍNDICE

1. Introducción	11
1.1 Justificación teórica: Influencias de las principales corrientes psicológicas, pedagógicas y sociológicas en el proceso educativo.....	11
1.2 Contexto socio – cultural.....	14
1.3 Contexto del equipo docente	15
1.4 Características psicoevolutivas del niño/a de la edad para la que se realiza la propuesta	15
2. Objetivos	17
2.1 Objetivos generales de etapa	17
2.3 Objetivos didácticos de área	18
3. Contenidos	19
3.1 Secuenciación de contenidos del currículo oficial de la CAM.....	19
3.2 Secuenciación en unidades didácticas	20
4. Actividades de enseñanza- aprendizaje	23
4.1 Clasificación de actividades atendiendo a diferentes criterios	23
4.2 Actividades - tipo.....	23
5. Metodología y recursos didácticos	24
5. 1 Principios metodológicos.....	24
5.2 Sistema de recompensas a lo largo del curso	28
5.3 Papel del alumno y del profesor	29
5.4 Recursos materiales y humanos	30
5. 5 Recursos TIC.....	30
5.6 Relación con el aprendizaje del inglés.....	31
5.7 Organización de espacios y tiempos. Rutinas.....	32
5.8 Agrupamientos de los alumnos.....	32
5.9 Relación de la metodología con las competencias clave, los objetivos y los contenidos	33
6. Medidas de atención a la diversidad	35
6.1 Medidas generales de atención a todos los alumnos.....	36
6.2 Medidas ordinarias: Necesidad de apoyo educativo	36
6. 3 Medidas extraordinarias: Adaptaciones curriculares	37
7. Actividades complementarias y extraescolares	38
7. 1 Actividades fuera del aula.....	38
7.2 Plan Lector.....	39
7.3 Relación con el desarrollo de las Unidades Didácticas	41

8. Plan de acción tutorial y colaboración con las familias.	42
8.1 Objetivos de la acción tutorial.	42
8.2 Tareas comunes de colaboración familia – escuela	43
8.3 Entrevistas y tutorías individualizadas	44
8.4 Reuniones grupales de aula	44
9. Evaluación del proceso aprendizaje- enseñanza	45
9.1 Criterios de evaluación	46
9.2 Estrategias, técnicas e instrumentos de evaluación	47
9.3 Momentos de evaluación	49
10. Unidades didácticas	50
11. Conclusiones	124
12. Referencias bibliográficas	126
13. Anexos	127
Anexo 1: Objetivos generales de etapa	127
Anexo 2: Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.	128
Anexo 3: Herramientas de evaluación de la unidad de escalada	131
Anexo 4: Imágenes de las visitas programadas a los lugares de trepa y escalada + vídeo introductorio	132
Anexo 5: Gymkana	134

1. Introducción

En la presente programación didáctica anual se presenta una metodología innovadora en el área de Educación Física que posee como hilo conductor la temática de los Juegos Olímpicos. Esta propuesta ha sido pensada con la finalidad de aportar un mayor componente lúdico y por consiguiente generar mayor motivación en el alumnado, a la vez que logran un aprendizaje significativo.

Dicho esto, en este apartado del trabajo se expondrá la justificación teórica del mismo (herramienta didáctica: gamificación), el contexto tanto socio-cultural como del equipo docente, y, por último, las características psicoevolutivas del alumno.

1.1 Justificación teórica: Influencias de las principales corrientes psicológicas, pedagógicas y sociológicas en el proceso educativo.

En la presente programación didáctica para la etapa de secundaria, se unirán ciertos elementos de la gamificación, unidos a la propuesta narrativa y concreta de los Juegos Olímpicos. Este tema servirá de hilo conductor a lo largo del curso para abordar los distintos contenidos marcados por la ley.

Gómez, Molina y Devís (2018) dan a entender la gamificación como una metodología en la cual se utiliza una historia o narrativa imaginaria como hilo conductor, con el fin de consolidar los objetivos de aprendizaje a partir de la introducción de las mecánicas de los juegos (retos, misiones, recompensas, etc.). Por otro lado, para Marín y Hierro (2013) entienden más la gamificación como una técnica, método y estrategia al mismo tiempo. En el caso concreto de esta propuesta, el hilo conductor serán los Juegos Olímpicos, en donde se encontrarán muchos y diversos retos en forma de actividades y juegos; así como recompensas en forma de medallas.

La gamificación posee distintos elementos que la componen y se han de tener en cuenta a la hora de llevar a cabo esta metodología al aula. Varios de estos elementos quedan reflejados a lo largo de las sesiones que componen esta programación. Según Kapp (2012) y Zichermann y Cunningham (2011) algunos de los componentes principales que se presentan son las dinámicas (recompensas, logros, diversión, ...), las mecánicas (misiones o retos, premios, ...), la estética (imágenes agradables para el alumno), la motivación por el desafío, problemas y meta.

En referencia con los componentes de gamificación recién nombrados y, al mismo tiempo, con la temática que nos concierne (los Juegos Olímpicos), podemos hallar diversas similitudes. Esto se debe a que en la presente programación encontraremos, por ejemplo, recompensas en forma de “medallas olímpicas” y “medallas de valores”, logros como la posibilidad de tener éxito y auto superarse en los Juegos Olímpicos de Invierno y de Verano (que se detallarán más adelante), retos como el tener que crear un kata inventado con los otros integrantes del mismo país, misiones e imágenes como seguir diversos códigos QR hasta llegar al objetivo/meta, ... Todo ello con un aprendizaje motivacional y social por parte del alumnado.

Todos los autores coinciden en que el objetivo principal de la gamificación es motivar en mayor medida al alumnado, al mismo tiempo que estos aprenden. Es por ello que los juegos deben ser atractivos a la vista de ellos, ofreciendo en ocasiones recompensas (en este caso las medallas olímpicas y de valores) que los impliquen en el proceso de enseñanza-aprendizaje y sean flexibles para utilizarse tanto de manera individual como colectiva. Cabe destacar que, para lograrlo, se deben diseñar retos y juegos acordes a su nivel, ni extremadamente sencillos (aburrimiento) ni extremadamente difíciles (impotencia o pasividad). En el caso que ocurriera alguna de estas dos opciones a lo largo de algunas de las sesiones planteadas, sería el profesor quien establecería las variantes oportunas (cambio de espacio, tiempo, número de jugadores, ...) para solucionar dicho problema y conseguir que la motivación del alumno perdure.

Diversos autores señalan que la gamificación incide directamente en los aspectos emocionales, motivacionales y comportamentales del alumno, con la intención de involucrarlos en el proceso de aprendizaje. De hecho, un estudio realizado por Cortizo (2011) afirma que la gamificación mejora los niveles de colaboración y resolución de problemas, puesto que disminuye el miedo a equivocarse, especialmente en aquellos alumnos menos extrovertidos.

Para “huir” de los modelos tradicionales de enseñanza, lo primero que se ha de tener en cuenta es que el alumno (y no el profesor) se sienta el protagonista del proceso de aprendizaje. No cabe duda que la gamificación cumple con dicho requisito, y, por consiguiente, hace que se estimule la curiosidad, aumente la autoconfianza, el fomento de la autonomía, ...

A parte de todo lo mencionado previamente, varios son los autores que se muestran a favor de los Juegos Olímpicos como una temática idónea para fomentar los valores educativos. Por ejemplo, Rey y Martínez (2013), comentan en su revista que “el Olimpismo ha representado uno de los primeros esfuerzos universales de globalizar principios y valores humanos”. Por otro lado, Castillo (2016) va más allá, llegando a explicar los valores olímpicos como “principios o creencias que regulan el comportamiento de las personas”. El hecho de que los Juegos Olímpicos tengan un valor educativo tan grande, ha conllevado a que, en la presente programación, se trabajen los valores humanos en cada una de las sesiones (sin excepción), llegando a establecer las denominadas “medallas de valores” que podrán ir consiguiendo los distintos países (medalla al esfuerzo, al compañerismo, a la autosuperación, al respeto y a la responsabilidad).

Siguiendo la línea de lo comentado anteriormente y aportando evidencias, Baeza y Orgaz (2014), implantaron en 55 centros andaluces un programa educativo denominado “*Olimpismo en la Escuela*”. Este se trataba de un proyecto interdisciplinar, cuyo objetivo fue educar en valores (en relación con los JJOO) en torno a 5500 escolares a través de una unidad didáctica diseñada por los profesores de Educación Física de los distintos centros. El proyecto, que fusionaba Olimpismo con Educación (y con una competitividad “sana”), tuvo una gran acogida tanto por profesores como alumnos, así como buenos resultados en la totalidad de los centros.

En conclusión, como se muestra en el presente marco teórico, la gamificación unida a la experiencia educativa de los Juegos Olímpicos, crea una herramienta didáctica muy potente a la hora de aumentar la motivación y el compromiso en el alumnado, así como el fomento de los valores humanos.

“Los Juegos Olímpicos es un movimiento de la humanidad y para la humanidad que promueve valores de educación y formación, tales como: pacifismo, democracia, libre participación, igualdad de oportunidades, socialización, humanización, no discriminación, la paz, la justicia, el honor de ganar el respeto del ganador y el vencido.”
Puig Voltas (1999).

1.2 Contexto socio – cultural

El colegio e instituto *San Gerardo* es un centro educativo fruto de mi imaginación, el cual he creado en mi mente basándome principalmente en las experiencias de los colegios de Prácticas los cuales he tenido la suerte de acudir estos tres últimos años de carrera.

El colegio *San Gerardo* fue fundado en el año 1971, está situado en el municipio de Soto del Real, en la provincia de Madrid, España. Concretamente ubicado en la calle Camino de la Ermita, en la zona céntrica del municipio.

San Gerardo es un centro público y bilingüe (español e inglés) que abarca las tres etapas de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria. Está dirigido por una orden religiosa y actualmente estudian en él niños y adolescentes no solo de Soto del Real, sino también de municipios y barrios próximos al mismo.

El centro cuenta con tres edificios principales, uno de ellos destinado a Educación Infantil, otro a Educación Primaria, y el último a Educación Secundaria. Además, cuenta con un cuarto edificio en el que se sitúa el gimnasio (con un pequeño rocódromo) y la piscina; y un quinto en donde está el comedor. A parte de ello, cabe destacar que el colegio posee una biblioteca, dos salas de informática, un laboratorio de ciencias, sala TEA, aulas de apoyo, sala de psicomotricidad, salón de actos, ...

Respecto al ratio de alumnos por clase, las cifras se sitúan en torno a los 25 por aula, con sus respectivas tres líneas (A, B y C). *San Gerardo* puede ser considerado un centro con gran heterogeneidad en cuanto a los alumnos. Otro aspecto importante a comentar es el nivel socioeconómico de las familias, pudiendo considerar este como nivel socioeconómico medio-alto. El porcentaje de extranjeros no es demasiado elevado.

En el caso concreto de la clase de 2º de ESO en el que se llevará a cabo la programación, son, de igual modo que la media del colegio, 25 alumnos. De estos 25, 12 son chicos y 13 chicas. A parte de este dato, hay un alumno y una alumna en la clase con TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad).

En cuanto a el horario del colegio, este tiene jornada continua. Concretamente, de 9:00 – 14:00. El horario del comedor es de 14:00-15:00. Además, hay un espacio de descanso que se sitúa de 12:00- 12:30.

San Gerardo es un centro con una gran cultura deportiva, creyendo que el deporte es la mejor herramienta para luchar contra problemas actuales tan graves como la obesidad

infantil, u otros como el cáncer. Es por ello que el colegio cuenta con un gran pabellón, campo de fútbol sala, dos canchas de baloncesto exteriores y piscina.

San Gerardo está a favor de la inclusión, es por este motivo por el que no tiene problema en acoger a alumnos con TDAH, Síndrome de Down, autismo, discapacidad intelectual, deficiencia auditiva o visual, etc. A todos los alumnos con dichas discapacidades u otras no nombradas se hace todo lo posible para proporcionarles la mejor educación posible en las mejores condiciones, intentando así que tengan las mismas posibilidades de aprendizajes que cualquier otro alumno, ni más ni menos.

1.3 Contexto del equipo docente

El colegio *San Gerardo* cuenta a su disposición con 35 docentes, todos ellos con gran cualificación y con un alto nivel de inglés. A parte de cumplir con este requisito, cada profesor está especializado en un área concreta a impartir. En la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, se pueden encontrar 12 tutores. Esto se debe a que en cada curso de Secundaria está compuesto por tres líneas: A, B y C

Centrándonos en el Departamento de Educación Física, en *San Gerardo* trabajan en total 6 profesores referentes a dicha área. Concretamente, dos de ellos están centrados más en impartir clase a Infantil, otros dos a Primaria, y los últimos de ellos a Secundaria. Los seis profesores mencionados tienen un nivel correspondiente al C1 de inglés y son 3 hombres y 3 mujeres (con edad media de 27 años).

Además, debido a la importancia que el centro otorga a la lengua extranjera inglesa, en el colegio trabajan dos profesores nativos de Estados Unidos, quienes realizan una labor de apoyo a los profesores titulados en el área de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Especialmente en la etapa de Secundaria.

La afinidad y la ayuda recíproca entre los propios profesores del centro es sumamente importante. Es por este motivo por el cual se realizan actividades lúdicas y encuentros de todo el equipo docente de forma anual.

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

Con la intención de abordar las características psicoevolutivas del alumno en cuestión, en este caso un estudiante de 2º ESO (13-14 años), hemos de tener en cuenta diferentes ámbitos de la personalidad, en cuanto al desarrollo cognitivo, psicomotriz, afectivo, etc.

Respecto a los cambios fisiológicos, el mayor desarrollo funcional del sistema endocrino repercute en un mayor gasto de energía, y, por consiguiente, en mayor agotamiento físico. Esta fatigabilidad puede ser malentendida por los padres, señalándolo de perezoso o “vago”. Además, el adolescente suele experimentar un gran interés tanto por su desarrollo físico como sexual, estando pendiente del más mínimo cambio en su propio cuerpo.

En cuanto al desarrollo intelectual, se considera que al inicio de la adolescencia (en torno a los 13 años) se logra ya el pensamiento adulto. En la etapa de Educación Primaria el alumno tenía un pensamiento lógico más limitado a lo concreto (aquello que podía ver, tocar, sentir, ...). Sin embargo, en los primeros cursos de Secundaria ya empieza a desarrollar un tipo de inteligencia más centrada en lo formal, flexible y abstracto.

Profundizando en el área que mayormente nos concierne, la Educación Física, en el desarrollo motor el alumno puede sentir avances en su control corporal, desarrollando tanto sus capacidades físicas básicas como las habilidades perceptivo motoras. En relación con ello, se ha de tener en cuenta que la adolescencia conlleva una mejora constante de las habilidades motrices, y, por lo tanto, una mayor predisposición a ser capaces de realizar actividades más complejas. Esto tiene relación con el cambio físico que se produce en cuanto al aumento del peso y altura, adquiriendo así una apariencia física más adulta. Las chicas suelen comenzar este crecimiento antes que los chicos.

La memoria adquiere durante esta etapa un carácter más orientado a un fin determinado, dependiendo de las demandas de cada asignatura. Muchos alumnos durante 2º ESO comienzan a “aprender” sin entender, pudiendo derivar en un gran problema, que se puede deber a que el adolescente no haya pasado aún del nivel concreto sensorial al abstracto. A parte de la memoria, muchos alumnos de esta edad tampoco son capaces de mantener un alto grado de concentración, debido en muchos casos a una falta de motivación.

Por último, el alumno también presenta en este periodo de adolescencia cambios a nivel social y afectivo. Una de las mayores prioridades a esta edad para el adolescente es “encajar” en un grupo social.

Todos estos cambios comentados y otros tantos, repercutirán con total seguridad en la personalidad e identidad del estudiante y es deber también del profesorado el hecho de tenerlos en cuenta y por consiguiente actuar en consecuencia.

2. Objetivos

Los objetivos son entendidos como aquellos resultados que el profesor espera que el alumno alcance como consecuencia del proceso de enseñanza, aprendizaje y la meta entendida como evaluación del mismo. A través de los objetivos se muestran las intenciones educativas del profesorado respecto a los estudiantes, a la vez que proporcionan criterios de evaluación tanto del proceso como del resultado final.

Por un lado, en el apartado 2.1 se presentan los objetivos generales de etapa acordes al Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Dichos objetivos son definidos como los logros de aprendizaje que ha de lograr el alumno al finalizar la etapa, como resultado de un proceso educativo planificado.

Por otro lado, en el apartado 2.2, se presentan los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje referentes a esta programación, y que son definidos en la LOMCE como el referente específico para evaluar el aprendizaje del alumno (criterios de evaluación) y las especificaciones de los criterios que concretan lo que el estudiante debe saber, comprender y saber hacer en cada asignatura (estándares de aprendizaje).

Dichos criterios de evaluación y estándares de aprendizaje son los referentes que guiarán los objetivos didácticos del curso.

* Por razón de cumplimiento con las indicaciones de espacio (número de páginas) asignadas en la estructura del TFG, tanto el apartado 2.1 (objetivos generales de etapa) como el apartado 2.2 (criterios de evaluación y estándares de aprendizaje) se podrán encontrar en el apartado de “Anexos”, al final del presente documento.

2.1 Objetivos generales de etapa

En este apartado, se muestran todos los objetivos generales de etapa, de los cuales marcaré en “negrita” aquellos que puedan contribuir desde el área de Educación Física. Dichos objetivos, se muestran 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.

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

Los objetivos generales se encuentran en el apartado 13: “Anexos” (al final del presente documento).

2.2. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

Como se mencionó previamente, y acorde a la LOMCE, a continuación, se introducen los criterios y estándares de aprendizaje referentes a la asignatura de Educación Física, ya que estos son los que más relación guardan con los objetivos didácticos de área.

En este apartado se han secuenciado los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje establecidos para el primer ciclo (1º, 2º y 3º ESO). No se han seleccionado todos, ya que el curso a trabajar es con 2º ESO, por lo que quedaría aún un curso entero para trabajar los restantes si fuese necesario. A continuación, se presentan los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje que se abordarán 2º ESO:

Este apartado se encuentra en el “Anexo”, al final del presente documento.

2.3 Objetivos didácticos de área

Teniendo en cuenta el contexto, me dirijo a exponer los objetivos concretos para el presente curso tomando como base los criterios de evaluación previamente formulados.

1. Solucionar las situaciones motrices aplicando la técnica y distintas habilidades en situaciones reales o adaptadas.
2. Realizar acciones motrices a través del lenguaje no verbal y otros recursos.
3. Resolver distintas situaciones motrices con las estrategias más convenientes en función de los estímulos de una determinada situación.
4. Identificar qué factores están presentes en la acción motriz, así como conocer mecanismos de control de la actividad física y llevarlos a la práctica.
5. Mejorar las capacidades físicas básicas según las posibilidades de cada uno, mostrando auto exigencia y teniendo en cuenta la salud.
6. Desarrollar de forma práctica y conocer las características de cada una de las fases de la sesión de actividad física.
7. Relacionar las posibilidades que ofrece la actividad física con formas de inclusión social, colaborando y respetando a los demás.
8. Identificar las posibilidades que ofrece la actividad física para el ocio y el cuidado del entorno.
9. Reconocer los posibles riesgos y dificultades de las actividades físico deportivas y proponer medidas preventivas para garantizar la seguridad.
10. Usar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar el proceso de aprendizaje.

3. Contenidos

3.1 Secuenciación de contenidos del currículo oficial de la CAM

A continuación, se procederá a exponer los contenidos a impartir en el curso de 2º de Educación Secundaria Obligatoria para la asignatura de Educación Física según 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.

1. Actividades individuales en medio estable:
 - Habilidades gimnásticas y acrobáticas
 - Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas de las actividades gimnásticas y acrobáticas
 - Aspectos preventivos de las actividades gimnásticas y acrobáticas: calentamiento específico, ayudas, ajuste de las actividades al nivel de habilidad.
 - Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.
2. Actividades de adversario: lucha
 - Elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de la lucha. Agarres desequilibrios, caídas, reequilibrios.
 - Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades de lucha.
 - Autocontrol ante las situaciones de contacto físico.
 - La figura del ganador y el significado del adversario en el deporte actual. Modelos de conducta de los ganadores. El respeto y la consideración como valores propios de estas actividades.
3. Actividades de colaboración-oposición: fútbol
 - Habilidades específicas del fútbol. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.
 - Dinámica interna, aplicación de las habilidades para cumplir los principios estratégicos del fútbol. Capacidades implicadas
 - Estímulos relevantes que en el fútbol condicionan la conducta motriz. Situación de jugadores, balón y portería, espacios de juego.
 - La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.
4. Actividades en medio no estable:

- Trepa y recorridos horizontales de escalada. Capacidades implicadas. Medidas de seguridad y control de riesgos.
- Nudos; realización y procedimientos de verificación de la seguridad,
- Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada; conductas de cuidado del entorno que se utiliza.

5. Actividades artístico expresivas: acrossport

- Calidades de movimiento y expresividad.
- Significados de los gestos en el lenguaje no verbal.

6. Salud:

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas
- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Los niveles saludables en los factores de la condición física.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas
- Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal.

7. La respiración. Tipos y combinación de la respiración con la actividad física y con la relajación

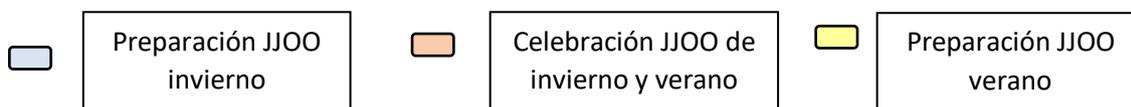
3.2 Secuenciación en unidades didácticas

Respecto a la temporalización, he secuenciado los contenidos en 12 unidades didácticas diferentes. La duración de las mismas irá variando. Puede haber desde unidades didácticas de tan solo 2 sesiones, como las de preparación física de cara a los JJOO o las unidades de celebración de los propios Juegos, hasta otras unidades entre 8-12 sesiones, en las que se cree que los contenidos a trabajar son especialmente importantes. Además, la duración de las unidades dependerá del número de EAE que se persigan en cada una de ellas.

A parte de lo mencionado previamente, se han considerado ciertos factores para establecer la temporalización, como el recuento de días totales de Educación Física a lo largo del curso, los días festivos a tener en cuenta, la posibilidad de tener al menos la mitad del

curso para preparar los JJOO de invierno (deportes más en espacio cerrado) y la otra mitad para poder preparar los de verano, etc.

En el caso de la unidad 12, se ha considerado que los aspectos relacionados con los niveles saludables de actividad física y la importancia de la práctica de la misma de forma frecuente es fundamental. Por este motivo, se busca distribuirla a lo largo del curso, y no impartirla simplemente en una unidad aislada.



Unidad didáctica	Contenidos	Sesiones	Fechas
Unidad 1: ¡De voltereta directo a los JJOO!	Actividades individuales en medio estable: habilidades gimnásticas y acrobáticas	6 SESIONES (+1 DE UNIDAD 12)	10 septiembre – 1 octubre
Unidad 2: Objetivo: Cinturón olímpico	Actividades de adversario: lucha (karate y Taekwondo)	7 SESIONES	5 octubre-29 octubre
Unidad 3: Espada y agarre: Fusión olímpica	Actividades de adversario: lucha (Esgrima y judo)	6 SESIONES (+1 DE UNIDAD 12)	2 noviembre – 26 noviembre
Unidad 4: Equilibrio colectivo, medalla merecida	Actividades artístico expresivas: Acrossport	8 SESIONES	30 noviembre – 14 enero
Unidad 5: Condición física	Salud: Preparación previa a la situación de competición. Progresividad de los esfuerzos. Medidas	2 SESIONES	18 enero –21 enero

para los JJOO de Invierno	preventivas a la competición.		
Unidad 6: ¡Torneo olímpico de invierno 2022!	Celebración del torneo Juegos Olímpicos de invierno	2 SESIONES	25 enero – 28 enero
Unidad 7: Estamos de estreno: ¡La escalada ya es olímpica!	Actividades en medio no estable: Tropa y escalada	12 SESIONES	1 febrero- 15 marzo
Unidad 8: Golpeando la pluma olímpica	Actividades de adversario: bádminton (refuerzo 1º ESO)	10 SESIONES	18 marzo– 29 abril
Unidad 9: Frente a la portería y ... ¡De cara a los Juegos!	Actividades de colaboración-oposición: Fútbol (fútbol sala)	8 SESIONES	3 mayo– 27 mayo
Unidad 10: Condición física para los JJOO de Verano	Salud: Preparación previa a la situación de competición. Progresividad de los esfuerzos. Medidas preventivas a la competición.	2 SESIONES (+1 DE UNIDAD 12)	31 mayo – 7 junio
Unidad 11: ¡Torneo olímpico de verano 2022!	Celebración del torneo Juegos Olímpicos de verano	2 SESIONES	10 junio-14 junio

Unidad 12: Olimpiadas saludables	Salud: Ventajas para la salud y posibles riesgos. Niveles saludables en los factores de la condición física. Higiene postural.	3 SESIONES	17 septiembre- 16 noviembre 3 de junio
---	--	------------	---

4. Actividades de enseñanza- aprendizaje

4.1 Clasificación de actividades atendiendo a diferentes criterios

Las actividades propuestas a lo largo de las distintas unidades didácticas se pueden clasificar en función de diferentes criterios. Como, por ejemplo:

- En función del enfoque metodológico: A pesar de que las metodologías de las actividades propuestas coinciden en que todas ellas se alejan de los enfoques metodológicos tradicionales, podríamos hacer una distinción y clasificación entre otras metodologías innovadoras a la par que eficaces que sí se pondrán en práctica, como, por ejemplo: resolución de problemas, descubrimiento guiado, enseñanza recíproca, asignación de tareas ... (ver apartado 5.1: *principios metodológicos*).
- En función del espacio: La primera mitad del curso será la preparación para los JJOO de invierno, y la segunda, para los JJOO de verano. Por este motivo, en la primera parte del curso, las actividades tendrán lugar mayormente en el pabellón, y en la segunda parte del curso, sobre todo al aire libre.
- En función del evaluador: A lo largo de las unidades didácticas, encontraremos otros dos tipos de actividades. Unas en las cuales el evaluador sea el profesor, y otras en las que será el propio alumno (autoevaluación o coevaluación). A pesar de que estas últimas son minoría, estas actividades se podrán ver al finalizar ciertas unidades didácticas, a través de las rúbricas prediseñadas por el profesor.

4.2 Actividades - tipo

Respecto a la estructura de cada una de las sesiones, todas las actividades se pueden organizar en función de la parte de la clase en la que se desarrollen: calentamiento, parte principal o vuelta a la calma.

- **Calentamiento (10 minutos):** Se lleva a cabo una activación muscular por parte de los alumnos, así como un aumento de la temperatura corporal y frecuencia

cardiaca. Se realiza además con la intención de evitar lesiones futuras y aumentar el interés de los alumnos para las actividades posteriores.

➤ Ejemplo: *Como en las modalidades de atletismo ... ¡Adapta la velocidad!* (5') Los alumnos deberán correr de forma libre por un espacio no demasiado grande y delimitado por el profesor, a la vez que este último dice en alto números del 1 al 4. El número 1 correspondería a correr de forma muy suave, el 2 un poco más rápido, el 3 bastante más, y el 4 lo máximo posible (sprint).

- **Parte principal (30 minutos):** Es la parte más importante de la sesión. En esta se desarrolla la capacidad y el tema central, atendiendo a los objetivos que se pretendan conseguir en la misma. Suele constar de entre 3 a 5 actividades..

➤ Ejemplo: *Un buen ataque, basado en una buena defensa (5'):* En este juego los grupos se dividirán según los países. Por todo el espacio, los alumnos han de intentar tocar las rodillas a los integrantes de cualquier otro país que no sea el suyo. Con este juego, han de ser conscientes que además de atacar, al mismo tiempo se ha de estar pendiente de defender de que el resto no toque tus propias rodillas. Con esta actividad se consigue que los alumnos empiecen a adoptar una postura defensiva eficaz incluso inconscientemente. Se puede establecer una variante en la que en vez de que el objetivo sea tocar las rodillas del resto (ataque-defensa bajo), sea también tocar los hombros (ataque-defensa alto).

- **Vuelta a la calma (5 minutos):** Se realiza con la intención de preparar al alumno para el regreso a la clase. Se realizan estiramientos dinámicos pero que no supongan una gran fatiga. Además, se deja tiempo para asearse. También se puede aprovechar esta parte final de la clase para reflexionar sobre distintos aspectos que hayan surgido durante la práctica deportiva, en concreto durante la fase principal.

5. Metodología y recursos didácticos

5.1 Principios metodológicos

En este trabajo, a lo largo de las unidades didácticas, se desarrollarán diversos estilos de enseñanza- aprendizaje que tendrán como objetivo fomentar en todo momento la participación del alumnado, así como mantener el componente lúdico y motivador en todo

momento, gracias en gran parte a una de las herramientas didácticas que más peso tendrá en esta programación: la gamificación. En concreto, el hilo conductor de los Juegos Olímpicos.

El docente de Educación Física pretenderá en cada una de las sesiones involucrar a los alumnos para que se esfuercen, sin perder el componente recreativo. De esta manera, el profesor intentará garantizar una experiencia positiva para sus alumnos, promoviendo valores como la autosuperación, la iniciativa, el trabajo en equipo, el compañerismo, ... Además, todo ello cumpliendo con el marco legislativo vigente.

En el colegio *San Gerardo* se cree que cada alumno es diferente. Por ello, en todas y cada una de las sesiones se apostará por la individualización. Es evidente que no todos los estudiantes tienen el mismo nivel de rendimiento, ni mucho menos el mismo ritmo de aprendizaje. Es el profesor quien se ha de adaptar a las características del alumno, para que éste pueda desarrollar sus aptitudes. Por este motivo y atendiendo a esta realidad, los estilos de enseñanza individualizadores tendrán un papel muy importante.

Todas las herramientas, recursos didácticos y metodológicos irán destinados a lograr que el alumno alcance un aprendizaje realmente significativo. Para ello, en las clases de Educación Física, se trabajarán aspectos primordiales como la socialización entre propios estudiantes. Se aprovechará el hecho que en los Juegos Olímpicos hay multitud de deportes colectivos para así promover el esfuerzo común, el compañerismo, la solidaridad, la empatía, ...

A lo largo de todas las unidades didácticas, se pretende que sea el alumno y no el profesor el protagonista de la clase, alejando de esta forma las metodologías tradicionales de enseñanza y dando la bienvenida a nuevas e innovadoras formas de aprender. También se verá reflejado el desarrollo no solo físico, sino también cognitivo, afectivo y emocional por parte del alumno.

Una vez comentados de forma general los principios metodológicos que se llevarán a cabo, a continuación, se analizarán los principales estilos de enseñanza que tendrán lugar, así como ejemplos que evidencien la presencia de los mismos.

- **Descubrimiento guiado** → El profesor, además de diseñar los problemas, será el encargado de plantear las preguntas y pistas que guiarán al alumno a la solución correcta. En este estilo de enseñanza, el profesor confía en la capacidad cognitiva del estudiante.

Es este último quien realizará la mayor parte de la toma de decisiones. El “descubrimiento guiado” se aplicará en aquellas actividades en las que no se pretende dar la respuesta directamente al alumno, sino que ha de ser este quien llegue a ella de forma autónoma, y gracias a las preguntas oportunas del profesor.

➤ Ejemplo: “Bloqueo dorado “(10’). Los alumnos se colocan por parejas, distintas a las de la actividad anterior. Un miembro será el encargado de golpear con un churro de forma suave (derecha, izquierda, arriba y abajo). El otro integrante, ha de bloquear dichos golpes. El profesor realizará preguntas a los alumnos con la intención de que ellos mismos sean conscientes cuales son las formas de bloqueo más efectivas (defensa alta - defensa baja). Posteriormente, se intercambiarán los roles de atacante y defensor. El defensor debe estar en todo momento en posición de guardia. En la segunda parte de la actividad, se realizará una variante en la cual el alumno una vez bloquea el churro, ha de dar un golpe al aire con el puño cerrado (contrataque).

- **Resolución de problemas** → Las principales características de este método son la experimentación por parte del alumno. A pesar de que es el docente quien escoge e introduce el problema, son los propios estudiantes quienes han de encontrar por ellos mismos la forma de llegar a la solución. Normalmente, se procura que haya diversas maneras válidas para alcanzar la misma respuesta. Se utilizará en aquellas actividades en las que no haya una única solución fija, y donde el alumno deba indagar y reflexionar para hallar su propia respuesta ante el “problema”, reto o actividad.

➤ Ejemplo: **Ensayo coreografía para JJOO (20’)**: Esta será la actividad más importante de la unidad, ya que también le servirá al profesor de evaluación. Al mismo tiempo, los alumnos aprenden, se divierten y preparan su propia coreografía, la cual podrán utilizar en la semana olímpica si lo desean. Para preparar la coreografía se han de cumplir una serie de requisitos obligatorios:

- Todos los integrantes del país han de participar de forma equitativa.
- La coreografía ha de durar mínimo un minuto y medio,
- Se incluirá en la misma diversas figuras realizadas en clase (o no), pirámides, elementos de salto, de equilibrio y coordinación, de flexibilidad, volteretas, etc.
- La coreografía ha de ir acompañada por música. La canción la decidirán los propios alumnos.

- Enseñanza recíproca → Durante este estilo el alumno tiene un papel realmente activo, ya que incluso llega a realizar funciones más propias del profesor. El propio alumno se involucra en el aprendizaje de su compañero, así como en su posible evaluación, llegando a recibir recomendaciones, indicaciones de su “igual”. Por otro lado, el profesor tiene un papel más importante diseñando la actividad que poniéndola en práctica, aunque sí ha de prestar atención al desarrollo de la actividad, así como a dudas que puedan surgir y a la aportación de feedback. Se utilizará en aquellas actividades en las que sean los propios alumnos quienes aprendan unos de otros y se den correcciones constructivas entre ellos.

- *Ejemplo: ¡Torneo de katas entre países! (20')* Los alumnos, organizados por los cinco grupos de países, tendrán la posibilidad de sacar el máximo rendimiento a su imaginación para crear un kata innovador y de al menos 10 movimientos. Al kata también se le podrá incluir música. Una vez los distintos países hayan creado sus propios katas, será hora de ponerlos en práctica delante de los demás grupos y el profesor. Al final, todos los estudiantes tendrán la posibilidad de votar el kata del país que más les haya gustado. Además, cada país tendrá una rúbrica con distintos ítems (referentes a la técnica, coordinación, ...) para evaluar y dar feedback constructivo a los demás grupos. Posteriormente, se volverán a realizar, pero esta vez teniendo en cuenta las correcciones de los compañeros.

- Asignación de tareas → En este estilo de enseñanza el profesor tiene más protagonismo que los comentados anteriormente. Es este quien posee el liderazgo, siendo el papel del alumno más receptivo y sin tanta implicación cognitiva. Es un estilo quizás menos innovador que los anteriores, pero sin abusar de él también es válido. Se utilizará en aquellas actividades en las que, por motivos como la técnica específica del ejercicio o nivel de dificultad del mismo, conviene que sea el profesor quien tome un papel más principal, liderando la actividad.

- *Ejemplo: ¡Gol de Oro! (11')* En esta actividad, los alumnos se dividen en dos filas. En una de ellas, el alumno ha de realizar un zigzag con balón (regateando los conos), y en la otra, otro zigzag, pero sin balón. Una vez acaben de realizar sus respectivos zigzags a la vez, el jugador que tiene

balón ha de realizar un pase en profundidad al jugador que había realizado el zigzag sin balón, para posteriormente acercarse a la portería con el fin de incorporarse al remate. El alumno que recibe el balón en profundidad, ha de meter un centro por banda para que su compañero lo remate. Se puede hacer la variante de una tercera fila con un tercer zigzag (sin balón) y de este modo se incorporen dos jugadores al remate.

5.2 Sistema de recompensas a lo largo del curso

Los JJOO de invierno y verano contarán con la presencia de medallas. Si, por ejemplo, a lo largo del cuatrimestre se ha practicado el deporte de acrossport (entre otros), en la semana olímpica los países/grupos competirán en el mismo, y se otorgarán la *medalla de oro, plata y bronce* correspondiente a dicho deporte. Al haber 5 grupos y por lo tanto 5 países, en cada deporte que practiquen habrá 3 de ellos que se lleven medalla y 2 que no. El hecho que los Juegos tengan más de un deporte y cada uno 3 medallas, hace que se incremente mucho más la posibilidad de que todos los países tengan opciones a llevársela.

Con la intención de aportar otro componente lúdico en relación con la gamificación sobre los Juegos, se incluirán 5 medallas Pre-Juegos, que irán en relación con distintos valores:

- *Medalla al esfuerzo*
- *Medalla a la autosuperación*
- *Medalla a la responsabilidad*
- *Medalla al compañerismo*
- *Medalla al respeto*

Estas medallas de valores no se consiguen en las semanas olímpicas, sino que se conseguirán a lo largo de las unidades. Al finalizar cada unidad, el profesor nombrará al país o países que hayan merecido las distintas medallas. Al haber cinco, si todos los países se implican en las sesiones, es muy probable que cada uno se lleve al menos una. Esta idea se lleva a cabo con la intención de motivar más a los alumnos, y que no piensen que lo único importante son las dos semanas olímpicas del curso. Para la entrega de medallas de valores, a lo largo de cada unidad, los distintos países habrán acumulado una cantidad determinada de *puntos olímpicos*.

En el caso de los deportes individuales, como por ejemplo Karate, cada grupo/país elegirá a un integrante que los representará en dicha modalidad. Este deberá competir con los 4 integrantes de los países restantes. El ganador sumará 1 punto. El que más puntos consiga logrará la medalla de oro para su país, el segundo la de plata y el tercero la de bronce.

Como hay varios deportes individuales (karate, esgrima, gimnasia artística, judo, ...), no se permitirá que siempre sea el mismo representante, es obligatorio ir cambiando.

Al finalizar los JJOO, todas las clases, independientemente de las medallas que hayan conseguido, crearán su propia antorcha olímpica con materiales como papel pinocho y cartón. También se aprovecha así, a hacer transversalidad con Plástica. Una vez todas las clases hayan realizado su antorcha, se las intercambiarán para colocarlas en el aula como recuerdo olímpico. A continuación, se presenta un ejemplo de tabla:

CLASE		PAÍSES ELEGIDOS	NOMBRES DE LOS INTEGRANTES	MEDALLAS DE ORO	MEDALLAS DE PLATA	MEDALLAS DE BRONCE	MEDALLAS DE VALORES (PRE-JUEGOS)	
2ºA	JJOO DE INVIERNO	FRANCIA (EU)						
		CHINA (AS)						
		ARGENTINA (AM)						
		AUSTRALIA (OC)						
		NIGERIA (AFR)						
	JJOO DE VERANO	ESPAÑA (EU)						
		JAPÓN (AS)						
		EEUU (AM)						
		NUEVA ZELANDA (OC)						
		KENIA (AFR)						

5.3 Papel del alumno y del profesor

Respecto al papel del alumno, este tendrá un rol de protagonista en cada una de las sesiones y unidades didácticas. Se intentará promover en todo momento la participación activa del mismo, requiriendo capacidades físicas o cognitivas.

En cuanto al papel del profesor, será más un guía y facilitador del aprendizaje. Poseerá en la mayoría de ocasiones una relevancia de mayor grado a la hora de diseñar las sesiones que en el momento de llevarlas a cabo. Además, es obligación del docente de Educación Física explicar todas las actividades de forma clara y concisa. En el caso de surgir dudas, este ha de saber resolverlas con soltura y seguridad. Cabe destacar que el hecho de resolver dudas no significa dar la solución al alumno.

Dentro del papel del profesor se encuentra además un punto importante como es la evaluación. Esta no se limitará únicamente al examen tradicional, sino que se emplearán distintas herramientas de evaluación que permitirán al alumno esforzarse y motivarse en mayor grado. Ejemplos de estas herramientas serán el *one minute paper*, *cuestionarios*, *rúbricas*, ... En ocasiones también se realizará autoevaluación por parte del alumnado.

Para finalizar con el desarrollo de este punto, el profesor no tendrá tanto en cuenta quien es por ejemplo el “ganador” de las diferentes pruebas olímpicas (quien hace el mejor tiempo, quien salta más, quien marca más puntos, ...), sino que valorará más la capacidad de autosuperación que el alumno muestre durante el trascurso de las unidades didácticas.

5.4 Recursos materiales y humanos

- Recursos materiales: Todos los materiales que se utilizarán a lo largo de la programación, se detallarán en las sesiones didácticas. Cabe destacar que el profesor de Educación Física no tendrá ningún problema en conceder a los alumnos todos los materiales que tenga a su disposición el centro escolar.

El mayor porcentaje de las sesiones del curso se llevarán a cabo en el pabellón del colegio. En determinadas sesiones, se hará uso de la sala TIC o el aula. En otras, se harán salidas al medio natural aprovechando que el centro se ubica en la zona de la Sierra de Madrid.

- Recursos humanos: Se encuentra el profesor de Educación Física, los alumnos de 2º ESO y en ocasiones, las familias de dichos alumnos. También se puede añadir la figura del *assistant*, quien dispone de un rol de apoyo al profesor principal.

El profesor tendrá asignado un papel de guía y facilitador, pero es el alumno quien será el verdadero protagonista del proceso de enseñanza- aprendizaje.

Tanto la coordinación del centro como las familias también tendrán un papel relevante durante esta programación. Especialmente, durante las sesiones en las cuales se realice salidas al medio natural. Los padres tendrán mayor o menor participación en estas salidas según ellos mismos lo deseen, sin obligatoriedad ni compromiso ninguno.

5.5 Recursos TIC.

El colegio *San Gerardo* dispone de dos salas TIC en todo el colegio, una de ellas asignada a Educación Primaria y la segunda a Educación Secundaria. En cada una de ellas, hay un total de 50 ordenadores, con la intención de que pueda llegar a haber dos clases en el mismo momento.

Los recursos TIC se emplearán fundamentalmente en la unidad 8 (salud): “*Cuidarse, la mejor receta olímpica*”. En esta unidad los alumnos deberán realizar un calendario semanal utilizando la herramienta informática *Excel*, donde deberán recoger sus distintos hábitos en relación con la salud. Ejemplos de ellos son la alimentación, el entrenamiento, las horas de sueño, ... De esta manera, los estudiantes podrán comparar sus hábitos con los de una deportista olímpica profesional como es Carolina Marín, a quién tendrán la oportunidad de escuchar y saber más acerca del proceso que ha de seguir para poder participar y tener éxito en los JJOO.

En esta misma unidad también se aprovechará a realizar diversos kahoots para comprobar si los alumnos han interiorizado correctamente los conceptos básicos y fundamentales en relación con la salud y las recomendaciones de la OMS. También se utilizarán otras herramientas como los formularios Google. Además, se pedirá a los alumnos una pequeña presentación por grupos con el programa Power Point o Prezi.

No solo en la unidad 8 se emplearán recursos tecnológicos, también en muchas otras se incorporarán. Por ejemplo, con la preparación de “códigos qr” que llevarán a enlaces como vídeos, archivos, imágenes, retos a realizar por parte de los alumnos, etc.

5.6 Relación con el aprendizaje del inglés.

Como se mencionó en la introducción, el colegio *San Gerardo* es un centro bilingüe. Es por este motivo por el que la asignatura de Educación Física con la de inglés están estrechamente unidas. La mayoría de los alumnos han cursado Educación Primaria en este mismo centro, por lo que en general tienen un nivel de inglés aceptable.

Durante las diversas sesiones, el profesor explicará todas las actividades en la segunda lengua. Siempre se intentará acompañar la explicación con lenguaje no verbal por parte del profesor para facilitar la comprensión. En el caso que surgieran muchas dudas, una vez finalizada la explicación, los alumnos tendrán derecho a preguntar y el profesor puede aclarar dichas preguntas respondiendo en la lengua materna, castellano.

En algunas de las sesiones serán los propios alumnos (por grupos) quienes deban de diseñar juegos y explicarlos posteriormente en inglés al resto de la clase. Además, en algunas unidades/sesiones, el profesor podrá poner vídeos introductorios en inglés. También irán en inglés carteles motivacionales, trabajos, infografías ...

Por último, en la unidad 8: “*Cuidarse, la mejor receta olímpica*”, los alumnos tendrán la posibilidad de asistir al lugar de entrenamiento de la deportista olímpica Carolina Marín: *Centro de Alto Rendimiento Joaquín Blume, Madrid*. Los estudiantes podrán preguntarla las curiosidades que deseen, sobre todo acerca de la preparación (tanto alimenticia como de entrenamiento) que ha de seguir ella para prepararse para una competición tan importante como son los Juegos Olímpicos. Aunque la “entrevista” sea realizada en castellano, los alumnos deberán realizar un trabajo por parejas en inglés. En este expondrán aquello que más les ha llamado la atención, que han aprendido, etc.

5.7 Organización de espacios y tiempos. Rutinas.

Como se mencionó en el contexto socio-cultural del centro, el colegio cuenta con un gran pabellón, un campo de fútbol sala, dos canchas de baloncesto exteriores y una piscina. Durante este curso de 2º ESO, será en el pabellón donde se llevarán a cabo la gran mayoría de las sesiones prácticas. Además, el aula de clase también se podrá utilizar para explicar conceptos puntuales, ver vídeos introductorios a la unidad didáctica en cuestión, realizar formularios, etc. Por otro lado, se encontrará la sala de informática que, aunque no en gran medida, también se utilizará en alguna sesión puntual de la asignatura.

Como recientemente se ha mencionado, es el pabellón el lugar en el que tendrá lugar el mayor porcentaje de las clases. Dentro del mismo, habrá un lugar delimitado y conocido por los alumnos (en el centro del pabellón), donde el profesor realizará las explicaciones de las diversas actividades y juegos. Durante la transición de una actividad a otra, los alumnos también se reunirán en esta zona, así como en la vuelta a la calma.

Respecto a los tiempos, las sesiones de Educación Física tendrán una duración de 45 minutos. Todas las clases del curso se dividirán en tres partes con sus correspondientes tiempos cada una de ellas: Calentamiento (en torno a los 10 minutos), fase principal (en torno a los 30 minutos) y vuelta a la calma (en torno a los 5 minutos).

Respecto a la temporalización del año 2021-2022, el total de sesiones del curso serán 68 (quitando los días vacacionales, no lectivos, etc.). La asignatura de Educación Física será impartida todos los martes y viernes del curso escolar.

5.8 Agrupamientos de los alumnos

A lo largo de esta programación didáctica, el trabajo cooperativo será primordial. La clase se dividirá en 5 grupos de 5 alumnos, representando cada grupo un país de cada continente. Desde el comienzo de curso hasta Navidades, los distintos países entrenarán

para los ansiados JJOO de invierno (17 -21 diciembre). Posteriormente, desde enero hasta junio, se prepararán para los JJOO de verano (10-14 junio).

Como se puede observar en las fechas, las celebraciones como tal, tendrán lugar una semana las de invierno y otra semana las de verano (semanas olímpicas). El resto del tiempo, los alumnos seguirán la programación marcada de cada unidad/deporte, como “preparación” para los Juegos de diciembre y junio.

En la celebración de los JJOO de invierno, los alumnos competirán en todos los deportes que hayan practicado durante el cuatrimestre (ver apartado 3.1). Con los JJOO de verano pasará igual, jugarán aquellos deportes que hayan visto en el segundo cuatrimestre.

Una vez se finalicen los JJOO de invierno y los alumnos vuelvan de vacaciones, el profesor de Educación Física volverá a rearmar nuevos grupos, intentándolos realizar nuevamente de forma heterogénea (chicos con chicas, alumnos motrizmente más hábiles con menos hábiles, etc.). Además, los alumnos podrán elegir países nuevos.

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

De manera en que recoge 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 Educación Secundaria Obligatoria, se pueden encontrar las siguientes competencias clave:

- Competencia lingüística: Referida a la capacidad para utilizar la lengua, así como expresar ideas e interactuar con los demás, ya sea de forma escrita u oral. Además de la expresión, también se incluye la comprensión.

Esta competencia se ve reflejada a lo largo de la programación en diversas situaciones. Por ejemplo, a la hora de comprender las actividades que explica el docente, en el momento de llegar a un acuerdo con los compañeros para la resolución de un reto/problema (expresión oral y escucha activa), cuando se utilicen herramientas de evaluación como las rúbricas, el one minute paper o los cuestionarios, cuando los alumnos deban realizar una explicación/exposición al resto de la clase, etc.

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: Se refiere a la aplicación del razonamiento lógico y matemático con el fin de resolver cuestiones que se puedan encontrar en el día a día. Esta competencia, aunque no es tan visible a lo largo de las unidades como sí lo es la lingüística, si que se trabaja en ciertas sesiones y

actividades específicas. Un ejemplo se encuentra en la unidad 7 (fútbol): “*Frente a la portería y ... ¡De cara a los Juegos!*”. La actividad requiere de un esfuerzo cognitivo inmediato por parte de los alumnos, según el resultado de la operación matemática (dependiendo si es par o impar), los alumnos sabrán quien de la pareja ha de pillar al otro.

- Competencia digital: Implica el uso seguro de las TIC para así poder recoger, analizar, extraer e intercambiar datos. Esta competencia también se trabajará a lo largo de la programación, concretamente en la unidad 8: “*Cuidarse, la mejor receta olímpica*”. En esta unidad los alumnos deberán hacer uso de las nuevas tecnologías a través de la herramienta *Excel*, en el cual deberán realizar un calendario semanal recogiendo sus hábitos. Por ejemplo, la alimentación, el entrenamiento, las horas de descanso, ... Esto se diseñará también con la idea de conocer los hábitos de uno mismo para posteriormente poder compararlos con los de una deportista olímpica (en este caso Carolina Marín).

- Aprender a aprender: Esta competencia se encuentra dentro de las principales, ya que implica que el alumno desarrolle su capacidad para comenzar el aprendizaje y perseverar en él. Se incluye la capacidad del estudiante para saber trabajar con autonomía tanto de forma colectiva como individual. Es una de las competencias que más demanda cognitiva conlleva, pero también las que más grado de interés y motivación muestra. En el caso de esta programación, con el hilo conductor principal de los Juegos Olímpicos, se pretenden abordar los distintos contenidos y objetivos.

- Competencias sociales y cívicas: Referidas a que los alumnos sean capaces de mantener una relación positiva con sus compañeros, se relacionen entre sí y participen de una manera activa y democrática. Se incluye el fomento de valores como la tolerancia, el compañerismo, la empatía, el trabajo en equipo, el respeto, ... Esta competencia se ve reflejada en distintos momentos de la programación, como en los dos torneos que se disputarán a lo largo del curso (JJOO de verano y JJOO de invierno). También se verá de forma más específica en el significado de los cinco aros de los Juegos Olímpicos (referidos a la unión de los cinco continentes). La gran importancia de la competencia social y cívica se verá reflejada también en los criterios de evaluación seleccionados.

- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: Conlleva las capacidades necesarias para transformar las ideas en actos. La autonomía, el liderazgo y el compromiso por parte del alumnado son tres facetas primordiales en esta competencia.

Se puede observar en varias de las unidades didácticas. Por ejemplo, en la unidad 4: “*Equilibrio colectivo, medalla merecida*”. En esta unidad de acrosport, el profesor demanda una figura, que los alumnos (por grupos) han de saber realizar. También crearán ellos sus propias figuras.

- Conciencia y expresiones culturales: Al ser todas las unidades didácticas en relación con los Juegos Olímpicos, la interculturalidad toma un papel fundamental y global en el proceso de enseñanza- aprendizaje. Los alumnos aprenderán a valorar el resto de culturas a parte de la propia.

6. Medidas de atención a la diversidad

Como profesional docente se ha de tener en cuenta la gran diversidad que se encuentra en cada una de las aulas de un centro educativo. Es evidente que los alumnos tienen tanto distintas características como ritmos de aprendizaje, y ha de ser el profesor quien se adapte a las capacidades específicas de cada estudiante con el fin de lograr una inclusión plena y la igualdad de derechos para todos. Para cumplir con dicho objetivo, se dará especial importancia a los estilos de enseñanza individualizadores.

En el caso concreto de la clase con la que se llevará a la práctica la programación, cuenta con un número de 13 chicas y 12 chicos. Cabe destacar que se encuentra un alumno y una alumna con TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad). Además, uno de los alumnos es marroquí, ha llegado hace poco a España y no domina plenamente ni la lengua española ni la inglesa.

Como medida ante dichas características del alumnado, se tomarán las medidas oportunas con respecto al principio de individualización. En el caso concreto de los alumnos con TDAH, se les dará información personalizada y en ocasiones anticipada de cada juego. También se les mantendrá (en el momento de las indicaciones) delante y cerca del profesor, para así no distraerse. Además, se procurará incentivar su participación y que de este modo se sienta parte del grupo-clase. Seguramente la comunicación y reuniones con los padres de estos dos alumnos se lleve a cabo de forma más frecuente y habitual.

Respecto al alumno marroquí, en ocasiones también será necesario brindarle información personalizada. Para la mejor comprensión posible, se procurará dar explicaciones claras y concisas, utilizando palabras clave, así como la importancia del lenguaje corporal y ejemplos visuales para una mejor y más sencilla comprensión.

6.1 Medidas generales de atención a todos los alumnos

Referido a las medidas que tomará el centro educativo respecto a los alumnos, con el objetivo de alcanzar tanto la inclusión como la igualdad de condiciones y derechos para todos, independientemente de los niveles físicos, cognitivos, afectivos, sociales, ...

El colegio *San Gerardo* apuesta de manera directa por la inclusión para dar respuesta a una educación de calidad, “de todos y para todos”. A diferencia de las formas tradicionales, se lleva a cabo la individualización, ya que se cree que cada alumno es diferente y por lo tanto requiere de unas necesidades específicas y concretas. Tanto la inclusión como la individualización son dos principios claves para lograr un aprendizaje realmente significativo para todos.

Para que las medidas de atención a todo el alumnado, se lleve a cabo de forma correcta, estas requieren del compromiso de todos y cada uno de los integrantes de la comunidad educativa, así como también del apoyo de las respectivas familias. Se recuerda que las familias tendrán la posibilidad de ir a la celebración de los JJOO de invierno y de verano, siendo un factor de motivación extra para sus hijos.

Llevado a un contexto más concreto de Educación Física, se procurará que todos tengan un cierto sentimiento de “éxito” siempre y cuando muestren esfuerzo y dedicación. Por ejemplo, en el caso de la unidad de escalada, es obvio que no todos tendrán el mismo nivel, mismo equilibrio, misma agilidad motriz ... Pero, aun así, el alumno elegirá en varias ocasiones, por ejemplo, que ruta realizar (siguiendo presas de colores), con que técnica, ... En el caso de alumnos con TDAH o el alumno que no termina de controlar la lengua española ni inglesa, se tendrá más “paciencia” o permisividad en el caso de que haya que repetir alguna explicación, haya que realizar incluso una adaptación curricular, etc.

6.2 Medidas ordinarias: Necesidad de apoyo educativo

Respecto a los alumnos con necesidades educativas especiales (ACNEE), se aplicarán las medidas oportunas, gracias a la colaboración del cuerpo docente. Como ya se mencionó, en el caso de esta clase específica, se encuentran dos alumnos con TDAH y un alumno extranjero que llegó hace poco de su país y aún no domina la lengua española ni inglesa.

Se procurará que estos tres alumnos en concreto se sientan parte del grupo en todo momento. Siempre que sea necesario, se les dará información personalizada y anticipada,

se colocarán cerca del profesor en las explicaciones, se utilizarán indicaciones claras y mucho lenguaje corporal, habrá ayuda de propios compañeros, etc.

Cabe destacar que lo que se valorará realmente durante el curso será la capacidad de esfuerzo y autosuperación del estudiante, y no tanto quien sea “el mejor”. De esta manera, todos los alumnos podrán sentir que tienen éxito y así poder disfrutar en mayor medida.

Cualquier acto de discriminación u ofensa (en cuanto a sexo, nacionalidad, color de piel, orientación sexual, discapacidad, ...) por parte de alumnos, docentes o familia, será sancionado de forma inmediata y considerado como falta muy grave, pudiendo conllevar incluso la expulsión del centro (en el caso de alumnos/profesores).

6. 3 Medidas extraordinarias: Adaptaciones curriculares

A pesar que en un primer momento se llegó a pensar la idea de la celebración de unos Deportes Paralímpicos como forma de adaptación curricular, finalmente se rechazó, ya que esta suponía integración, pero no inclusión. En *San Gerardo* se cree apropiado que todos los alumnos tengan derecho a participar en su totalidad con el resto de la clase (independientemente de su condición) y no solo con unos pocos. Es responsabilidad del docente que los alumnos con necesidades educativas especiales se sientan “uno más”.

En el caso concreto de la clase con la que se llevará a cabo la propuesta, no hay ningún alumno con retraso madurativo, por lo que en principio no habría necesidad de realizar ningún tipo de adaptación curricular.

Bien es cierto que, para los dos alumnos con TDAH, es primordial la labor que realizan sus propios compañeros respecto al comportamiento y comunicación que establezcan con él. Es con dichos compañeros con los que mantiene relación durante el día a día a lo largo de todo el curso lectivo. El centro también mantendrá una comunicación fluida con las familias de dichos alumnos. De este modo, se facilitará el trabajo con el estudiante, comparando el comportamiento que muestra en el centro con el de casa.

En caso que se diese algún tipo de adaptación curricular en el curso, esta se ha de aprobar previamente por el departamento de orientación, el equipo docente y la familia.

7. Actividades complementarias y extraescolares

En esta programación anual podemos distinguir dos tipos de actividades:

- Complementarias: Son organizadas por el centro educativo durante el horario escolar. Además, tienen un componente diferenciador de las propiamente lectivas, debido principalmente a que se llevan a cabo fuera del establecimiento. Son como “excursiones”, y son de asistencia obligatoria (salvo excepciones).

Este tipo de actividades se realizan en beneficio de la formación completa e integral del estudiante, así como para el desarrollo de las competencias necesarias.

Por ejemplo, el desarrollo de la competencia lingüística en cuanto a la comprensión de indicaciones en la salida al *Centro de escalada Sputnik*. El desarrollo de la competencia de conciencia y expresiones culturales en la salida al *Parque de Europa*, ya que se trabaja mucho la interculturalidad. La competencia social y cívica en la visita al *Centro de Alto Rendimiento Joaquín Blume*, ya que se ha de mostrar respeto a Carolina Marín a la hora de hacerla preguntas. El aprender a aprender en las salidas de escalada ya que se muestra la capacidad de perseverar en el aprendizaje, mostrar autonomía, etc.

- Extraescolares: Actividad educativa que se organiza fuera del recinto escolar o fuera del horario de clases.

La finalidad que tienen las extraescolares es potenciar el desarrollo de las habilidades físicas, cognitivas y sociales del alumno en cuestión.

En *San Gerardo*, se ofrecen cuatro deportes extraescolares durante las tardes: fútbol sala, baloncesto, voleibol y natación.

A pesar de que se realicen fuera del horario escolar, también guardan relación con la presente programación anual. Por ejemplo, como se puede observar en la temporalización, fútbol sala es uno de los deportes que se trabaja a lo largo del curso, concretamente en la preparación para los Juegos Olímpicos de Verano.

7.1 Actividades fuera del aula

La gran mayoría de las actividades fuera del aula que se tengan pensado realizar a lo largo del curso, serán de carácter complementario. Se pueden destacar:

- Asistencia al *Centro de Alto Rendimiento Joaquín Blume*, Madrid (UD 6 y UD 8)
Se realizará esta salida para que los alumnos tengan la posibilidad de poder ver

un entrenamiento completo de la deportista olímpica Carolina Marín. Además, podrán realizarla preguntas de interés en relación con su entrenamiento, alimentación, etc. (Pago único del autobús, a concretar con el centro)

- Visita al *Centro de escalada Sputnik*, Alcobendas (Madrid) (UD 5). Los alumnos podrán practicar la trepa y escalada en unas instalaciones propiamente diseñadas para ello. Contarán con monitores y toda la seguridad necesaria. (Tarifa de entrada: 7,50 €/pers + autobús).
- Escalada por medio natural en la Sierra Norte de Madrid, Soto del Real (UD 5). Se realizará una excursión por el campo, en la cual se escalará una superficie vertical de una montaña pequeña, siempre con las debidas precauciones y con la ayuda de tres profesionales de la trepa y la escalada. Además, se aprovechará a pasar la mañana y comer en el campo (Tarifa, pago a los profesionales: 4€/ pers).
- Visita a *Forest Park Guadarrama: TirolinasGo. (Madrid) (UD 5)*. En esta salida los alumnos tendrán la oportunidad de disfrutar lanzándose por tirolinas de más de 300 metros de altura, cruzar puentes en los que hacer equilibrio, trepar a distintos árboles, redes, ... Todo ello dentro de un gran entorno de naturaleza en la Sierra de Madrid y en el embalse de las Encinillas. (Tarifa de entrada: 9 euros + autobús).
- Excursión al Parque de Europa, Torrejón de Ardoz (Madrid). (UD 4). Transversalidad con la asignatura de Geografía e Historia. De esta manera, conocerán los monumentos más importantes de Europa, haciendo referencia a que dichos monumentos pertenecen a países los cuales participan en los Juegos Olímpicos. Además, al igual que en Educación Física, se trabajará la interculturalidad. Esta salida también tendrá transversalidad con el inglés, ya que los estudiantes dispondrán de un guía que hablará en esta lengua.

7.2 Plan Lector

La ley educativa actual en España resalta la importancia de fomentar la lectura desde la etapa infantil hasta el fin del Bachillerato. Potenciar y aumentar el tiempo de lectura conlleva una mejora del lenguaje, tanto de manera oral como escrita. Además, está

comprobado que ayuda a desarrollar en mayor medida la capacidad cognitiva del lector, así como otras capacidades como la de atención, observación y concentración. Por estos motivos es importante incentivar el gusto a la lectura, también cuando esta no es considerada “lectura obligatoria”.

Relacionando el plan lector con la Educación Física, en cada unidad el profesor recomendará un libro o artículo relacionado con el deporte a trabajar en dicha unidad. Para incentivar a que el alumno los lea, tendrán la posibilidad (de forma opcional) de subir 1 punto su calificación final de la asignatura si entregan un comentario escrito de manera totalmente libre en el que expongan que es lo que más les ha llamado la atención, los “pros” y “contras” que encuentran, en que están de acuerdo, en que no, propuestas alternativas, etc.

Como lectura obligatoria, deberán escoger un libro del deporte que ellos decidan, siempre y cuando este forme parte de la programación anual (deportes que son olímpicos). Si no se deciden por ninguno, también podrán elegir uno que trate sobre los Juegos Olímpicos en general, o alguno que trate sobre los hábitos saludables. De igual manera que en el apartado anterior, deberán realizar un comentario escrito de las mismas características. Son comentarios libres y de preguntas “abiertas”.

Algunos libros recomendados desde el Departamento de Educación Física son:

- *“Más que olímpicas”*. Paloma del Río Cañadas y Juan Manuel Surroca. Libros Cúpula.
- *Historias insólitas de los Juegos Olímpicos*. Luciano Wernicke. Planeta.
- *La soledad del corredor de fondo*. Allan Sillitoe. Impedimenta.

Dicho esto, y con la idea de crear lectores competentes, el centro *San Gerardo* cuenta con un *Plan Lector*, no solo para los alumnos, sino también para los docentes. Dentro del mismo, se encuentran muchas y muy variados tipos de lectura, para así fomentar más aún el interés y motivación por parte de profesores y alumnos, según gustos e intereses de cada uno.

Los objetivos del Plan Lector para los estudiantes son los siguientes:

- Promover la motivación y el interés por la lectura.
- Conseguir el hábito lector desde el disfrute de la lectura.
- Educar y desarrollar el sentido crítico y reflexivo del estudiante.

- Mejorar la comprensión, reflexión y expresión.
- Comprender la lectura como motor para la creatividad.
- Usar la lectura de manera transversal para reforzar otras asignaturas.

Los objetivos del Plan Lector para los profesores son los siguientes:

- Conocer mejor cómo fomentar el Plan Lector en la clase, cooperando con los demás profesores.
- Agrandar el abanico de posibilidades respecto a las distintas metodologías, herramientas y recursos didácticos a utilizar en el aula.

Para alcanzar todos los objetivos mencionados, el colegio dispone de una biblioteca situada en el edificio correspondiente a Educación Secundaria. Estará accesible para todos los alumnos y docentes durante todos los días lectivos desde 9:00- 14:00 hs.

7.3 Relación con el desarrollo de las Unidades Didácticas

Las actividades extraescolares (fútbol sala, baloncesto, voleibol y natación) son una gran oportunidad para los alumnos de seguir desarrollando, una vez finalizada la jornada lectiva (al contrario que las complementarias), sus habilidades físicas, cognitivas y sociales. El estudiante que decida apuntarse por propia voluntad a cualquiera de los cuatro deportes que ofrece el centro, es probable que haya conseguido ya un gran interés por la actividad física y el deporte. Por ello, es más seguro que aumente su motivación en las clases de Educación Física. Tanto en las actividades extraescolares como en las unidades didácticas, se promueven y desarrollan habilidades como las mencionadas previamente, así como valores de vital importancia no solo para la etapa escolar sino para toda la vida.

En cuanto a las actividades complementarias, los profesores que imparten clase de Educación Física a Secundaria, se pondrán en contacto con la Jefatura de Estudios para llevar a cabo ciertas salidas (7.1), con la condición que todas ellas mantengan una estrecha relación con los objetivos y contenidos que se exponen 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.

Si se analizan las salidas, se observa como, por ejemplo, en la asistencia al *Centro de Alto Rendimiento Joaquín Blume*, esta tiene relación tanto con la unidad 6: “*Golpeando la pluma olímpica*”; como con la 8: “*Cuidarse, la mejor receta olímpica*”. Esto se debe a

que la deportista olímpica Carolina Marín hablará sobre los “hábitos saludables” (UD 8), y se aprovechará a que los alumnos vean un entrenamiento suyo de bádminton (UD 6).

Por otro lado, la visita al Centro de escalada Sputnik y la salida al medio natural por la zona de Soto del Real, guardarán relación con la unidad 5: “*Estamos de estreno: ¡La escalada ya es olímpica!*”. En dicha salida, los alumnos podrán conocer más sobre la técnica de la trepa y escalada, ya que serán ellos mismos quienes lo experimenten con la ayuda de grandes profesionales.

Por último, la excursión al Parque de Europa en Torrejón de Ardoz, puede parecer a primera vista la que menos relación guarda con el área de Educación Física. Sin embargo, se relaciona con la temática de Los Juegos Olímpicos. La diversidad de países, el respeto entre todos ellos, la interculturalidad, los valores, Además, esta excursión tiene transversalidad con la asignatura de Geografía e Historia. Una vez se llegue al Parque de Europa, se contará con la ayuda de un guía, quién les hablará en inglés.

8. Plan de acción tutorial y colaboración con las familias.

8.1 Objetivos de la acción tutorial.

Según el perfil laboral y personal de cada profesor, el colegio determinará quienes serán los tutores de cada una de las clases para este nuevo curso. *San Gerardo* tiene a su disposición 12 tutores para la etapa de Secundaria, ya que por cada curso hay 3 líneas (A, B y C).

A continuación, se detallan algunas de las tareas, con alumnos y familias, que un tutor tiene la obligación de conocer y cumplir. En este caso, vinculadas mayoritariamente a la Educación Física:

- Brindar apoyo educativo e información a los alumnos, promoviendo estrategias, habilidades y técnicas motrices a fin de cumplir con los objetivos.
- Reconocer dificultades de aprendizaje físicas y cognitivas que impidan el correcto desempeño del alumno, dentro o fuera del centro.
- Ayudar a la inclusión del alumno y a su participación activa en la clase de Educación Física.
- Comunicar a las familias sobre aquello que repercute en la educación de sus hijos, mostrando una actitud de colaboración y apoyo mutuo.

8.2 Tareas comunes de colaboración familia – escuela

El centro *San Gerardo* otorga una gran importancia a la colaboración familia-escuela. La educación que se le da en el centro no tiene sentido si luego en el hogar familiar se le promueve una completamente opuesta. El personal docente (especialmente el tutor) y los padres han de unir esfuerzos para alcanzar los mismos objetivos, de esta manera, el principal beneficiario será el alumno-hijo. De ello, se deriva la importancia que tienen algunos aspectos como por ejemplo una comunicación fluida, cordial y comprensiva entre las dos partes.

Una vez puestos en contexto y teniendo en cuenta lo mencionado previamente, el colegio “abre las puertas” a todas las familias que deseen colaborar y sentirse aún más partícipes de la educación de sus hijos. En Educación Primaria, los viernes después del recreo se “fusionan” las clases de Lengua y Matemáticas para hacer en el aula diversos talleres referentes a contenidos de ambas asignaturas. En estos talleres, los alumnos se dividen por grupos y van rotando de taller, en un taller se sitúa el profesor y en el resto los padres que quieran asistir. Cabe destacar que a los alumnos les hace especial ilusión ver a sus padres en clase.

En referencia al curso que nos concierne, 2º ESO, el tutor realizará al menos dos reuniones con cada una de las familias. Este puede realizar más de dos reuniones en el caso que lo crea necesario, o bien si las familias lo desean. Respecto a la toma de decisiones que aplica el centro en cuanto a diversos temas educativos, la opinión y el consentimiento de los padres es imprescindible.

Respecto a la asignatura de Educación Física, a los padres se les enviará una invitación (de opcional asistencia) para presenciar los JJOO que tendrán lugar en las instalaciones deportivas del colegio, así como a la posterior entrega de medallas. Durante la ceremonia de entrega de las mismas, también se reservará un espacio con refrescos y algo de comida para quien lo desee.

En la unidad 5, “*Estamos de estreno: ¡La escalada ya es olímpica!*”, se realizará como ya se ha mencionado previamente, una excursión al medio natural en la cual se practicará trepa y escalada de la mano de dos profesionales. Este mismo día, se aprovechará para pasar toda la mañana en el campo, por lo que se invitará a todos los padres que lo deseen. Las familias que quieran, pueden traer preparados algunos juegos que se puedan llevar a cabo en el medio natural, y que fomenten valores como el compañerismo y la unión de

clase. De esta manera, las familias también tendrán la oportunidad de sentirse partícipes en la educación de sus hijos.

8.3 Entrevistas y tutorías individualizadas

Al igual que se ha mencionado en otros momentos durante el trabajo, el colegio *San Gerardo* otorga una importancia primordial a la relación familia- escuela. Por este motivo, el centro acuerda reuniones tanto con las familias de los alumnos como con los propios alumnos.

- Tutorías individuales con los alumnos: Gracias a la labor de estas tutorías, se permite hallar las necesidades que algunos alumnos requieren y, por consiguiente, la posibilidad de realizar ciertas adaptaciones curriculares si es necesario. El centro educativo lleva a cabo dichas tutorías ya que cree en la individualización como un aspecto muy importante a tener en cuenta en la educación. El alumno, al encontrarse “solo” en la reunión y sin presión social, puede mostrarse tal cual es, abrirse más emocionalmente e incluso contar aquellas inquietudes que tenga, miedos, dificultades, etc.

- Tutorías individuales con las familias: El tutor de la clase establecerá como mínimo dos reuniones anuales con cada una de las familias de los alumnos. En el caso que el centro, o las mismas familias, crean conveniente aumentar dicho número de reuniones, se podrá hacer sin ningún problema. *San Gerardo* considera que entablar encuentros con las familias es primordial para que el tutor conozca más del entorno y el comportamiento del alumno en el hogar familiar, así como también las familias lo conozcan dentro del centro. De esta manera, padres y tutor podrán unir esfuerzos para alcanzar los objetivos educativos del alumno/hijo.

Conocer a la familia de forma individualizada, permite buscar y encontrar soluciones a los problemas de forma más rápida y eficaz. Como profesionales docentes, el deber será guiar a las familias para promover así la mejor educación para sus hijos.

En la mayoría de los casos estas tutorías se llevarán a cabo únicamente entre tutor y familias, a no ser que ambas partes lleguen al acuerdo de incluir al alumno en la reunión.

8.4 Reuniones grupales de aula

En cuanto a las reuniones grupales con las familias, se llevará a cabo un encuentro por trimestre. En dichas reuniones, podrán asistir a la vez todas las familias de los alumnos, así como todos los profesores que impartan clase al grupo concreto. Se hablarán sobre

diversos temas: objetivos para el nuevo cuatrimestre, nuevo temario, aspectos positivos y negativos del trimestre anterior, metodología de trabajo, criterios de evaluación, recomendación de pautas para que los padres trabajen en casa con sus hijos, resolución de dudas, etc.

La razón por la que puedan asistir todos los profesores de diversas asignaturas y no solo el tutor, es para que los padres puedan tener una visión más completa de lo que se le requiere a su hijo en cada una de las materias, así como la posibilidad de conocer a los demás profesores e involucrarse de forma plena en el proceso de enseñanza -aprendizaje de su hijo.

Las tres reuniones grupales con las familias (una por trimestre) se avisarán desde el centro con tiempo de antelación y se pedirá a los padres que confirmen su asistencia. El medio de comunicación para citar, será a través de una circular, o bien a través del correo electrónico.

Es conveniente clarificar que las reuniones grupales no tienen como objetivo hacer referencia a algún alumno en particular, sino que se hablarán temas comentados previamente y que afecten al grupo-clase en general. Si se desea conversar sobre temas de alumnos concretos, ya se encuentran las reuniones individuales con las familias de dicho estudiante.

Respecto a las reuniones grupales con el alumnado, se reservará la hora de tutoría semanal. En esta, se podrán aclarar y discutir sobre diversas cuestiones o problemas, así como realizar de forma conjunta la búsqueda de propuestas y soluciones ante las mismas. El hecho de hablar estas cuestiones es más importante de lo que puede parecer, ya que ayuda a mantener un buen clima de aula y evitar situaciones que puedan afectar de forma negativa al proceso de aprendizaje.

9. Evaluación del proceso aprendizaje- enseñanza

La evaluación es un proceso realmente importante para el aprendizaje en todo centro educativo, y en *San Gerardo* no es una excepción. Esta brinda oportunidades con el fin de fortalecer y afianzar los aprendizajes, así como también los contenidos y objetivos planteados. En el colegio, no se concibe la evaluación como un simple examen final, sino que se entiende como mucho más que eso, siendo esta un proceso continuo donde se valora el esfuerzo y la mejoría que el alumno ha ido mostrando a lo largo del curso escolar.

La evaluación permite a los profesores observar, precisar y verificar el proceso de enseñanza -aprendizaje con el fin de poder mejorarlo. No solo se resume en “una nota”, sino que permite al equipo docente detectar las deficiencias que pueda tener el alumno y que le impidan cumplir con los contenidos y EAE que marca la ley. Una vez detectados, será el momento de actuar en consecuencia con el siguiente paso: la búsqueda de soluciones.

En el colegio *San Gerardo* no solo los profesores evaluarán a los alumnos, sino también a la inversa. Los estudiantes tendrán la posibilidad a final de curso de realizar un cuestionario de evaluación online en referencia a cada uno de los profesores. Como veremos detalladamente en las unidades didácticas, habrá momentos en donde los alumnos se valorarán entre ellos.

Como ya se ha mencionado, el colegio entiende la evaluación como un proceso continuo. Dicho esto, en todas las unidades didácticas el profesor tendrá mínimo una calificación de cada uno de los alumnos, así como la “toma de notas” del día a día referente a la actitud que muestra durante la clase. El profesor nunca pedirá en el “examen” de cada unidad (una vez finalizado la misma) algo que no se haya visto ni trabajado en clase.

9.1 Criterios de evaluación

A continuación, se muestran las definiciones que marca la LOMCE referentes a los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje:

- *Criterios de evaluación:* “referente específico para evaluar el aprendizaje del alumno. Describen aquello que se debe valorar y que el alumnado debe lograr, tanto en conocimientos como en competencias; responde a lo que se pretende conseguir en cada asignatura”
- *Estándares de aprendizaje:* “especificaciones de los criterios de evaluación que concretan lo que el estudiante debe saber, comprender y saber hacer en cada asignatura”

Tanto los criterios de evaluación como los estándares de aprendizaje que se recogen en esta programación se pueden encontrar en el apartado 2.2. – “*Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje*”

9.2 Estrategias, técnicas e instrumentos de evaluación

En el colegio *San Gerardo* no se valorará únicamente el resultado final, ya que se considera a la evaluación como un proceso continuo durante todo el curso y de mejoría progresiva del alumno. También se fomentará ante todo la igualdad a la hora de evaluar, atendiendo a las características propias de cada alumno (individualización).

En relación con lo comentado recientemente, la evaluación tomará como referencia los EAE. Con motivo de no evaluar únicamente las propias habilidades motrices, sino también otros aspectos como el propio proceso de aprendizaje o la actitud mostrada por parte del alumno (capacidad de esfuerzo, autosuperación, etc.), se atenderán y se clasificarán los EAE, y por tanto la evaluación, en:

- Conceptuales (saber): conocimiento de hechos, principios y conceptos.
- Procedimentales (saber hacer): acciones que están ordenadas y orientadas al logro de la adquisición de una habilidad o meta.
- Actitudinales (saber ser): en referencia con actitudes, normas y valores.

Además de las clases prácticas, también se valorarán los pocos trabajos teóricos que se realizarán durante el curso, mostrando así capacidad de compromiso.

A lo largo de las unidades didácticas, habrá ciertos momentos en donde sea necesario que los propios alumnos se evalúen entre sí.

El profesor de Educación Física utilizará como uno de los principales recursos el *feedback* durante todas y cada una de las clases. Este será un feedback constructivo, el cual resalte los aspectos técnico -tácticos a mejorar y cómo el alumno puede perfeccionarlos. No sirve de nada un “esto está mal”, si no se dan argumentos de por qué es incorrecto y posibles soluciones para poder hacerlo mejor la próxima vez.

Dicho esto, a continuación, se presentan algunos de los principales instrumentos de evaluación que se emplearán a lo largo del curso académico.

- **One minute paper**: Esta herramienta se pondrá en práctica con la idea de verificar si el alumnado ha consolidado los conocimientos. Los estudiantes disponen de 60 segundos para mostrar en un papel por escrito su capacidad de reflexión y síntesis acerca de un tema determinado. Este recurso también ayuda a que el profesor aporte feedback.

El *one minute paper* sirve para valorar principalmente los EAE conceptuales, ya que recoge conceptos, hechos o principios que el alumno ha debido aprender e interiorizar para su posterior reflexión.

➤ *Ejemplo (unidad deportes de lucha): En el caso de esta unidad concreta, se realizará un one minute paper, en el que las preguntas serán: ¿Qué aspectos positivos te llevas contigo al finalizar esta unidad didáctica? Una vez finalizada la unidad, ¿Te ha cambiado la visión y la forma de ver los deportes de lucha respecto a lo que pensabas antes de comenzar la unidad? ¿En qué?*

- **Rúbrica de evaluación:** A través de una tabla, se desglosan los niveles de desempeño, en los cuales se añaden criterios concretos sobre rendimiento. El evaluador hace una marca en el nivel de desempeño que refleja el evaluado. Esta es una gran herramienta incluso para evaluarse los propios alumnos. En ella, se valorarán principalmente los EAE procedimentales (saber hacer), la realización de todas aquellas acciones a fin de lograr una meta o habilidad. También podría darse la evaluación de los EAE actitudinales en algún subapartado de la rúbrica.

➤ *Ejemplo (unidad de fútbol): Para este examen práctico, los alumnos (de forma individual) deberán realizar un circuito muy sencillo y corto en el que se valorarán los aspectos técnicos más básicos del fútbol: control de balón, pase y tiro. Cada alumno podrá realizar este pequeño circuito hasta en 3 ocasiones si lo desea, y se le contará la vez que lo haya hecho mejor. En esta ocasión, serán los alumnos quienes se evalúen por parejas con una rúbrica. Esta tendrá tres apartados generales: control de balón, pase y tiro (cada una con sus correspondientes subapartados).*

- **Cuestionario/ cuestionario de Google:** Este instrumento de evaluación permitirá al profesor de Educación Física valorar el grado de aprendizaje del alumno gracias a la posibilidad de poder diseñar distintos tipos de preguntas (verdadero/falso, respuestas cortas, opción múltiple, ...). Se relaciona con la evaluación de los EAE conceptuales (saber), aunque en el caso de la presente programación también con los EAE actitudinales, ya que los alumnos reflexionarán acerca de los valores y las actitudes que han mostrado.

➤ *Ejemplo (unidad de escalada): Los alumnos realizarán un cuestionario de Google al comenzar la unidad para descubrir el nivel de partida y de conocimientos previos.*

- **Lista de control:** A través de la observación, el profesor evaluará los distintos ítems con respuestas cerradas: regular, bien, muy bien ... Se evalúan los EAE procedimentales.

➤ *Ejemplo (unidad de escalada): En el examen, los alumnos, completarán la lista de control evaluando los aspectos técnicos de escalada de su compañero. La lista de control sirve como guía en el proceso evaluativo.*

- **Kahoots:** Método lúdico para responder acerca de distintas preguntas en relación con el contenido y a través de un dispositivo electrónico. Aunque pueda parecer una herramienta a priori para la evaluación de los EAE conceptuales (saber conceptos), también se podría utilizar para la reflexión de actitudes y valores que se han trabajado, aprendido, desarrollado ... (EAE actitudinales).

➤ *Ejemplo (unidad de escalada): Reflexionando sobre aprendizajes, motivaciones e intereses: Kahoot diseñado previamente por el profesor. El fin del mismo es que el profesor valore, además de los aprendizajes conceptuales que se explicaron en la visita al centro de escalada, el grado de satisfacción, motivación e interés que mostraron los alumnos en dicha salida.*

9.3 Momentos de evaluación

La evaluación de los aprendizajes se dividirá en las siguientes tres etapas:

- Evaluación inicial: Se llevará a cabo especialmente al inicio del curso, con la idea de conocer y saber más sobre el nivel de partida de los alumnos. Una vez conocido el nivel inicial, será más fácil para el profesor sacar las conclusiones oportunas y actuar en consecuencia. También puede ser de utilidad al profesor de Educación Física a la hora de realizar la división de grupos de forma heterogénea.

- Evaluación progresiva o formativa: Se pondrá en práctica no en un momento determinado, sino a lo largo de todo el proceso de aprendizaje por parte del alumno. Este tipo de evaluación, es el más conveniente para observar si se progresa de forma significativa. Además, se proporcionará retroalimentación al estudiante de forma continua, para que este sea consciente en qué punto se encuentra respecto al nivel medio de su grupo- clase.

- Evaluación final: Tendrá lugar al finalizar cada unidad didáctica, con la intención de que el profesor observe si se han cumplido o no los objetivos que se propusieron al comenzar dicha unidad. Este tipo de evaluación es de carácter sumativo.

10. Unidades didácticas

 UNIDAD DIDÁCTICA 1.- ¡DE VOLTERETA DIRECTO A LOS JJOO! 	
  	
Justificación del tema	
<p>Esta unidad didáctica se basa en trabajar las habilidades gimnásticas y acrobáticas. Se trabajarán las principales técnicas y elementos de esta disciplina. Por ejemplo, saltos, giros, volteretas cayendo en colchoneta, balanceos, equilibrios, ... Además, esta unidad también será útil para que los alumnos conozcan que capacidades motrices están implicadas en cada uno de los elementos técnicos, así como las debidas precauciones que se han de tomar. Al ser la primera de las unidades, se explicará todo lo relacionado con los Juegos Olímpicos y su planificación. En cada unidad, le tocará a un país (grupo de 5 personas) realizar ante todos sus compañeros un juego del calentamiento inicial o fase final. En el caso de esta unidad (color de aro azul) le tocará al país/grupo de Oceanía. El profesor irá prestando especial atención a los valores del <i>esfuerzo, compañerismo, autosuperación, ...</i> Se recuerda que, además de las medallas olímpicas ... ¡También existen las medallas de valores en cada unidad!</p>	
Temporalización: 10 de septiembre – 1 octubre (1 sesión de Unidad 12)	
Objetivos	
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Realizar habilidades gimnásticas básicas en referencia a modelos técnicos y acorde al nivel del alumno. 2.- Reconocer las capacidades motrices implicadas respecto a los distintos elementos técnicos realizados. 3.- Identificar los distintos riesgos de las habilidades gimnásticas y prevenir de forma adecuada. 4.- Diseñar y realizar calentamientos de forma autónoma y habitual. 5.- Cooperar en las distintas actividades mostrando los valores oportunos y requeridos. 	
Criterios de Evaluación y Estándares de aprendizaje	
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	

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.

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.

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

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

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

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.

9.3. 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.

Contenidos y relación con las competencias clave

Actividades individuales en medio estable: habilidades gimnásticas y acrobáticas

- Competencia lingüística: Expresión oral de las ideas, comprensión de los requisitos, escucha activa, etc.
- Competencia social y cívica: Participación de manera activa, respeto a las ideas y el nivel del compañero.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: Diseño de los calentamientos y/o fases finales.

Metodología

Se promoverá un estilo de enseñanza centrado en la participación de todos los alumnos, independientemente de sus características o niveles. Todas las actividades se plantearán desde un enfoque lúdico y motivante. Por otro lado, se propondrán metodologías como el descubrimiento guiado, el aprendizaje basado en retos, aprendizaje cooperativo, etc. Además, se llevará a cabo una enseñanza basada en grupos reducidos (grupos de países olímpicos).

Evaluación

Se empleará una rúbrica con los elementos técnicos generales (saltos, giros, volteretas, equilibrios, ...), así como otra rúbrica en la que el profesor evaluará el diseño y puesta en práctica del calentamiento por parte de los integrantes del país de Oceanía. También habrá una escala de observación actitudinal para al final de la unidad otorgar las “medallas de valores” a los países/grupos que las hayan merecido.

UNIDAD DIDÁCTICA 2.- OBJETIVO: CINTURÓN OLÍMPICO



Justificación del tema

Esta unidad se basa en la práctica de los deportes de adversario, en concreto de las artes marciales referentes a Karate y Taekwondo, ambos deportes olímpicos. Se trabajarán aspectos tanto de técnica (agarres, desequilibrios, caídas, ...) como algunos otros de táctica, así como el aprendizaje de las principales normas reglamentarias. Al ser un deporte de contacto constante, deberán aprender a autocontrolarse. También se realizarán katas existentes y katas diseñados por los propios alumnos, para así fomentar la autonomía y la responsabilidad.

Esta unidad le toca dirigir un juego de calentamiento al país del continente asiático (color del aro amarillo).

Temporalización: 5 octubre-29 octubre

Objetivos

- 1.- Realizar de forma adecuada los distintos elementos técnicos y tácticos, teniendo en cuenta la reglamentación propia del deporte.
- 2.- Mostrar respeto y aceptación tanto al adversario como al reglamento.
- 3.- Crear de forma colaborativa y original diferentes katas de estilo propio.
- 4.- Diseñar y realizar calentamientos de forma autónoma y habitual.
- 5.- Fortalecer la autoconfianza en los deportes de contacto: Karate y Taekwondo

Criterios de Evaluación y 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.

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.

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.

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

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

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.

Contenidos y relación con las competencias clave

Actividades de adversario: lucha. Karate y Taekwondo

- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: Diseño de los katas de forma cooperativa e innovadora.
- Conciencia y expresiones culturales: Los alumnos aprenden a valorar y respetar los deportes originarios de otras culturas. Concretamente, Japón (karate) y Corea del Sur (Taekwondo). Se aprenderán ciertos nombres de katas, posturas, movimientos, meditaciones, ... originarios de dichos países.

Metodología

Se llevará a cabo una metodología que permita la participación de todos los alumnos, fomentando la creatividad, el trabajo en equipo y favoreciendo además diversos aspectos como la autonomía y la responsabilidad. Esto se puede comprobar por ejemplo en la sesión número 3, teniendo los alumnos que diseñar un kata propio por grupos.

Evaluación

Estándar de aprendizaje	Actividades de evaluación	Herramientas de evaluación
1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	De forma individual, realización de patadas y bloqueos de Taekwondo. En la sesión número 7.	Rúbrica evaluativa.

<p>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.</p>		
<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p>	<p>Creación de katas en Karate. En la sesión número 7.</p>	<p>Rúbrica evaluativa.</p>
<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o colaboración oposición.</p>	<p>Parte principal /juegos de las sesiones 4 y 5. Juegos de diferentes tipos de patadas en Taekwondo con oponente u otro objetivo al que golpear.</p>	<p>Escala de observación.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. No logrado 2. Parcialmente 3. Logrado
<p>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.</p>	<p>De forma individual, realización de la técnica de patadas y bloqueos de Taekwondo. En la sesión número 7.</p>	<p>Rúbrica evaluativa</p>
<p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p>	<p>En cada sesión, los alumnos (país que le toque) diseñarán y pondrán en práctica un juego de calentamiento diseñado por ellos mismos.</p>	<p>Escala de observación.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. No logrado 2. Parcialmente 3. Logrado
<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>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.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	<p>Estos estándares se evalúan en el día a día de la unidad. Para ello, el profesor tendrá un cuaderno de campo en el que podrá ir anotando todo lo que crea conveniente, tanto positivo como negativo.</p>	<p>Cuaderno de campo.</p> <p>Toma de notas por parte del profesor.</p>

Materiales curriculares y otros recursos didácticos

Una vez finalizada la unidad, se evaluará a los alumnos a través de dos rúbricas (karate y Taekwondo), las cuales contenga los elementos técnico-tácticos principales vistos a lo largo de las sesiones.

Medidas de atención a la diversidad

Estas medidas se ven recogidas en el apartado 6. – *Medidas de atención a la diversidad*

Elementos extra

* Al constar la unidad didáctica de 7 sesiones, las 3 primeras irán dirigidas a Karate, las 3 siguientes a Taekwondo y la última de ellas a la evaluación final.

Fomento del inglés: Al ser un instituto bilingüe, las sesiones serán impartidas en inglés.

Educación en valores: Siempre que se realicen juegos y actividades con cierta “rivalidad”, el alumno ha de respetar la figura del ganador, así como mostrar en todo momento respeto tanto al adversario como a las normas.

SESIÓN Nº 1 (KARATE)

Objetivos de la sesión

- Conocer a grandes rasgos el deporte de Karate, así como algunas de sus características principales.
- Aplicar algunos elementos técnico-tácticos básicos del karate.
- Empezar a perder el miedo al contacto con el adversario.

Calentamiento (10')

- **“La antorcha dice” (5’):** Este juego se llevará a cabo con la idea de que el profesor sea capaz de observar el nivel de inicio general de la clase. Los alumnos correrán de forma libre por todo el espacio, escuchando “ordenes” de la antorcha olímpica, las cuales dice en alto el profesor: “La antorcha dice ...”, seguido por un componente técnico como una patada al aire, un bloqueo, un golpe, ... Si la frase no comienza por “la antorcha dice ...”, los alumnos no deben cumplir la orden, sino simplemente seguir corriendo por el espacio. Si algún alumno se equivoca, deberá hacer rápidamente 5 sentadillas en el sitio y seguir jugando.
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente asiático (5’).**

Parte principal (30')

- **“Comienza la preparación karatínica” (12’):** En primer lugar, los alumnos deberán pensar de forma autónoma como creen ellos que es la postura básica de defensa en karate. Una vez lo tengan pensado, lo pondrán en común con su país. A la cuenta de tres, cada grupo deberá realizar la postura a la vez, mostrando

la mejor coordinación posible. En la segunda parte, ya sí que será el profesor el encargado de explicar a toda la clase cómo se realiza la posición básica (piernas, manos, torso, ...). Los países volverán a hacer la postura, pero esta vez ya conociendo las indicaciones aportadas por el profesor.

- **“Reflejos de Oro” (8’)**. Los alumnos se colocarán por parejas, pudiendo mezclar representantes de un país (grupo) con otro país distinto. Se colocarán uno enfrente del otro con una línea en medio de los dos para delimitar el espacio. El alumno, dando un paso hacia delante (ataque) o atrás (defensa) ha de intentar tocar la espalda del compañero, al mismo tiempo que procura que este no le toque la suya. Siempre se ha de respetar la distancia media propia del karate. Cada dos minutos se van rotando las parejas. También se puede establecer la variante de tocar los tobillos, obligando así a bajar el centro de gravedad. Esta actividad es muy buena para la coordinación y el equilibrio.
- **“Bloqueo dorado “(10’)**. Los alumnos se colocarán de nuevo por parejas, distintas a las de la actividad anterior. Un miembro será el encargado de golpear con un churro de forma suave (derecha, izquierda, arriba, abajo, ...). El otro integrante, ha de bloquear dichos golpes. El profesor irá realizando diversas preguntas a los alumnos con la intención de que ellos mismos sean conscientes cuales son las formas de bloqueo más efectivas (defensa alta - defensa baja). Posteriormente, se intercambiarán los roles de atacante y defensor. El defensor debe estar en todo momento en posición de guardia, aprendida previamente. En la segunda parte de la actividad, se realizará una variante en la cual el alumno una vez bloquea el churro, ha de dar un golpe al aire con el puño cerrado (contrataque).

Vuelta a la calma (5’)

- **“Mareando el aro olímpico” (3’)**: Los alumnos se organizarán por los grupos correspondientes a los distintos países (5 grupos/países, 5 alumnos por cada uno). Cada país se deberá coger de la mano formando un círculo. Se colocará el aro olímpico entre la cadena de manos, y será función de los alumnos el irlo pasando hasta que llegue de nuevo al punto de partida. Al pasar el aro, no se puede soltar de las manos al compañero, deberán hacerlo con el propio cuerpo. El país que antes consiga dar la vuelta entera a su aro será el ganador. El color de cada aro olímpico será el propio al continente de donde sea el país (Asia con amarillo, Oceanía con azul, Europa con verde, ...).
- **Estiramientos y reflexión (2’)**: Los alumnos tendrán la oportunidad de comentar lo que les ha parecido la sesión, así como sus sensaciones, opiniones, lo que más y menos les ha gustado, aquello que han aprendido o que quieren aprender de cara a las próximas, etc. Por otro lado, el profesor, también podrá aportar su punto de vista y hacer referencia a los tan importantes valores olímpicos, con sus correspondientes medallas (*medallas de valores*), las cuales se harán entrega al final de cada unidad didáctica a los países que sean dignos de ellas.

SESIÓN Nº 2 (KARATE)

Objetivos de la sesión

- Practicar los elementos técnicos del Karate referidos a agarres, desequilibrios, caídas y reequilibrios.
- Concienciar a los alumnos acerca de lo que supone la figura del adversario, así como el respeto ante el mismo y la reglamentación.
- Realizar el movimiento lateral propio del karate, así como posturas estáticas básicas.

Calentamiento (10')

- **Corre como Usain y que no te pillen (5')**: Este juego es como el pilla-pilla tradicional. pero con un componente distinto orientado al equilibrio. Todos los alumnos, tanto los que pillan como los que no, han de correr únicamente por encima de las líneas que marca el pabellón. Si alguien se sale de la línea pasará automáticamente a “ligarla”.
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente asiático (5')**.

Parte principal (30')

- **Medalla al equilibrio (7')**: Para esta actividad se emplearán 5 bancos suecos, en cada banco cuatro alumnos, preferiblemente de países distintos. Para mayor seguridad, debajo de los bancos se colocarán colchonetas. El juego consiste en un “uno contra uno” de pie en el banco, en el cual el alumno ha de intentar con una sola mano desequilibrar a su oponente con agarres. Las parejas irán rotando. Cada vez que se logre desequilibrar al rival, es un punto para el alumno “ganador”, el cual se sumará al recuento final del total de puntos de su país correspondiente. Si algún estudiante no cumple con la reglamentación del juego o falta el respeto a su adversario, supondrá una penalización para su país, o bien una descalificación de dicho integrante.
- **Circuito en dirección al éxito (13') ...**: Los alumnos se colocarán por grupos, según su país correspondiente (5 grupos/5 países). Cada grupo deberá formar una fila delante del banco sueco. A continuación del mismo se colocará la colchoneta. De forma individual, el alumno ha de recorrer el banco con el movimiento lateral de karate (dando pequeños saltos, con una pierna más adelantada que la otra). Una vez llega al final del banco, se encuentra con la colchoneta, en la que deberá realizar una caída (bajando del banco), seguido de una voltereta hacia delante. Para finalizar, ya reequilibrado de la voltereta, realizará un puñetazo- patada- puñetazo al aire. También se realizará la variante en que la secuencia cambie a patada- puñetazo- patada. El feedback del profesor en esta actividad es muy importante debido a los componentes técnicos requeridos.
- **Posturas olímpicas (10')**: El profesor explicará a todos los países algunas de las posiciones estáticas principales del karate, así como sus respectivos nombres. En concreto, se practicarán tres posturas con la

intención de seguir mejorando el equilibrio-reequilibrio y la coordinación: *Sagi Ashi Dachi* (una pierna estirada y la otra en el aire y detrás de la estirada), *Shiko dachi* (piernas abiertas, flexionadas y peso repartido entre ambas) y *Nekoashi Dachi* (pierna de atrás flexionada con pie recto y pierna delantera semiflexionada en punta). Una vez aprendidas las tres posturas, los alumnos con el resto de integrantes de su país, tendrán la posibilidad de crear una postura inventada por ellos mismos.

Vuelta a la calma (5')

- **Mokuso (3')**: Después de todo lo hecho en clase, es el momento de la meditación, conocida como *Mokuso*, que también tiene su postura propia (de rodillas y cerrando los ojos). Es un momento de silencio y cuya traducción viene a decir “reflexión tranquila”.
- **Estiramientos y reflexión (2')**: Los alumnos tendrán la oportunidad de comentar lo que les ha parecido la sesión, así como sus sensaciones, opiniones, lo que más y menos les ha gustado, aquello que han aprendido o que quieren aprender de cara a las próximas, etc. Por otro lado, el profesor, también podrá aportar su punto de vista y hacer referencia a los tan importantes valores olímpicos, con sus correspondientes medallas (*medallas de valores*), las cuales se harán entrega al final de cada unidad didáctica a los países que sean dignos de ellas.

SESIÓN Nº 3 (KARATE)

Objetivos de la sesión

- Conocer lo que es un *Kata*, así como ejecutar uno ya existente.
- Diseñar por grupos de países un *Kata* de elaboración propia, respetando las ideas de los compañeros.

Calentamiento (10')

- **Como en las modalidades de atletismo ... ¡Adapta la velocidad! (5')** Los alumnos deberán correr de forma libre por un espacio no demasiado grande y delimitado por el profesor, a la vez que este último dice en alto números del 1 al 4. El número 1 correspondería a correr de forma muy suave, el 2 un poco más rápido, el 3 bastante más, y el 4 lo máximo posible (sprint). Como variante y haciendo transversalidad con Matemáticas, el profesor dirá en alto una operación, si el resultado es par, han de correr suave y si es impar, han de hacerlo rápido.
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente asiático (5')**

Parte principal (30')

- **Pinan Shodan, rumbo a los JJOO (10')**: El profesor colocará a los alumnos en tres filas horizontales justo enfrente de él (con espacio entre unos y otros). Los alumnos tendrán la posibilidad de aprender uno de los

katas más conocidos en el mundo del Karate: *Pinan Shodan*. Paso a paso se les irá explicando cada uno de los movimientos que componen este kata, algunos ya aprendidos en sesiones anteriores. La memoria también juega un papel importante para realizar el kata correctamente y sin saltarse pasos. También se les dará la posibilidad a los alumnos de ayudarse entre sí.

- **¡Torneo de katas entre países! (20')** Los alumnos, organizados por los cinco grupos de países, tendrán la posibilidad de sacar el máximo rendimiento a su imaginación para crear un kata innovador y de al menos 10 movimientos. Al kata también se le podrá incluir música. Una vez los distintos países hayan creado sus propios katas, será hora de ponerlos en práctica delante de los demás grupos y el profesor. Al final, todos los estudiantes tendrán la posibilidad de votar el kata del país que más les haya gustado (no pudiendo votar a su propio país/grupo). Además, cada país tendrá una rúbrica con distintos ítems (referentes a la técnica, coordinación, ...) para evaluar y dar feedback constructivo a los demás grupos. Si da tiempo, se volverán a realizar los katas, pero esta vez teniendo en cuenta las correcciones previas de los compañeros.

Vuelta a la calma (5')

- **Cinturón explosivo (3')**: Los alumnos se colocarán sentados formando un círculo, y uno de ellos se colocará en el medio. Lo que han de hacer todos los integrantes del círculo será pasarse entre ellos un cinturón de karate. Por otro lado, lo que debe hacer el jugador del medio es colocar su brazo en alto, y con los ojos cerrados irlo bajando de forma progresiva hasta que una vez bajado completamente grite “Bomba”. En este momento, el alumno del círculo que tenga el cinturón será el que pase a ligarla al medio.
- **Estiramientos y reflexión (2')**: Los alumnos tendrán la oportunidad de comentar lo que les ha parecido la sesión, así como sus sensaciones, opiniones, lo que más y menos les ha gustado, aquello que han aprendido o que quieren aprender de cara a las próximas, etc. Por otro lado, el profesor, también podrá aportar su punto de vista y hacer referencia a los tan importantes valores olímpicos, con sus correspondientes medallas (*medallas de valores*), las cuales se harán entrega al final de cada unidad didáctica a los países que sean dignos de ellas.

SESIÓN N° 4 (TAEKWONDO)

Objetivos de la sesión

- Conocer las características y reglas principales del deporte olímpico de taekwondo.
- Practicar el elemento técnico de la patada y la flexibilidad dinámica del tren inferior.

Calentamiento (10')

- **Sol y sombra; Tokio y San Gerardo (5')**: Este juego es realizado formando parejas. Uno de los miembros es el “Sol”, y su función es la de andar o correr de forma libre por el espacio, a la vez que realiza aspectos que él crea propios del Taekwondo (patadas y puñetazos al aire, caídas, saltos...). El otro compañero es la “Sombra”, quien ha de imitar lo mejor posible todos los gestos de su pareja. Posteriormente se cambian los roles.
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente asiático (5')**.

Parte principal (30')

- **Taekwondo, bienvenido a nuestros JJOO (5')**: “Lluvia de ideas” rápida sobre lo que los alumnos saben o piensan acerca del deporte del Taekwondo. ¿Qué conocéis?, ¿En qué se diferencia de otros deportes como el karate? ¿Es importante la flexibilidad dinámica a la hora de lanzar patadas altas? ¿Y la fuerza? ¿Cuál más? De esta forma se pretende que los alumnos vayan entrando en contexto.
- **En busca de patadas prometedoras (13')**: Al igual que el calentamiento, este juego también se realizará por parejas (de diferentes países/grupos). Uno de los miembros ha de sostener un churro de forma paralela al suelo y a una cierta altura (dependiendo del nivel del compañero). Dicho compañero, ha de intentar lanzar la patada lo más alto que pueda para así dar al churro, sin perder la técnica de la patada (previamente enseñada por el profesor). Posteriormente se cambian los roles, es decir, el que daba la patada ahora sostiene el churro y viceversa. De este juego se realizará una variante, en la cual el churro empezará en el suelo, un miembro de la pareja será el número 1 y el otro el número 2. Si el profesor grita “1”, el compañero correspondiente a dicho número ha de ser quien pegue la patada, y, por lo tanto, el otro quien ha de coger el churro de forma rápida y colocarlo a cierta altura. Si por el contrario se grita “2”, es dicho número quien pega la patada y el “1” quien ha de coger el churro del suelo rápidamente y sostenerlo.
- **Acción - reacción, marca la diferencia (12')**: En este juego se empezará a emplear un material que suele ser motivante para los alumnos: el escudo. Un miembro de la pareja se sitúa con el escudo y justo enfrente de su compañero, quien realizará las patadas. Para hacerlo más lúdico, la pareja ha de establecer entre ellos un tipo de “seña” (sin hablar) para saber si el que da la patada ha de realizarla con la derecha o con la izquierda. Por ejemplo, puede ser que si el que sostiene el escudo levanta la mano derecha, su compañero ha de realizar patada con derecha, y viceversa. Hay gran cantidad de señas. ¡Recordamos! A pesar que las parejas sean de distintos países ... ¡Se ha de entenderse y respetarse entre todos! Para hacer este juego aún más lúdico, no solo se realizarán patadas de izquierda o derecha aisladas, sino también secuencias, como, por ejemplo: derecha-izquierda-izquierda-derecha (con sus correspondientes y previas señas).

Vuelta a la calma (5')

- **Estiramientos y reflexión (5'):** Los alumnos tendrán la oportunidad de comentar lo que les ha parecido la sesión, así como sus sensaciones, opiniones, lo que más y menos les ha gustado, aquello que han aprendido o que quieren aprender de cara a las próximas, etc. Por otro lado, el profesor, también podrá aportar su punto de vista y hacer referencia a los tan importantes valores olímpicos, con sus correspondientes medallas (*medallas de valores*), las cuales se harán entrega al final de cada unidad didáctica a los países que sean dignos de ellas.

SESIÓN Nº 5 (TAEKWONDO)

Objetivos de la sesión

- Realizar bloqueos con ambos brazos manteniendo una posición de guardia.
- Mejorar el componente técnico de la patada giratoria simple y patada voladora.

Calentamiento (10')

- **Pilla- pilla ... ¡De países y con saltos! (5'):** Pilla- pilla tradicional, pero con una variante para la mejora de salto. El alumno que es pillado, ha de colocarse en posición estática de potro. Para poder salvarle, alguno de sus compañeros de su mismo país ha de saltarle por encima. El alumno que liga irá rotando según lo que diga el profesor. Para pillar, se ha de tocar el cinturón al pillado.
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente asiático (5').**

Parte principal (30')

- **Un buen ataque, basado en una buena defensa (5'):** En este juego los grupos se dividirán según los países. Por todo el espacio, los alumnos han de intentar tocar las rodillas a los integrantes de cualquier otro país que no sea el suyo. Con este juego, han de ser conscientes que además de atacar, al mismo tiempo se ha de estar pendiente de defender de que el resto no toque tus propias rodillas. Con esta actividad se consigue que los alumnos empiecen a adoptar una postura defensiva eficaz incluso inconscientemente. Se puede establecer una variante en la que en vez de que el objetivo sea tocar las rodillas del resto (ataque-defensa bajo), sea también tocar los hombros (ataque-defensa alto).
- **Toca el cielo y alcanzarás el oro (14'):** Antes de comenzar esta actividad, los alumnos han de ayudar al profesor a prepararla. Se harán 5 grupos (acordes a los países) y con 5 espacios distintos alejados unos de otros por motivos de seguridad. En cada espacio se situará una pelota de gomaespuma metida dentro de una bolsa de plástico, y enganchada esta última al techo con una cuerda. Es decir, como un saco de boxeo, pero de forma casera y más difícil de dar. Además, por debajo de la pelota metida en la bolsa, se situará una colchoneta. Gracias a este “invento”, los alumnos tendrán la posibilidad de practicar por países (uno en cada

espacio), en primer lugar, la patada giratoria, y, en segundo lugar, la patada voladora, teniendo en esta última mucha más importancia el componente de la colchoneta. La cuerda atada a la bolsa se puede poner más alta o más baja en función del nivel de cada alumno. Se hará especial hincapié en la extensión completa tanto la rodilla como el tobillo en el momento justo de intentar golpear a la pelota situada el “aire”. El profesor irá dando feedback a los distintos países e integrantes. Si algún alumno no se atreve con la patada voladora, no está obligado a hacerlo, en ese caso realizaría más veces la básica y la giratoria.

- **Ya están aquí los bloqueos olímpicos (11’):** Esta vez los alumnos se colocarán por parejas (distintos países). Uno de los integrantes ha de lanzar una patada (básica o giratoria) a la altura de los hombros. El otro miembro, deberá realizar un bloqueo, colocando el brazo (derecho o izquierdo) flexionado y cubriendo sus hombros y cabeza. En el caso concreto de este juego, debido a que el adversario es una persona física real, el integrante que realiza la patada ha de tener cuidado de no llevarla a cabo con excesiva dureza, fuerza ni velocidad. Posteriormente se intercambiarán los roles. También se añadirá un variable, en la que cuando el profesor grite “cambio”, rápidamente todos los alumnos han de cambiar de pareja. Si da tiempo, también se practicará el bloqueo a la zona del pecho (patada muy común en Taekwondo).

Vuelta a la calma (5’)

- **Estiramientos y reflexión (5’):** Los alumnos tendrán la oportunidad de comentar lo que les ha parecido la sesión, así como sus sensaciones, opiniones, lo que más y menos les ha gustado, aquello que han aprendido o que quieren aprender de cara a las próximas, etc. Por otro lado, el profesor, también podrá aportar su punto de vista y hacer referencia a los tan importantes valores olímpicos, con sus correspondientes medallas (*medallas de valores*), las cuales se harán entrega al final de cada unidad didáctica a los países que sean dignos de ellas.

SESIÓN Nº 6 (TAEKWONDO)

Objetivos de la sesión

- Ejecutar la técnica del puñetazo con derecha y con izquierda
- Repasar la técnica de la patada delantera (básica) y giratoria
- Aprender y aplicar el Harai – goshi: Lanzamiento del oponente por encima del hombro.

Calentamiento (10’)

- **Derrúmbame si puedes/La resistencia.** Este juego se llevará a cabo por parejas, teniendo que ser los integrantes de distintos países cada uno. Uno de los miembros se colocará en una colchoneta en posición de cuadrupedia (manos y rodillas tocando el suelo). El objetivo de su otro compañero es conseguir mediante

agarres y desequilibrios que la espalda de su pareja toque la colchoneta. El alumno que está en cuadrupedia ha de intentar evitarlo mostrando fuerza, equilibrio y coordinación.

- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente asiático (5’).**

Parte principal (30’)

- **Zuki, añadido al repertorio (5’):** En esta actividad se enseñará a cómo realizar la técnica adecuada del puñetazo o zuki (golpe estándar). En primer lugar, los alumnos lo realizarán según como ellos creen, y el profesor les irá haciendo preguntas para que sean ellos mismos quienes se den cuenta de sus propios errores técnicos y sean capaces de corregirlos. Se colocará una colchoneta situada verticalmente y apoyada en la pared para que los alumnos puedan practicar y no se hagan daño al golpear.
- **No es natación, pero sí sincronizado (15’):** Después de lo visto en la actividad anterior y sobre todo en las últimas dos sesiones de Taekwondo, los alumnos, organizados por países, deberán ser capaces de diseñar una pequeña secuencia de patadas (delantera, giratoria, lateral, voladora, ...) y puñetazos (con derecha e izquierda) de forma coordinada y siguiendo el orden que ellos quieran. También se pueden incluir bloqueos. El desarrollo de la memoria y el trabajo en equipo es pieza clave para esta actividad. El profesor se fijará sobre todo en la sincronización entre todos los miembros y en la técnica de los gestos. Al terminar la secuencia, todo el grupo/país realiza a la vez un “grito de guerra”.
- **La “llave” que abre la puerta a los JJOO (10’):** “Harai Goshi”, esta técnica se da por primera vez en esta sesión y quiere decir “lanzamiento por encima del hombro”. A pesar de ser una llave sencilla y común en el Taekwondo, tiene su cierto componente de riesgo, por lo que se han de tomar las debidas precauciones. Los alumnos, situados por parejas, uno enfrente del otro y con colchoneta a su disposición, comenzarán a practicar dicho gesto deportivo atendiendo a las indicaciones del profesor. El estudiante que realiza esta “llave”, ha de agarrar con firmeza el brazo del adversario cuando este le sujete, para posteriormente empujarle hacia delante al mismo tiempo que dobla las rodillas, haciendo que pase por encima de la espalda y caiga en la colchoneta. Se intercambian los roles cada cinco Harai- Goshi. Cuando el profesor grite “cambio”, se han de cambiar rápidamente las parejas.

Vuelta a la calma (5’)

- **Estiramientos y reflexión (5’):** Los alumnos tendrán la oportunidad de comentar lo que les ha parecido la sesión, así como sus sensaciones, opiniones, lo que más y menos les ha gustado, aquello que han aprendido o que quieren aprender de cara a las próximas, etc. Por otro lado, el profesor, también podrá aportar su punto de vista y hacer referencia a los tan importantes valores olímpicos, con sus correspondientes medallas (*medallas de valores*), las cuales se harán entrega al final de cada unidad didáctica a los países que sean dignos de ellas.

SESIÓN Nº 7 (EVALUACIÓN)

Objetivos de la sesión

- Afianzar los aspectos técnicos básicos de karate.
- Afianzar los aspectos técnicos básicos de Taekwondo.

Calentamiento (10')

- **Círculos como aros olímpicos (5')**: Este ejercicio se llevará a cabo por parejas (de distintos países). En primer lugar, se deberá formar un círculo medianamente grande en el suelo, en el caso que no haya se puede formar con los propios cinturones. Los dos miembros de la pareja se meterán dentro del círculo y se colocarán en posición de cuclillas. El objetivo de ambos es desestabilizar al rival y sacarle fuera del círculo.
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente asiático (5')**.

Parte principal (30')

- **Evaluación de Karate (15')**: El profesor empleará una rúbrica para evaluar los aprendizajes logrados en cuanto a la ejecución del Kata aprendido en la sesión nº3: *Pinan Shodan* (una parte). Si algunos alumnos lo prefieren, también se les dará la posibilidad de traer preparado un kata de elaboración propia, diferente al *Pinan Shodan*, y con al menos 9 movimientos.
- **Evaluación de Taekwondo (10')**: El profesor empleará otra rúbrica distinta, la cual servirá para evaluar fundamentalmente la técnica de patada básica y patada giratoria (extensión de rodilla, extensión de tobillo, cuerpo inclinado para atrás, ...), así como los bloqueos. A diferencia de la evaluación del Karate, la del Taekwondo se realizará por parejas: Un miembro de la pareja ha de realizar las patadas y el otro bloquear, para posteriormente así intercambiar roles. Cabe destacar que no se valorará tanto la fuerza o la velocidad con la que se realice la patada, lo que más se tendrá en cuenta es la ejecución técnica, así como el respeto en todo momento al oponente.
- **Entrega de medallas de valores (Pre-Juegos) (5')**: Se recuerda que estas medallas son las únicas que no se consiguen en las semanas olímpicas, sino que se obtienen al finalizar cada unidad. Si todos los grupos han trabajado bien, es muy probable que cada país consiga una y así estén en igualdad de medallas cuando comience la semana referente a los Juegos Olímpicos de invierno (antes de las vacaciones de Navidad).
 - ❖ MEDALLA AL ESFUERZO → Ganador → País de ...
 - ❖ MEDALLA AL COMPAÑERISMO → Ganador → País de ...
 - ❖ MEDALLA A LA AUTOSUPERACIÓN → Ganador → País de ...
 - ❖ MEDALLA AL RESPETO → Ganador → País de ...
 - ❖ MEDALLA A LA RESPONSABILIDAD → Ganador → País de ...

Vuelta a la calma (5')

- **One minute paper (2')**: En el caso de esta unidad concreta, se realizará un *one minute paper*, en el que las preguntas serán: ¿Qué aspectos positivos te llevas contigo al finalizar esta unidad didáctica? Una vez finalizada la unidad, ¿Te ha cambiado la visión y la forma de ver los deportes de lucha respecto a lo que pensabas antes de comenzar la unidad? ¿En qué?
- **Estiramientos y reflexión (3')**: Los alumnos tendrán la oportunidad de comentar lo que les ha parecido la sesión, así como sus sensaciones, opiniones, lo que más y menos les ha gustado, aquello que han aprendido o que quieren aprender de cara a las próximas, etc. Por otro lado, el profesor, también podrá aportar su punto de vista y hacer referencia a los tan importantes valores olímpicos, con sus correspondientes medallas (*medallas de valores*), las cuales se harán entrega al final de cada unidad didáctica a los países que sean dignos de ellas.

UNIDAD DIDÁCTICA 3.- ESPADA Y AGARRE: FUSIÓN OLÍMPICA



Justificación del tema

La presente unidad constará de 6 sesiones, de las cuales tres de ellas irán destinadas a esgrima, otras dos a Judo y la última a la evaluación. Para la esgrima, los propios alumnos crearán las espadas con tubos de pvc, coquilla aislante (espuma) y cinta americana. De esta forma, se aprovecha para hacer transversalidad con la asignatura de Plástica.

Se trabajarán aspectos generales sobre dichos deportes. Por ejemplo, el agarre correcto de la espada, normas básicas, el aprendizaje de alguna técnica de agarre para derribar al oponente en Judo, actividades para mejora de la fuerza y resistencia, ... Las clases se orientarán desde un enfoque motivador y acorde a la edad del alumnado, debiendo mostrar en todo momento el respeto necesario tanto a las reglas como al rival.

Esta unidad le toca dirigir un juego de calentamiento al país del continente africano (color del aro negro).

Temporalización: 2 de noviembre – 26 de noviembre (1 sesión de Unidad 12)

Objetivos

- 1.- Comprender y aplicar aspectos técnico- tácticos básicos de las modalidades deportivas en cuestión.
- 2.- Conseguir una visión más completa y profunda acerca de deportes a priori no tan conocidos ni comunes.
- 3.- Mostrar compromiso y aceptación tanto con las actividades como los compañeros.
- 4.- Diseñar y realizar calentamientos de forma autónoma y habitual.

Criterios de Evaluación y 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.

3.2. 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.

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

las características de las mismas.

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

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.

Contenidos y relación con las competencias clave

Actividades de adversario: lucha. Esgrima y Judo.

- Competencia lingüística: Expresión oral de las ideas, comprensión de los requisitos, escucha activa, etc.
- Competencia social y cívica: Participación de manera activa. Respeto a las ideas y el nivel del compañero.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: Fabricación de la espada con tubo de pvc y coquilla aislante.

Metodología

A lo largo de esta unidad se fomentará una metodología que promueva la participación de todo el alumnado, independientemente de sus circunstancias/características personales, motoras, psicológicas, ... Por otro lado, se promoverán diversos estilos de enseñanza que hagan al alumnado esforzarse no solo de forma física, sino también cognitiva. Ejemplos de ellos son el descubrimiento guiado, la resolución de problemas, enseñanza recíproca, etc.

Evaluación

Respecto a la evaluación, se empleará una rúbrica al finalizar la unidad con motivo de valorar los contenidos logrados. Debido al poco tiempo del que se dispone en esta unidad, los alumnos tendrán la posibilidad de evaluarse recíprocamente entre ellos con dicha rúbrica (enseñanza recíproca). Además, el profesor tendrá una escala de observación actitudinal para tomar nota acerca de los valores y las actitudes mostradas por los distintos países. Esta escala servirá de gran utilidad al profesor para entregar las ya conocidas “medallas de valores” al finalizar la unidad.

UNIDAD DIDÁCTICA 4.- EQUILIBRIO COLECTIVO, MEDALLA MEREcida.



Justificación del tema

Esta unidad hace referencia a la práctica de las actividades artístico expresivas, concretamente con el Acrossport. Es de las unidades en las cuales el trabajo en equipo tendrá mayor relevancia, ya que el éxito colectivo depende de la suma de éxitos individuales. El Acrossport es una modalidad olímpica que combina acrobacia y coreografía, por lo que la coordinación entre todos los integrantes es primordial. Se trabajarán tres elementos fundamentales:

- Formación de figuras o pirámides. (Esta es la que se trabajará en mayor medida).
- Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrio.
- Elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas.

Esta unidad le toca dirigir un juego de calentamiento al país del continente europeo (color del aro verde).

Temporalización: 30 de noviembre- 14 de enero

Objetivos

- 1.- Trabajar en equipo mostrando deportividad y tolerancia.
- 2.- Mejorar el equilibrio, coordinación, fuerza y flexibilidad a través de actividades propias del Acrossport.
- 3.- Diseñar y realizar calentamientos de forma autónoma y habitual.

Criterios de Evaluación y 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.

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.

2.4 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

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.

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

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

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.

Contenidos y relación con las competencias clave

Actividades artístico expresivas: Acrossport.

- Competencia matemática: Reparto equitativo del peso, número de apoyos de cada persona, etc.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: Realización de figuras propiamente creadas por los alumnos.
- Aprender a aprender: Trabajo tanto de forma autónoma como en equipo. Esta competencia presenta una gran demanda cognitiva, y el Acrossport, es un deporte ideal para trabajar tanto cuerpo como mente.

Metodología

Como se ha mencionado previamente, el aprendizaje cooperativo tendrá una importancia vital a lo largo de la presente unidad. Además, la resolución de problemas también se llevará a cabo, por ejemplo, en la sesión número 6 y 7, cuando los alumnos han de ser capaces de realizar una coreografía por países con una serie de condiciones que deberán presentar en la última sesión y más adelante en los JJOO de invierno. De esta forma se fomenta la creatividad, el pensamiento crítico, la socialización, ...

Evaluación

Estándar de aprendizaje	Actividades de evaluación	Herramientas de evaluación
1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	Círculo de Acrossport (sesión número 7) y coreografía conjunta	Lista de control y rúbrica.

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.	(sesión número 8)	
2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.4 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	Coreografía grupal. Sesión número 8 y sesiones previas para repaso de la misma.	Rúbrica evaluativa.
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.	Estos estándares se irán evaluando día a día a lo largo de la sesión mientras el profesor toma anotaciones.	Cuaderno de campo
6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.	En cada sesión, los alumnos (país que le toque) diseñarán y pondrán en práctica un juego de calentamiento.	Escala de observación. 1. No logrado 2. Parcialmente 3. Logrado
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.	La importancia del apoyo en el deporte (sesión número 2) o la seguridad por encima de las medallas (sesión 3).	Cuaderno de campo.

Materiales curriculares y otros recursos didácticos

En esta unidad no se evaluará de forma individual. El profesor decidirá realizar una evaluación a cada grupo/país, ya que estos deberán realizar al final de la unidad una pequeña coreografía con distintos elementos del Acrossport (figuras, pirámides, danzas, saltos, ...). El trabajo en equipo es más importante en esta unidad que en cualquier otra.

Medidas de atención a la diversidad

Estas medidas se ven recogidas en el apartado 6. – *Medidas de atención a la diversidad*

Elementos extra

* Al constar la unidad didáctica de 8 sesiones, habrá tiempo suficiente para trabajar los distintos elementos referentes a esta modalidad deportiva. Se dará especial relevancia a la formación de figuras y pirámides, debiendo los países realizar una coreografía al finalizar la unidad. Esta coreografía podrá ser la que utilicen (o no) en los Juegos Olímpicos de Invierno.

Fomento del inglés: Al ser un instituto bilingüe, las sesiones serán impartidas en inglés.

Educación en valores: Los valores están siempre presentes, y en esta unidad aún más. El trabajo en equipo jugará un papel vital en la consecución de metas y medallas de valores (pre-Juegos) de cada uno de los cinco países.

SESIÓN Nº 1

Objetivos de la sesión

- Conocer de qué trata el Acrossport, así como sus elementos principales.
- Realizar figuras sencillas y prefijadas que fomenten el trabajo en equipo.

Calentamiento (10')

- **¡Nueva modalidad! (5')**: Todos los países/grupos se colocarán en el medio del pabellón formando un círculo grande. Habrá una pelota que se deberán de ir pasando y solo el que la posea es el que tiene la palabra. Esta actividad sirve para que el profesor sea consciente del nivel de partida de la clase en general respecto a este deporte. Se realizarán preguntas del estilo: *¿Sabes en que consiste el Acrossport? ¿Con qué lo relacionarías? ¿Alguna vez lo has practicado de forma extraescolar o en la etapa de Primaria?, ¿Crees que se han de tomar medidas de precaución al practicarlo?, ¿Cuáles?, ...* El profesor explicará de forma rápida aquellos aspectos importantes que los alumnos no hayan sido capaces de mencionar.
- **Países unidos (5')**: El juego comienza realizando un círculo con cuerdas y bastante grande en el suelo. Todos los integrantes de todos los países han de estar dentro de dicho círculo y el objetivo es no salir del mismo. El profesor será el encargado de cada vez ir haciendo más y más pequeño el círculo, por lo que obviamente los alumnos cada vez tendrán menos espacio y será más complicado aguantar dentro tanta gente. Llegará un momento en que deberán subirse unos encima de otros o ingeniársela de la manera que ellos crean conveniente para aguantar el mayor tiempo posible sin salirse. Aquellos que se salgan del círculo quedarán eliminados.

Parte principal (30')

- **Al ritmo de música olímpica (10')**: Este juego se realiza en parejas con miembros de distintos países. Cada pareja va corriendo por el espacio de forma libre hasta que la música se para. Este es el momento en que la pareja ha de realizar rápidamente una figura entre los dos. Además, el profesor irá diciendo condiciones cada vez que se detenga la música. Por ejemplo: *¡formación libre!*, *¡Una mano y una pierna de cada uno en el suelo!*, *¡Solo se puede apoyar dos piernas por pareja!*, *¡Cambio de pareja!*, ...
- **De QR en QR y colaborando con mi país (20')**: Actividad principal de hoy y cuya organización se lleva a cabo en base a los grupos de países. La actividad será una especie de Gymkhana que tendrá lugar tanto en el pabellón como en el patio. El profesor explicará a los grupos que hay diversos “códigos QR” escondidos por todo el patio y que es misión de cada grupo encontrarlos. En el momento que el grupo encuentre un código QR, uno del grupo ha de sacar el móvil para escanearlo y observará la figura/pirámide que han de realizar entre todos (el QR puede dar acceso o bien a una foto o bien a un vídeo de *Youtube*). Una vez consigan realizar dicha figura, la cual no será excesivamente difícil, deberán mostrársela al profesor para que este les de la validez que necesitan y vayan posteriormente en busca del siguiente “QR”. El país que antes encuentre todos los QR y antes complete todas las figuras de forma exitosa será el ganador.

Vuelta a la calma (5')

- **Estiramientos y reflexión (5')**: Los alumnos tendrán la oportunidad de comentar lo que les ha parecido la sesión, así como sus sensaciones, opiniones, lo que más y menos les ha gustado, aquello que han aprendido o que quieren aprender de cara a las próximas, etc. Por otro lado, el profesor, también podrá aportar su punto de vista y hacer referencia a los tan importantes valores olímpicos, con sus correspondientes medallas (*medallas de valores*), las cuales se harán entrega al final de cada unidad didáctica a los países que sean dignos de ellas.

SESIÓN N° 2

Objetivos de la sesión

- Conocer, aplicar y analizar aspectos técnicos del acrosport
- Desarrollar la improvisación y creatividad
- Emplear las ayudas cuando sea necesario y valorar la seguridad.

Calentamiento (10')

- **Adiós discriminación (5')**: Los alumnos corren por todo el espacio de forma libre. El profesor gritará por ejemplo: “¡Grupos de 5!”, “¡Grupos de 7!”, “¡Grupos de 3!”, ... En ese momento, han de formar los grupos con

el número de personas correspondiente y de la forma más rápida posible. Esta actividad es muy positiva para mejorar el clima de aula.

- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente europeo (5').**

Parte principal (30')

- **¡Menudo repertorio! (10'):** Esta actividad se realizará en 5 grupos de 5 (no importa que los países estén mezclados) y se valorará especialmente la creatividad por parte del alumnado. Un grupo realizará una figura/pirámide (la que ellos quieran), siendo obligatorio que participen los 5 en la misma. Posteriormente, el siguiente grupo deberá realizar otra figura/pirámide de 5 con la única condición de no repetir la misma que acaba de hacer el primer grupo. El tercer grupo ha de diseñar otra figura de 5 sin poder repetir ninguna de las 2 anteriores, y así sucesivamente. Con este juego, el profesor querrá hacer ver a los alumnos la cantidad de posibilidades y repertorio que ofrece el acrosport. Además, en cada figura que realice el grupo, han de decir y ser conscientes sobre que ayudas son importantes realizar en dicha figura, así como medidas preventivas que han utilizado para garantizar la seguridad.
- **La importancia del “apoyo” en el deporte (14'):** Esta actividad sí que se realizará por países y por supuesto, también requerirá de resolución de problemas por parte del alumnado. El profesor pedirá a cada uno de los países cuantas figuras son capaces de realizar con tan solo 5 apoyos en total (número de extremidades tocando el suelo). Posteriormente cuántas con 4 apoyos, y finalmente si pueden realizar alguna con 3. Es obligatorio que participen los 5 integrantes en todas las posiciones. Si el profesor lo considera oportuno, no hay problema que aumente o disminuya apoyos en función de cómo se desenvuelvan los alumnos. Mucha importancia a las medidas de prevención.
- **Marca la diferencia (6'):** Al igual que en la actividad anterior, los alumnos se sitúan por grupos de países. Como cada país contiene 5 integrantes, 4 de ellos realizarán una figura mientras el restante se queda fuera de clase sin poder ver. Cuando tengan la figura lista, el integrante que estaba fuera pasará simplemente para ver la figura que han creado sus compañeros. Posteriormente, este volverá a salir para al minuto volver a entrar de nuevo. En esta ocasión, sus compañeros han cambiado algún detalle de la figura y este ha de darse cuenta cuál es.

* Se pedirá a los alumnos que busquen en internet de “deberes” al menos dos figuras o pirámides nuevas que aún no se hayan visto en clase. A poder ser, han de dibujarlas o imprimirlas y traerlas a la próxima clase de Educación Física.

Vuelta a la calma (5')

- **Estiramientos y reflexión (5'):** Los alumnos tendrán la oportunidad de comentar lo que les ha parecido la sesión, así como sus sensaciones, opiniones, lo que más y menos les ha gustado, aquello que han aprendido

o que quieren aprender de cara a las próximas, etc. Por otro lado, el profesor, también podrá aportar su punto de vista y hacer referencia a los tan importantes valores olímpicos, con sus correspondientes medallas (*medallas de valores*), las cuales se harán entrega al final de cada unidad didáctica a los países que sean dignos de ellas.

SESIÓN Nº 3

Objetivos de la sesión

- Desarrollar la improvisación y la creatividad
- Mejorar la coordinación y el equilibrio
- Conocer y aplicar los distintos tipos de presas de mano, valorando la seguridad.

Calentamiento (10')

- **Además de entrenar ... ¡Improvisar! (5')**: Los alumnos correrán por el espacio de forma libre. En el momento en que el profesor por ejemplo diga: “¡Figura de 5!” los alumnos han de reunirse rápidamente en grupos de 5 y formar una figura de la forma lo más rápida posible. No se pueden repetir figuras con otros grupos. El profesor también puede establecer variantes del estilo: “¡Figura de 4 con solo 3 apoyos! “¡Figura de 2 con solo 1 apoyo!”, ...
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente europeo (5')**.

Parte principal (30')

- **La seguridad, por encima de las medallas (8')**: El profesor explicará los tres tipos principales de presas de mano que existen en acrosport, los cuales son fundamentales para dar sujeción y estabilidad a las figuras: *Presa de mano a mano, presa de pinza y presa mano-muñeca*. A continuación, se practicarán diversas figuras y pirámides de dos, tres y cuatro personas. En la ejecución de las mismas, se ha de hacer uso y practicar los distintos tipos de presas de manos explicados previamente.
- **En estos Juegos ... ¡Seremos unos figuras! (11')**: Los alumnos tendrán tiempo para, en grupos, realizar las figuras que habían traído preparadas de casa. Esta actividad es muy positiva, ya que el alumno que ha traído preparada de casa “su figura”, es quien ha de asumir la responsabilidad y el liderazgo ante el resto.
- **En busca de la figura dorada (11')**: En este concurso cada país ha de intentar crear la figura/pirámide más original que se les ocurra. Esta actividad es realmente útil, ya que requiere de equilibrio, coordinación, creatividad, trabajo en equipo, asunción de responsabilidades, autonomía, organización de roles en el equipo, etc. El profesor concederá a los países 7 minutos para pensar y diseñar la mejor figura que se les ocurra. Una vez pasado este tiempo, se presentará la figura al resto de países. Cada grupo/país votará por la

figura que les ha gustado más, no pudiendo votar a la suya propia. El profesor también dirá la que más le ha gustado.

Vuelta a la calma (5')

- **Estiramientos y reflexión (5')**: Los alumnos tendrán la oportunidad de comentar lo que les ha parecido la sesión, así como sus sensaciones, opiniones, lo que más y menos les ha gustado, aquello que han aprendido o que quieren aprender de cara a las próximas, etc. Por otro lado, el profesor, también podrá aportar su punto de vista y hacer referencia a los tan importantes valores olímpicos, con sus correspondientes medallas (*medallas de valores*), las cuales se harán entrega al final de cada unidad didáctica a los países que sean dignos de ellas.

SESIÓN N° 4

Objetivos de la sesión

- Desarrollar la cooperación entre los alumnos.
- Continuar con la mejora de la improvisación y creatividad.
- Practicar los elementos técnicos de saltos y volteretas.

Calentamiento (10')

- **La memoria también forma parte de “los Juegos” (5')**: En este juego de calentamiento se dividirá la clase en dos grupos de forma equitativa. Cada grupo se situará formando un círculo. Cualquiera de los integrantes del círculo comenzará realizando un paso o gesto de baile (el que quiera). Posteriormente, el jugador que está a su derecha en el círculo ha de realizar el mismo paso que había realizado su compañero seguido de uno suyo propio. El siguiente jugador de la derecha realizará los dos pasos de baile anteriores más el suyo propio, y así sucesivamente.
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente europeo (5')**.

Parte principal (30')

- **Ante situación imprevista, imaginación espontánea (13')**: Los alumnos se situarán por grupos de países, teniendo cada país un espacio determinado dentro del pabellón. El profesor será el encargado de decir una situación que luego los estudiantes han de representarla de la mejor forma posible a través de una figura. Visto con un ejemplo. el profesor puede decir “¡Salto de paracaídas!”. En ese momento, todos los grupos/países dispondrán de tan solo 2 minutos para representar esa situación específica a través de una figura estática.

- **Aro olímpico con nuestros cuerpos (8')** En este juego todos los países unirán esfuerzos para crear un único aro olímpico gigante simbolizando la paz y la unión de los continentes. Lo primero que han de hacer es situarse todos formando un círculo grande. Cada alumno se situará como si fuese a realizar una flexión, pero con los pies, en vez de en el suelo, en la espalda del compañero de atrás. Es decir, cada alumno tendrá los pies del compañero de delante en su espalda y los suyos propios en la espalda del de atrás. Al final se irá formando un círculo a modo de cadena que terminará por simbolizar el aro, y por consiguiente la unión de continentes y países.
- **Salto hacia la victoria (9')**: Esta actividad se realizará con el propósito de experimentar dos elementos nuevos aún no practicados en la unidad de Acrossport: El salto y la voltereta básica. Los alumnos se dividirán en dos grupos de forma equitativa, ambos debiendo realizar su circuito correspondiente y formando una fila para ir saliendo de uno en uno. Dicho circuito consiste en saltar el potro (ambas manos sobre el potro para impulsarse), para posteriormente caer e instantáneamente realizar una voltereta básica hacia delante en la colchoneta.

Vuelta a la calma (5')

- **Estiramientos y reflexión (5')**: Los alumnos tendrán la oportunidad de comentar lo que les ha parecido la sesión, así como sus sensaciones, opiniones, lo que más y menos les ha gustado, aquello que han aprendido o que quieren aprender de cara a las próximas, etc. Por otro lado, el profesor, también podrá aportar su punto de vista y hacer referencia a los tan importantes valores olímpicos, con sus correspondientes medallas (*medallas de valores*), las cuales se harán entrega al final de cada unidad didáctica a los países que sean dignos de ellas.

SESIÓN N° 5

Objetivos de la sesión

- Perfeccionar el equilibrio y la coordinación.
- Fomentar el trabajo en equipo y la ayuda entre compañeros.
- Favorecer la autoestima del alumnado.

Calentamiento (10')

- **Pilla - pilla saltarín (5')**: Es un pilla- pilla común, pero con una variante. El jugador que es pillado ha de colocarse en posición de potro. Para que este pueda ser salvado, un compañero ha de saltarle colocando las manos en su espalda para impulsarse en el momento del salto. Habrá tres personas que la ligen.
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente europeo (5')**.

Parte principal (30')

- **Elige tu nivel y supérate (8')**: Los alumnos se colocarán por grupos de países. El profesor entregará a cada grupo tres hojas, cada una de ellas llenas de distintas figuras y pirámides. En una de las hojas, las figuras se consideran fáciles de realizar, en otra de dificultad media y en la hoja restante de dificultad avanzada. El profesor pedirá hacer al menos 3 figuras en total. Cada grupo tendrá la posibilidad de decidir que figuras realizar, según el nivel de los integrantes. Lógicamente, el profesor esperará que aquellos grupos que tengan más nivel se animen a realizar las figuras de la hoja de dificultad “avanzada”. Esta actividad también es muy buena para darse cuenta de cuál es la autoestima del alumno respecto a esta unidad.
- **Cinco países y una figura (12')**: Esta actividad es posiblemente de las que más grado de cooperación y trabajo en equipo suponga a lo largo de todo el curso. Los alumnos deberán usar la imaginación para crear una figura no por grupos, sino toda la clase entera. Es decir, todos los países deberán unir esfuerzos para crear una única figura entre todos. El profesor les dejará tiempo suficiente para pensar, organizarse, decidir entre ellos quienes serán los portores, los ágiles, las ayudas, etc. Una vez consigan la “figura colectiva”, el profesor realizará una foto para colocarla a modo de recuerdo en la pared de clase.
- **Equilibristas en acción (10')**: Los alumnos practicarán el equilibrio y la coordinación con esta actividad. Separados en grupos de países, se colocará un banco sueco por grupo. Uno de los alumnos deberá salir por un extremo del banco y otro de los alumnos por el extremo opuesto. El objetivo es que ambos alumnos crucen el banco entero sin caerse. Lógicamente, habrá un punto en el que se crucen los dos, y han de ingeniárselas para no caer ninguno. Si ambos lo consiguen, podrán hacer si quieren el saludo de los equilibristas. Si los alumnos lo realizan fácilmente, se propondrá una variante en la que además de cruzar el banco, han de sujetar con los dedos una pica sin que esta tampoco se caiga.

Vuelta a la calma (5')

- **Estiramientos y reflexión (5')**: Los alumnos tendrán la oportunidad de comentar lo que les ha parecido la sesión, así como sus sensaciones, opiniones, lo que más y menos les ha gustado, aquello que han aprendido o que quieren aprender de cara a las próximas, etc. Por otro lado, el profesor, también podrá aportar su punto de vista y hacer referencia a los tan importantes valores olímpicos, con sus correspondientes medallas (*medallas de valores*), las cuales se harán entrega al final de cada unidad didáctica a los países que sean dignos de ellas.

SESIÓN Nº 6

Objetivos de la sesión

- Fomentar el trabajo en equipo y la ayuda entre compañeros.
- Resolver problemas de más de una forma posible.
- Comenzar a practicar la coreografía final por países.

Calentamiento (10')

- **Las 4 esquinas (5')**: Este juego se realizará por los grupos de países. Los integrantes de cada país han de correr por el centro del pabellón, pero con la novedad que han de ir de la mano. Cuando el profesor diga “ya”, cada país (sin soltarse de la mano) han de dirigirse rápidamente hacia una de las esquinas del pabellón. El problema está en que son 5 países para 4 esquinas. ¡A ser rápido!
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente europeo (5')**.

Parte principal (30')

- **Sendero dirección a los Juegos (10')**: Los alumnos, divididos por parejas, han de conseguir ir desde un punto “A” hasta un punto “B” sin tocar el suelo. Para conseguirlo, cuentan con unos “ladrillos” que les servirán para ir lanzándolos y apoyando los pies. Si algún miembro de la pareja se desequilibra y toca el suelo, ambos deberán volver al comienzo. Hay diversas formas de conseguirlo, lo principal es que los dos integrantes de la pareja se ayuden entre sí. Una vez lo hayan logrado de una de las formas, deberán pensar otra manera distinta para volver a hacerlo. Con esta actividad se practica la resolución de problemas, el equilibrio, la coordinación, el trabajo en equipo, ...
- **Ensayo coreografía para JJOO (20')**: Esta será la actividad más importante de la unidad, ya que también le servirá al profesor de evaluación. Al mismo tiempo, los alumnos aprenden, se divierten y preparan su propia coreografía, la cual podrán utilizar en la semana olímpica si lo desean. Para preparar la coreografía se han de cumplir una serie de requisitos obligatorios:
 - Todos los integrantes del país han de participar de forma equitativa.
 - La coreografía ha de durar mínimo un minuto y medio,
 - Se incluirá en la misma diversas figuras realizadas en clase (o no), pirámides, elementos de salto, de equilibrio y coordinación, de flexibilidad, volteretas, etc.

- La coreografía ha de ir acompañada por música. La canción la decidirán los propios alumnos.

* Se valorará (a parte del cumplimiento de los requisitos previamente formulados), la originalidad, el trabajo en equipo, la ejecución correcta de los elementos técnicos y la sincronización/coordinación de todos los integrantes a la hora de realizar la coreografía.

Vuelta a la calma (5')

- **Estiramientos y reflexión (5')**: Los alumnos tendrán la oportunidad de comentar lo que les ha parecido la sesión, así como sus sensaciones, opiniones, lo que más y menos les ha gustado, aquello que han aprendido o que quieren aprender de cara a las próximas, etc. Por otro lado, el profesor, también podrá aportar su punto de vista y hacer referencia a los tan importantes valores olímpicos, con sus correspondientes medallas (*medallas de valores*), las cuales se harán entrega al final de cada unidad didáctica a los países que sean dignos de ellas.

SESIÓN Nº 7

Objetivos de la sesión

- Repasar la ejecución de los elementos técnicos.
- Continuar con la práctica de la coreografía final por países.

Calentamiento (10')

- **Astuto y veloz (5')**: Este juego de calentamiento tiene que ver con el pilla-pilla, pero con la novedad de “las casas”. Si un alumno está subido en algún sitio (espaldera, banco, colchonetas, ...), se considerará que está en una “casa” y por lo tanto no se podrá pillarle. El tiempo que se puede estar de seguido en una casa es como máximo 5 segundos. Además, si un grupo de tres se junta para hacer una figura, también se considerará que están en “casa”. Cuando el alumno que la “liga” pille a otro, este último también pasará a ligarla. Es decir, cada vez habrá más perseguidores y menos perseguidos.
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente europeo (5')**.

Parte principal (30')

- **¡Acrossport en forma de circuito! (13')**: Esta actividad recoge muchos de los componentes técnicos vistos a lo largo de la unidad de Acrossport: saltos, equilibrio, coordinación, trabajo en equipo, formación de figuras y pirámides, volteretas, Los alumnos se dividirán en tres grupos (cada uno con su circuito) e irán saliendo a realizarlo por parejas. Lo primero que han de hacer es saltar de aro en aro (con distancia diferente entre unos aros y otros), posteriormente deberán coger los zancos para ir por un camino estrecho cuyos

bordes están hechos con dos cuerdas. A continuación, caminarán por un banco sueco a la pata coja y al bajar del banco, deberán realizar una voltereta hacia delante en una colchoneta. Para finalizar, la pareja realizará una figura improvisada entre los dos.

➤ **Ensayo coreografía para JJOO (17')**: Los alumnos tendrán tiempo para seguir preparando sus coreografías. Esta será la actividad más importante de la unidad, ya que también le servirá al profesor de evaluación. Al mismo tiempo, los alumnos aprenden, se divierten y preparan su propia coreografía, la cual podrán utilizar en la semana olímpica si lo desean. Para preparar la coreografía se han de cumplir una serie de requisitos obligatorios:

- Todos los integrantes del país han de participar de forma equitativa.
- La coreografía ha de durar mínimo un minuto y medio,
- Se incluirá en la misma diversas figuras realizadas en clase (o no), pirámides, elementos de salto, de equilibrio y coordinación, de flexibilidad, volteretas, etc.
- La coreografía ha de ir acompañada por música. La canción la decidirán los propios alumnos.

* Se valorará (a parte del cumplimiento de los requisitos previamente formulados), la originalidad, el trabajo en equipo, la ejecución correcta de los elementos técnicos y la sincronización/coordinación de todos los integrantes a la hora de realizar la coreografía.

Vuelta a la calma (5')

➤ **Estiramientos y reflexión (5')**: Los alumnos tendrán la oportunidad de comentar lo que les ha parecido la sesión, así como sus sensaciones, opiniones, lo que más y menos les ha gustado, aquello que han aprendido o que quieren aprender de cara a las próximas, etc. Por otro lado, el profesor, también podrá aportar su punto de vista y hacer referencia a los tan importantes valores olímpicos, con sus correspondientes medallas (*medallas de valores*), las cuales se harán entrega al final de cada unidad didáctica a los países que sean dignos de ellas.

SESIÓN N° 8

Objetivos de la sesión

- Terminar de ensayar la coreografía por países.
- Realizar la coreografía por países para su posterior evaluación.

Calentamiento (10')

- **Cazar y no ser cazado (5')**: Los alumnos se dividirán en tres equipos, cada uno con su “casa” en una esquina del pabellón. Encontraremos el equipo rojo, equipo verde y equipo azul. Los rojos deberán pillar a los verdes, los verdes a los azules y los azules a los rojos. Es muy importante la capacidad de concentración, ya que se ha de estar atento a pillar, pero también no ser pillado. Si a un alumno le pillan, deberán llevarle a la “casa” del equipo que le ha pillado. También se podrán salvar a los alumnos que han sido pillados si uno de su mismo equipo le choca la mano.
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente europeo (5')**.

Parte principal (30')

- **Ensayo final de las coreografías para JJOO (10')**: Los alumnos tendrán tiempo para terminar de repasar los últimos detalles de su coreografía, con la idea de que así salga lo mejor posible, tengan buena nota en esta unidad, y también tengan ya lista la coreografía por si quisieran utilizarla en la semana olímpica de los JJOO de invierno (próxima unidad).
- **¡Presentación de coreografías por países! (Evaluación) (15')**: Cada país tendrá la oportunidad de mostrar ante el profesor (“juez”) y el resto de países la coreografía diseñada por ellos mismos, la cual llevan ensayando en las últimas dos sesiones. Los alumnos intentarán dar lo mejor de sí mismos y mostrar al profesor en forma de coreografía todo lo que han aprendido en esta unidad de Acrossport y lo bien que han trabajado en equipo.

*Los requisitos para la coreografía y aquello que tendrá en cuenta el profesor respecto a la evaluación se muestra en cualquiera de las dos sesiones anteriores (sesión núm.6, 7).

El profesor dará feedback a todos los países una vez hayan finalizado todas las coreografías. Se comentarán tanto los aspectos positivos como los aspectos a mejorar.

- **Entrega de medallas de valores (Pre-Juegos) (5')**: Se recuerda que estas medallas son las únicas que no se consiguen en las semanas olímpicas, sino que se obtienen al finalizar cada unidad. Si todos los grupos han trabajado bien, es muy probable que cada país consiga una y así estén en igualdad de medallas cuando comience la semana referente a los Juegos Olímpicos de invierno (antes de las vacaciones de Navidad).
 - ❖ MEDALLA AL ESFUERZO → Ganador → País de ...
 - ❖ MEDALLA AL COMPAÑERISMO → Ganador → País de ...

- ❖ MEDALLA A LA AUTOSUPERACIÓN → Ganador → País de ...
- ❖ MEDALLA AL RESPETO → Ganador → País de ...
- ❖ MEDALLA A LA RESPONSABILIDAD → Ganador → País de ...

Vuelta a la calma (5')

- **Estiramientos y reflexión (5')**: Los alumnos tendrán la oportunidad de comentar lo que les ha parecido la sesión, así como sus sensaciones, opiniones, lo que más y menos les ha gustado, aquello que han aprendido o que quieren aprender de cara a las próximas, etc. Por otro lado, el profesor, también podrá aportar su punto de vista y hacer referencia a los tan importantes valores olímpicos, con sus correspondientes medallas (*medallas de valores*), las cuales se harán entrega al final de cada unidad didáctica a los países que sean dignos de ellas.

UNIDAD DIDÁCTICA 5.- CONDICIÓN FÍSICA PARA LOS JJOO DE INVIERNO



Justificación del tema

Falta tan solo 1 semana para los Juegos Olímpicos de Invierno y la preparación física es imprescindible si se quiere ganar el mayor número de medallas posible. Por este motivo, en esta unidad se realizará una preparación física de las capacidades físicas básicas en relación con las demandas de los deportes los cuales se vayan a competir (aquellos trabajados hasta el momento). Por ejemplo, se trabajará la flexibilidad para las habilidades gimnásticas o el acrosport, la fuerza para el karate o el Judo, la resistencia para la esgrima o el taekwondo, etc.

Temporalización: 18 de enero – 21 de enero

Objetivos

- Participar de forma activa en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable.
- Alcanzar niveles óptimos de condición física respecto a la edad y desarrollo motor del alumno.
- Tomar conciencia de la importancia de las medidas preventivas en actividades de competición.

Criterios de Evaluación y 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.

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.

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

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.

Contenidos y relación con las competencias clave

Salud: Preparación previa a la situación de competición. Progresividad de los esfuerzos. Medidas preventivas a la competición.

- Competencia lingüística: Expresión oral de las ideas, comprensión de los requisitos, escucha activa, etc.
- Competencia social y cívica: Participación de manera activa, respeto a las ideas y el nivel del compañero.

Metodología

Se promoverá un estilo de enseñanza que favorezca la socialización y el trabajo en equipo en aquellas actividades en las que se requiera colaboración. En otras actividades, se recurrirá al estilo de enseñanza de la asignación de tareas, con la organización del grupo en función de cuál sea la actividad a cumplir o el objetivo a lograr.

A pesar de que se pretende mejorar la capacidad física y habilidades básicas de los alumnos, la intención de que persevere el componente lúdico no varía. También habrá actividades en las que además de las demandas físicas, existan demandas cognitivas. Por ejemplo, en algunas de las actividades se pretende que tan solo haya indicaciones al principio y al final de la actividad.

Evaluación

En cuanto a la evaluación, el profesor diseñará rúbricas que permitan evaluar no tanto los resultados, tiempos, o la mayor o menor flexibilidad, sino el grado de esfuerzo que muestran, así como la actitud positiva y colaboradora a la hora de trabajar una determinada habilidad básica, independiente de que esta se le de mejor o peor.

UNIDAD DIDÁCTICA 6 - ¡TORNEO OLÍMPICO DE INVIERNO 2022!



Justificación del tema

¡Llegó la semana olímpica! Todos ellos se han preparado a lo largo de estas unidades para tener más opciones ahora a conseguir medalla (oro, plata y/o bronce). Los Juegos Olímpicos de Invierno ya están aquí, y con ellos la ilusión de los 5 países (de los 5 continentes), y con sus 5 integrantes correspondientes por cada uno de ellos.

Lógica e inevitablemente, al ser el hilo conductor de los Juegos Olímpicos, esta será la unidad que más competitividad haya. Este hecho pone aún más de manifiesto la importancia del respeto. Como ya se mencionó, solo se disputarán aquellas modalidades deportivas que se hayan practicado hasta la fecha: *habilidades gimnásticas y acrobáticas; karate y taekwondo; esgrima y judo; y acrossport*. En cada una de dichas modalidades, se entregarán las correspondientes medallas de oro, plata y bronce. Algunas de las pruebas que tendrán lugar serán la elaboración de un kata por países (karate), una coreografía con música por países (Acrossport), duelos a tocar en esgrima, etc. Esta unidad le toca dirigir un juego de calentamiento al país del continente americano (color del aro rojo).

Temporalización: 25 de enero – 28 de enero

Objetivos

- 1.- Respetar durante la práctica deportiva a compañeros, profesor y reglamentación.
2. - Repasar los contenidos prácticos y modalidades deportivas vistos a lo largo del cuatrimestre.
- 3.- Mostrar compromiso y seriedad con el grupo/país del que toca formar parte.
- 4.- Diseñar y realizar calentamientos de forma autónoma y habitual.

Criterios de Evaluación y 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.

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.

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.

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

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

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.

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

Contenidos y relación con las competencias clave

Celebración del Torneo Juegos Olímpicos de Invierno.

- Competencia lingüística: Expresión oral de las ideas, comprensión de los requisitos, escucha activa, etc.
- Competencia social y cívica: Se establece una relación positiva a pesar de ser competición, respetando siempre el nivel y las ideas del compañero, y ayudándolo en todo lo que sea posible.

Metodología

En esta unidad, al haber más competición y solo dos sesiones, no se empleará una metodología concreta como en otras unidades. A pesar de esto y que el componente competitivo pueda ser algo más elevado de lo habitual, el respeto, el trabajo en equipo en equipo, y la aceptación a los demás han de estar presente en todo momento. Es responsabilidad del profesor que se favorezca la participación de todos los integrantes de cada país.

Evaluación

Por otro lado, en cuanto a la evaluación, no se tendrá tanto en cuenta que países son los que más medallas consiguen, sino el trabajo en equipo, la seriedad, el grado de compromiso, el esfuerzo, ... El profesor utilizará una escala de observación en la que tome nota acerca de dichos valores.

UNIDAD DIDÁCTICA 7.- ESTAMOS DE ESTRENO: ¡LA ESCALADA YA ES OLÍMPICA!



Justificación del tema

En esta unidad se trabajará la trapa y escalada como contenido educativo. A parte de los contenidos específicos como el conocimiento y puesta en práctica los distintos tipos de agarre y desplazamiento, los alumnos también trabajarán otros aspectos como el conocimiento del propio cuerpo en un espacio diferente, la importancia de las medidas preventivas y de seguridad, la fuerza de brazos y piernas, el pensamiento cognitivo, la socialización ...

Además, se aprovechará para realizar tres excursiones: La primera al centro de escalada Sputnik, la segunda una salida a la Sierra Norte de Madrid. y la última a *Forest Park Guadarrama Tirolinas Go*.

Esta unidad le toca dirigir un juego de calentamiento o fase final al país correspondiente al continente de Oceanía (color del aro azul).

Temporalización: 1 de febrero – 15 de marzo

Objetivos

- 1.- Comprender las capacidades y facultades motrices del propio cuerpo en un espacio distinto al acostumbrado.
- 2.- Desarrollar capacidades físicas como la fuerza, coordinación y equilibrio, así como las puramente cognitivas.
- 3.- Diseñar y realizar calentamientos de forma autónoma y habitual.

Criterios de Evaluación y 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.

1.4. 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.

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

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

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

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.

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.

9.3. 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.

Contenidos y relación con las competencias clave

Actividades en medio no estable: Tropa y escalada

- Competencia lingüística: A través de la comunicación entre profesor-alumno y alumnos entre sí. Indicaciones, comprensión de las mismas, trabajo en equipo. realización de exposiciones, ...
- Competencia digital: Los alumnos deberán realizar Kahoots a modo de reflexión, actividades con QR, etc.
- Competencias sociales y cívicas: Los alumnos deberán trabajar en equipo y relacionarse de manera respetuosa
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: La autonomía, el liderazgo y el compromiso serán claves en esta unidad para las distintas actividades de escalada que se presenten en forma de reto.

Metodología

Se combinarán diversos estilos de enseñanza con la intención de que el aprendizaje sea lo más significativo posible. Algunos de los estilos que se llevarán a cabo serán la asignación de tareas, el trabajo cooperativo, la enseñanza recíproca, el aprendizaje basado en retos, descubrimiento guiado, etc. Debido a la excursión a la Sierra norte de Madrid, también se empleará la educación al aire libre en entorno natural. Al igual que en el resto de unidades, se fomentará la participación de todos los integrantes de cada país.

Evaluación		
Estándar de aprendizaje	Actividades de evaluación	Herramientas de evaluación
<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>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.</p>	<p>Examen práctico de escalada en rocódromo. Los alumnos se evaluarán entre ellos, fijándose en los aspectos técnicos aprendidos a lo largo de la unidad.</p>	<p>Lista de control a través de la enseñanza recíproca y el feedback entre iguales.</p>
<p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p>	<p>Este estándar lo irá evaluando el profesor día a día a lo largo de la unidad. En las distintas clases, excursiones ...</p>	<p>Cuaderno de campo</p>
<p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p>	<p>En cada sesión, los alumnos (país que le toque) diseñarán y pondrán en práctica un juego de calentamiento diseñado por ellos mismos.</p>	<p>Escala de observación.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. No logrado 2. Parcialmente 3. Logrado
<p>8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.</p> <p>8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas.</p>	<p>En la salida/excursión a la Sierra Norte de Madrid (sesión 8) y en la otra salida al Forest Park Guadarrama Tirolinas Go (sesión9).</p>	<p>Cuaderno de campo</p>
<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que</p>	<p>En la sesión número 4. Se aprenderán a hacer</p>	<p>Escala de observación.</p>

<p>pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>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.</p>	<p>nudos de forma segura, así como la posición del cuerpo en las distintas modalidades de escalada.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. No logrado 2. Parcialmente 3. Logrado
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario inicial de Google de trepa y escalada (sesión 1) - kahoots (sesión 6 y 10) a modo de reflexión. -Gymkana con códigos QR (sesión 10). 	<p>Cuestionario de Google</p> <p>Kahoot</p>

Materiales curriculares y otros recursos didácticos

A lo largo de esta unidad los alumnos deberán realizar exposiciones (con Power Point o Prezi) por grupos de las dos salidas que se llevarán a cabo. Además, se realizará un cuestionario de Google al comenzar la unidad, así como dos kahoots los días posteriores a las dos salidas, y una lista de control el último día que tomará de referencia el profesor para valorar los aprendizajes adquiridos. También se utilizarán códigos QR para la realización de la gymkana.

Medidas de atención a la diversidad

Estas medidas se ven recogidas en el apartado 6. – *Medidas de atención a la diversidad*

Elementos extra

Fomento del inglés: Al ser un instituto bilingüe, las sesiones serán impartidas en inglés.

SESIÓN N° 01

Objetivos de la sesión

- Comprender conceptos básicos, así como la diferencia entre los términos de trepa y escalada
- Conocer los conocimientos previos del alumno en relación con el tema correspondiente de la unidad.

Realizar una primera toma de contacto subiendo y bajando elementos del gimnasio sin altura ni dificultad excesiva.

En el aula (20')

- Al ser la primera sesión, parte de la misma se desarrollará dentro de clase, ya que el profesor considera necesario el conocimiento de ciertas nociones básicas antes de comenzar con la práctica. Se realizará.
 - Formulario de Google diseñado previamente por el profesor, para conocer el punto de partida. (5')
 - Lluvia de ideas sobre en qué consiste y que creen los alumnos que puede implicar la unidad de trepa y escalada: características, factores determinantes, precauciones, ... (5')
 - Visionado de un vídeo de corta duración y a modo de “introducción”, con conceptos generales. (5')
 - Pregunta sobre la diferencia entre trepa y escalada. Primero lo pensarán de forma individual, luego con su pareja, posteriormente con su grupo (de países) y finalmente la clase en conjunto. (5')

Calentamiento (10')

- **La altura da la ventaja (5')**: Juego del pilla-pilla, pero con una novedad principal. Los jugadores que no ligan, para estar en “casa” y no puedan ser pillados, pueden subirse a algún elemento del gimnasio (banco, espaldera, colchoneta, ...), pero no podrán mantenerse más de 5 segundos encima de ellos.
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente de Oceanía (5')**.

Parte principal (10')

- **Espaldera olímpica (10')**: Los alumnos correrán por el espacio de forma libre. El profesor irá diciendo nombres de alumnos, si por ejemplo dice “Fernando”, este deberá realizar un tipo movimiento o de salto de la forma que él quiera, y el resto de sus compañeros deberán de imitarlo. Cuando el profesor diga “Espaldera olímpica”, todos los alumnos deberán correr a colgarse a lo alto de las espalderas del gimnasio.

Vuelta a la calma (5')

- **Estiramientos y reflexión (5')**: Los alumnos comentarán lo que les ha parecido la sesión (sensaciones, opiniones, aprendizajes ...). El profesor también aportará su punto de vista y los aspectos a mejorar.

SESIÓN N° 2

Objetivos de la sesión

- Perfeccionar el equilibrio y la coordinación.
- Interiorizar y aplicar las técnicas básicas de movimiento de pies en la trepa.

Calentamiento (10')

- **De JJOO a OOJJ**: Los alumnos irán corriendo por el espacio, siempre atentos a las indicaciones del profesor, ya que deberán realizar lo contrario a lo que diga. Es decir, si por ejemplo dice “levantarse”, los alumnos deberán sentarse, si dice “correr con las dos piernas”, deberán correr a la pata coja, etc. (5')
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente de Oceanía (5')**.

Parte principal (30')

- **Ningún atleta nace sabiendo (7')**: Los alumnos, separados por grupos y asignados una espaldera a cada grupo, deberán de recorrerla uno por uno de derecha a izquierda y de izquierda a derecha, a una altura casi a ras de suelo (colchoneta). Posteriormente, comentarán al profesor que dificultades han encontrado, y este les preguntará cómo creen que es la mejor manera de realizar el apoyo de pies para crear un movimiento más fluido y dinámico. Entre todos se llegará a la conclusión que la mejor forma es apoyando la punta del pie y no toda la planta. Además, el talón se ha de encontrar en alto cuando apoyamos.
- **¡Cada vez más alto! (6')** Igual que el ejercicio anterior, pero esta vez intentando aplicar los dos consejos básicos para realizar una técnica de pies correcta (apoyar con la punta y talón alto). Si el profesor lo cree oportuno, pueden escalar la espaldera de derecha a izquierda y viceversa, pero a una altura algo mayor.
- **Coordinación nivel oro (7')**: Los alumnos se desplazarán por la espaldera de derecha a izquierda y de izquierda a derecha con la ayuda de los dos brazos y una sola pierna (la otra sin apoyar). Posteriormente, con la ayuda de las dos piernas, pero de un solo brazo. Se les preguntará que les resultó más difícil.
- **Equilibristas en acción (10')**: En este juego un alumno deberá cruzar la espaldera de derecha a izquierda, y otro de izquierda a derecha (al mismo tiempo). Aquí se incrementa la dificultad, ya que además de prestar atención a la técnica de pies, se ha de atender a los movimientos del compañero para no chocarse con él. El profesor plantea el “problema” y los alumnos deberán encontrar las soluciones posibles.

Vuelta a la calma (5')

Estiramientos y reflexión (5'): Los alumnos comentarán lo que les ha parecido la sesión (sensaciones, opiniones, aprendizajes ...). El profesor también aportará su punto de vista y los aspectos a mejorar

SESIÓN N° 3

Objetivos de la sesión

- Interiorizar y aplicar las técnicas básicas de movimiento tanto de brazos como pies en la trepa.
- Introducir la escalada con cuerda.
- Realizar circuitos que impliquen distintas habilidades motrices.

Calentamiento (10')

- **Sin espacio, pero con cooperación (5')**: Todos los alumnos se situarán dentro de un círculo bastante grande hecho con cuerdas en el suelo. Sin embargo, el profesor lo irá empujando poco a poco. El objetivo es que nadie salga del círculo. Llegará un momento que el círculo será tan pequeño que los alumnos deberán encontrar soluciones para ocupar el menos espacio posible, como subiéndose unos encima de otros.
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente de Oceanía (5')**.

Parte principal (30')

- **Cada día mejores escaladores (10’):** Los alumnos se dividirán en dos grupos. Deberán cruzar las espalderas de derecha a izquierda y viceversa, pero esta vez teniendo que hacer un recorrido mayor al de la semana pasada, y a una altura mayor. Deberán recordar cómo ha de ser la posición de los pies en la trepa, así como aprender la de los brazos (estirados y no flexionados) y la del cuerpo (pegado a la espaldera).
- **Ya está aquí la escalada con cuerda (10’):** El profesor colocará 5 cuerdas distribuidas a lo largo de las espalderas del gimnasio (una por cada grupo/país). Dichas cuerdas estarán colocadas con un nudo en lo alto de las espalderas. Los alumnos deberán escalar hasta arriba sin que sus manos toquen la espaldera, únicamente la cuerda. Posteriormente, además de subir, también habrá que bajar con la cuerda.
- **Con cuerda y de lado a lado (10’):** El profesor añadirá mínimo otras 5 cuerdas más atadas en las espalderas, de tal manera que la distancia entre una y otra se acorte. Los alumnos, con la mitad de las espalderas para dos grupos y la otra mitad para los otros dos, deberán desplazarse esta vez de forma lateral (de un lado a otro), pero con la misma premisa de antes. Es decir, las manos no pueden tocar la espaldera.

Vuelta a la calma (5’)

Estiramientos y reflexión (5’): Los alumnos comentarán lo que les ha parecido la sesión (sensaciones, opiniones, aprendizajes ...). El profesor también aportará su punto de vista y los aspectos a mejorar..

SESIÓN N° 4

Objetivos de la sesión

- Garantizar la seguridad a la hora de practicar la trepa y escalada: Los nudos
- Coordinar conjuntamente todo el cuerpo mediante la trepa con cuerda y sin cuerda.

Calentamiento (10’)

- **En busca de los cinco colores olímpicos (5’):** Los alumnos correrán por todo el espacio, hasta el momento que el profesor grite alguno de los colores propios de los JJOO: Azul, verde, amarillo, rojo o negro. Si, por ejemplo, grita “¡Azul!”, todos los alumnos deberán buscar, encontrar y tocar algo azul lo más rápido posible.
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente de Oceanía (5’).**

Parte principal (30’)

- **La seguridad es lo primero (5’):** Los alumnos, por grupos de países, se les planteará la pregunta de cómo creen ellos que se ha de hacer el nudo de la cuerda para que este aporte la mayor seguridad posible. Primero se pensará por grupos y posteriormente se pondrá en común con toda la clase y el profesor.
- **Escalando dirección al éxito (7’):** Una vez los alumnos saben realizar los nudos de forma segura, colocarán la cuerda (una por grupo) en lo alto de la espaldera atada con el nudo realizado por ellos mismos (el profesor verifica que esté bien). Además, se colocará justo debajo de cada cuerda un banco sueco inclinado y enganchado a las espalderas. De esta forma, cada grupo podrá experimentar el subir la espaldera, “andando”

por el banco inclinado con ayuda de la cuerda (agarrándose e impulsándose). Como variante, la bajada también ha de ser con el banco sueco y con la cuerda (marcha atrás y con cuidado).

- **La cuerda desaparece, pero los conocimientos no (5')**: Al igual que el ejercicio anterior, la subida a lo alto de la espaldera se realizará con la ayuda del banco inclinado, pero esta vez no habrá cuerda. Los alumnos se las deberán ingeniar para llegar a lo alto, pero ahora sin el impulso de brazos-cuerda. Se debe usar obligatoriamente el banco inclinado. La bajada se realizará tomando el banco a modo de “tobogán”.
- **Sólo escaladores intrépidos (13')**: Se distribuirán por los cinco grupos de países y deberán realizar un mini-circuito a ver qué país tarda menos tiempo. En el circuito habrá 4 bancos suecos inclinados colgados en las espalderas, a una distancia notable uno de otro. El alumno deberá subir el primero con cuerda (agarrando esta con las manos e impulsándose hacia arriba). Una vez llega arriba, trepará de forma lateral por la espaldera hasta llegar al segundo banco, que lo bajará “modo tobogán”. Posteriormente, correrá al tercero que lo volverá a subir, pero esta vez sin cuerda, y trepará por las espalderas de forma lateral hasta llegar a el cuarto y último banco, que lo bajará con cuerda y de espaldas. Se cuenta el tiempo global que tardan todos los integrantes del país (suma de todos los tiempos).

Vuelta a la calma (5')

- **Estiramientos y reflexión (5')**: Los alumnos comentarán lo que les ha parecido la sesión (sensaciones, opiniones, aprendizajes ...). El profesor también aportará su punto de vista y los aspectos a mejorar.

SESIÓN Nº 05

Objetivos de la sesión

- Ejecutar nociones y maniobras básicas sobre trepa y escalada.
- Tomar consciencia de la importancia de la seguridad en la escalada y de los elementos necesarios.
- Interiorizar aspectos esenciales sobre cómo caer y portear.
- Ayudar, cooperar y respetar al compañero independientemente de su nivel y habilidades específicas.

Visita al Centro de escalada Sputnik, Alcobendas (Madrid).

- Los alumnos tendrán la posibilidad de mejorar sus dotes y habilidades de trepa y escalada gracias a un rocódromo muy grande y con unas instalaciones propiamente diseñadas para dicho fin. Contarán con monitores y toda la seguridad necesaria. (Tarifa de entrada: 7,50 €/pers + autobús).
- Algunas de las actividades/aprendizajes que realizarán los alumnos serán:
 - Concienciación acerca de la importancia de la seguridad en la escalada. Elementos de seguridad: Casco, arnés, pies de gato, nudos de seguridad básicos, ...
 - Nociones y maniobras básicas sobre trepa y escalada. Se proporcionará a los alumnos diversos consejos a la hora de escalar, algunos de ellos vistos en clase: brazos estirados, cuerpo pegado a

la pared, pisar la presa con la punta y no con la planta entera del pie, mantener siempre tres puntos de contacto con las presas, las piernas aportan la fuerza y los brazos la estabilidad, ... Los alumnos tendrán la posibilidad de realizar muchas vías del rocódromo en función de la dificultad y el nivel medio de la clase. A medida que vayan mejorando, se les propondrá vías más difíciles (siempre con el consentimiento de los profesionales). También se realizará escalada con cuerda.

- Los trabajadores del Centro de Escalada Sputnik también enseñarán a los alumnos a cómo caer y portear, aspecto que tiene mucha más importancia de la que uno puede llegar a pensar en un primer momento.
- Adquisición de valores como la igualdad, la cooperación, el respeto y la inclusión.

SESIÓN N° 6

Objetivos de la sesión

- Reflexionar sobre los aprendizajes y actividades alcanzados en la sesión anterior en el centro de escalada.
- Perfeccionar la técnica para realizar la caída de forma segura y para portear.
- Aumentar la rapidez y agilidad a la hora de escalar.

Kahoot sobre la excursión al centro de escalada Sputnik (5')

Reflexionando sobre aprendizajes, motivaciones e intereses: Kahoot diseñado previamente por el profesor. El fin del mismo es que el profesor valore, además de los aprendizajes conceptuales que se explicaron en la visitita al centro de escalada, el grado de satisfacción, motivación e interés que mostraron los alumnos en dicha salida.

Calentamiento (5')

- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente de Oceanía (5').**

Parte principal (30')

- **La caída perfecta (10'):** Los alumnos se colocarán en grupos de países y se dirigirán al pequeño rocódromo que hay en el gimnasio. Cada grupo se colocará en fila en frente al rocódromo y saldrá uno por uno. Lo que han de hacer es subir hasta mitad de la altura del rocódromo para posteriormente y una vez en lo alto, girar su cuerpo ligeramente y colocarse en buena posición para saltar a la colchoneta desde arriba. Previamente se recordará lo que ya se explicó en la salida al centro de escalada del día anterior: Se ha de asegurar el lugar en el que se va a aterrizar, así como doblar siempre las piernas en el momento del contacto con el suelo. Realizarán al menos cinco caídas por cada alumno, para ir así perdiendo miedo y ganando confianza. Los alumnos se podrán dar feedback entre sí si lo creen conveniente.
- **Atrapa la bandera (20'):** En este juego se hará que compitan dos equipos de países distintos entre sí (elaborando así un pequeño torneo). Las banderas son los objetivos, y habrá situadas (colgadas) al menos diez a lo largo del gimnasio, bien sea en lo alto de las espalderas o en lo alto del rocódromo. A la orden de

“ya”, los integrantes tanto de un equipo como de otro han de ir a la “búsqueda y captura” del mayor número de banderas. Una vez cogida una bandera, se ha de llevar a “zona Europa”, “zona América”, ... (según del país que pertenezca). Estas “zonas” están situadas en las esquinas del gimnasio, y cada equipo le corresponde una, que es el lugar donde se guardan las banderas logradas. El equipo que más banderas tenga en su “zona” será el ganador. Hay ciertas normas, como que no se pueden quitar las banderas del otro equipo directamente de las “zonas”, o que tampoco se pueden coger dos banderas a la vez. Es decir, se ha de coger una, llevarla a la zona de tu equipo, y luego ya poder ir a por otra bandera. Se puede jugar un país contra otro, pero también puede existir la modalidad de jugar tres países a la vez, o incluso cuatro.

Vuelta a la calma (5')

- **Estiramientos y reflexión (5')**: Los alumnos comentarán lo que les ha parecido la sesión (sensaciones, opiniones, aprendizajes ...). El profesor también aportará su punto de vista y los aspectos a mejorar.

SESIÓN Nº 07

Objetivos de la sesión

- Trabajar la técnica de escalada paralelo al suelo. Fuerza de brazos.
- Aumentar la propiocepción y la flexibilidad.

Calentamiento (10')

- **¡Parecemos gimnastas! (5')**: Este juego de calentamiento se realizará con la idea de mejorar la flexibilidad y la propiocepción, aspecto de gran importancia en la escalada. Los alumnos correrán por todo el espacio de forma libre hasta que el profesor diga en alto alguna indicación como, por ejemplo: “Mano derecha a pie izquierdo y mano izquierda a hombro derecho”. En este momento, los alumnos deberán realizar dicha posición y mantenerla al menos durante 10 segundos. Posteriormente, volverán a correr de forma libre hasta la siguiente indicación.
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente de Oceanía (5')**.

Parte principal (30')

- **Misión imposible en los JJOO (10')**: En este juego, el profesor atará una cuerda a lo largo de todas las espalderas (de punta a punta) y de forma paralela al suelo. Los alumnos deberán ser capaces, de uno en uno y mientras salen en fila, de ir al extremo contrario desplazándose, únicamente apoyando las piernas en las espalderas (no brazos) y agarrando la cuerda con las manos, de tal forma que la espalda quede situada cerca del suelo. Obviamente, a lo largo de todo el trayecto en el suelo se encuentran las colchonetas.
- **Explorando el aro de tu continente (12')**: El profesor colocará en las espalderas varias cuerdas de forma perpendicular al suelo (atadas en lo más alto de la espaldera). Además, también colgará distintos aros de los cinco colores propios de los aros olímpicos, unos más arriba, otros algo más abajo, ... Los alumnos deberán

ir de extremo a extremo de la espaldera, sin que las manos puedan tocar la espaldera, pero sí ayudándose de todas las cuerdas colgadas. Además, deberán intentar pasar por dentro de los aros de su continente. Es decir, si un alumno pertenece al grupo/continente de América, deberá mientras escala por la espaldera, buscar el aro rojo y pasarlo por dentro, siempre con la ayuda de las cuerdas. Aquellos del país correspondiente al continente de Oceanía por los aros azules, los de Europa por los verdes, etc.

- **Escalada a ras de suelo (8').** El profesor colocará una cuerda larga de forma horizontal y paralela al suelo de extremo a extremo de la espaldera, a una altura relativamente baja. En este caso la cuerda no simbolizará la ayuda, sino el límite el cual no sobrepasar. Los alumnos han de ir hasta el otro extremo, pero con la condición que sea por debajo de donde marca la cuerda (ocupando el menor espacio posible).

Vuelta a la calma (5')

Estiramientos y reflexión (5'): Los alumnos comentarán lo que les ha parecido la sesión (sensaciones, opiniones, aprendizajes ...). El profesor también aportará su punto de vista y los aspectos a mejorar.

SESIÓN Nº 08

Objetivos de la sesión

- Experimentar la escalada al aire libre, conociendo las técnicas básicas de cuerda.
- Conocer que es el rappel, técnicas básicas y puesta en práctica de forma segura.
- Concienciar del cuidado del entorno y la naturaleza.

Escalada por medio natural en la Sierra Norte de Madrid, Soto del Real

* A diferencia de la anterior salida al centro de escalada Sputnik, esta se realizará al entorno por el campo, en la cual se irá a una superficie vertical correspondiente a una montaña pequeña que los alumnos tendrán la oportunidad de escalar con las debidas precauciones y con la ayuda de dos profesionales de la trepa y la escalada. Además, se aprovechará a pasar la mañana y comer en el campo con todos los compañeros (Tarifa, pago a los profesionales: 4€/ pers). Al ser en Soto del Real, no hace falta pago extra de transporte.

Algunas de las actividades/aprendizajes que realizarán los alumnos serán:

- Antes de comenzar todo lo relacionado con la escalada, se llevarán a cabo distintos juegos en relación con el cuidado de la naturaleza y el medio ambiente. Finalmente, cada grupo deberá pensar una propuesta sobre cómo concienciar a la sociedad de aspectos tan importantes como el reciclar, no tirar las cosas al suelo, etc. Se votará cual ha sido la mejor propuesta.
- Guía/ charla de tres profesionales de la escalada a los alumnos. Explicación de los pasos a seguir para escalar una zona de montaña de superficie vertical, utilizando las correspondientes técnicas de cuerdas.
- En el momento de la práctica, dos de los profesionales se situarán debajo de la pared vertical (con la función de colocar los arneses, cascos, guantes, etc), y otro más arriba de la pendiente. Una vez todos los alumnos

hayan escalado, se aprovechará para comer aprovechando las buenas vistas, y posteriormente, reciclar. Se hará alusión a los efectos profundamente negativos y nocivos para la naturaleza que supondría el hecho de dejar la basura en el campo (proceso de desintegración, etc.).

- Guía/charla de los profesionales para realizar el rappel (descenso sobre una superficie vertical). Al igual que en el ascenso, la seguridad será garantizada en todo momento y los profesionales estarán situados tanto arriba como debajo de la pared vertical de la montaña.
- Una vez realizado tanto el ascenso como descenso de la superficie vertical de la montaña, los alumnos podrán dar sus opiniones y sensaciones, así como comentar ciertos aspectos como por ejemplo que diferencias encuentran ellos en escalar al aire libre y escalar en un espacio cerrado.

SESIÓN N° 9

Objetivos de la sesión

- Disfrutar y perder el miedo de lanzarse en tirolinas
- Mejorar el equilibrio, coordinación y propiocepción.

Salida a “TIROLINAS GO”. Guadarrama, Madrid.

- En esta sesión tendrá lugar la última salida de la unidad: La visita a *Forest Park Guadarrama: TirolinasGo. (Madrid)*. En esta salida los alumnos tendrán la oportunidad de disfrutar lanzándose por tirolinas de más de 300 metros de altura, cruzar puentes en los que hacer equilibrio, trepar a distintos árboles, redes, ... Todo ello dentro de un gran entorno de naturaleza en la Sierra de Madrid y en el embalse de las Encinillas.
- Antes de comenzar con los distintos y muy variados circuitos, los profesionales de *TirolinasGO*, explicarán a los alumnos acerca de normas básicas del recinto, así como de la seguridad (cascos, arneses, ...) y la importancia de hacer caso a los guías.
- Los trabajadores de *TirolinasGo*, serán los encargados de organizar los distintos circuitos de habilidades, siendo su responsabilidad la seguridad de los mismos. Con la idea de agilizar la participación de los alumnos, estos se dividirán en grupos, habiendo un profesional designado para cada uno.
- Como los propios observarán una vez estén allí, las demandas motrices de los distintos circuitos serán diversas. Unos requerirán más coordinación, otros implicarán más resistencia, equilibrio, preparación mental con el fin de perder el miedo a tirarse por una determinada tirolina, etc.

SESIÓN N° 10

Objetivos de la sesión

- Reflexionar acerca de los aprendizajes logrados en las dos sesiones previas.

- Fomentar el trabajo en equipo y la ayuda entre compañeros. Repasar los elementos técnicos de cara al examen

Kahoot sobre la excursión al medio natural en Soto del Real y la salida a TirolinasGo en Guadarrama (5')

Reflexionando sobre aprendizajes, motivaciones e intereses: Kahoot diseñado previamente por el profesor. El fin del mismo es que el profesor valore, además de los aprendizajes conceptuales que se explicaron en las dos excursiones, el grado de satisfacción, motivación e interés que mostraron los alumnos en dichas salidas.

Calentamiento (5')

- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente de Oceanía (5').**

Parte principal (30')

- **¡Gymkana! En busca del deportista olímpico famoso (30')**: Esta gymkana será realizada por grupos de países. El grupo ganador será el que consiga hallar lo antes posible todas las pistas (códigos QR, imágenes, vídeos, ...) y realizar los distintos retos, que los llevarán finalmente al nombre secreto de un deportista que se presentará para los próximos Juegos Olímpicos de escalada.

En cada código QR, hallarán un reto en relación con trepa y escalada. Una vez realizado ese reto, se lo enseñarán al profesor, que les dará el visto bueno y donde se encuentra el siguiente código QR, con las indicaciones oportunas. El equipo que antes complete de manera exitosa los cinco códigos QR, y, por tanto, los cinco retos, obtendrá el nombre del deportista secreto.

CÓDIGO QR 1 → Todo el equipo ha de correr de una esquina a otra del gimnasio, posteriormente subir a lo alto de las espalderas y volver a la primera de las esquinas. Todo ello en menos de 1 minuto.

CÓDIGO QR 2 → A cada grupo se le entregarán 10 trozos de cintas de colores. El grupo deberá pegar dichos trozos de cinta de extremo a extremo de la espaldera según ellos crean conveniente. Al menos tres miembros del grupo, han de lograr desplazarse desde el comienzo hasta el final de la espaldera, con la norma que únicamente pueden tocar (con manos o pies) las zonas de la espaldera donde su grupo ha decidido colocar los trozos de cinta.

CÓDIGO QR 3 → <https://www.youtube.com/watch?v=7qPmj9EujP4>

CÓDIGO QR 4 → Buscad información relevante acerca de la seguridad en la escalada. Cuando lo tengáis, contádsela al profesor. Es obligatorio que cada miembro del grupo cuente al menos una cosa diferente.

CÓDIGO QR 5 → <https://www.youtube.com/watch?v=tio9MYTheTo>

UNA VEZ COMPLETADOS TODOS LOS CÓDIGOS QR → El deportista olímpico secreto es ... Alberto Ginés.

Buscad información sobre él y comentarla en alto al resto de la clase: Quien es, a que se dedica, curiosidades, ...

Vuelta a la calma (5')

- . **Estiramientos y reflexión (5')**: Los alumnos comentarán lo que les ha parecido la sesión (sensaciones, opiniones, aprendizajes ...). El profesor también aportará su punto de vista y los aspectos a mejorar.

SESIÓN N° 11

Objetivos de la sesión

- Fomentar el trabajo en equipo y la ayuda entre compañeros.
- Mostrar creatividad en el diseño de circuitos
- Repasar los elementos técnicos de cara al examen

Calentamiento (10')

- **¡Avalancha inminente! (5')**: En este juego de calentamiento, todos los alumnos salvo tres, se subirán a las espalderas. Estos tres alumnos, serán los encargados de lanzar las pelotas de gomaespuma a una distancia no excesivamente cerca, e intentar dar a los compañeros situados en las espalderas. A aquel que le den, quedará eliminado.
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente de Oceanía (5')**.

Parte principal (30')

- **¡Circuito a la carta! (20')**: En esta actividad, cada país formará su circuito de trepa y escalada con total libertad. Al haber 5 grupos de países, se formarán 5 circuitos diferentes. El profesor dará 10 minutos a cada grupo para formar su propio circuito. Una vez estén todos diseñados, los grupos irán rotando y realizándolos. Podrán incluir todos aquellos materiales que deseen, pero siempre incluyendo las medidas de seguridad y la supervisión del profesor. Ejemplos de materiales que pueden utilizar son: espalderas, rocódromo, bancos, cuerdas, aros, cintas de colores, colchonetas, condiciones o normas específicas, etc.
- **Preparación para “examen práctico” de trepa y escalada (10')**: Los alumnos y el profesor recordarán de forma general los aspectos más importantes vistos a lo largo de la presente unidad. A continuación, el profesor dará a los alumnos la lista de control que ellos mismos deberán utilizar (por parejas) en la siguiente sesión para evaluarse unos a otros los aspectos técnicos. Siempre con la supervisión del profesor.
- En el tiempo restante, los alumnos pueden ir eligiendo la pareja con la que querrán hacer el “examen” e ir practicando algunos de los elementos técnicos en el rocódromo (brazos estirados, cuerpo pegado a la pared, tres apoyos constantes, caída flexionando las piernas, talón alto en el momento del apoyo, etc.).

Vuelta a la calma (5')

- . **Estiramientos y reflexión (5')**: Los alumnos comentarán lo que les ha parecido la sesión (sensaciones, opiniones, aprendizajes ...). El profesor también aportará su punto de vista y los aspectos a mejorar.

SESIÓN Nº 12

Objetivos de la sesión

- Evaluar las habilidades de trepa y escalada a través de una lista de control.
- Responsabilizar al alumno a través de la herramienta didáctica y evaluativa de la coevaluación.

Calentamiento (10')

- **Pañuelo sobre las espaldas:** Se jugará un equipo de un país contra otro de un país distinto. Al igual que el pañuelo normal, uno de los equipos se situará en un extremo de la espaldera y el otro en el extremo opuesto. El pañuelo se situará exactamente en el medio. En cuanto el profesor diga un número, la persona de cada grupo que tenga asignado dicho número, deberá intentar ser el trepador más veloz.
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente de Oceanía (5').**

Parte principal (30')

- **Examen práctico de trepa y escalada:** El examen se realizará por parejas (para evaluarse entre ellos). El profesor dará a cada alumno una lista de control con los distintos subapartados que se tendrán en cuenta para realizar la evaluación. En el examen, habrá a lo largo del rocódromo, banderas de distintos colores colgadas. El alumno que evalúa (el que tiene la lista de control) será el encargado de decir los colores de banderas que su compañero ha de ir tocar. El evaluador también ha de estar atento a los aspectos técnicos que están escritos en la lista de control, para así evaluar de la manera más justa posible en “sí”, “en parte”, o “no”. Cuando haya terminado la evaluación en el rocódromo, se realizará la evaluación en espaldas. En esta, el evaluado deberá ir de lado a lado, en el primer ejercicio de forma libre y en el segundo utilizando con las manos las cuerdas, pudiendo tocar la espaldera únicamente con los pies.
Al finalizar, la pareja cambiará los roles de evaluador y evaluado. El profesor supervisará todo el proceso.
- **Entrega de medallas de valores (Pre-Juegos) (5'):** Se recuerda que estas medallas son las únicas que no se consiguen en las semanas olímpicas, sino que se obtienen al finalizar cada unidad. Si todos los grupos han trabajado bien, es muy probable que cada país consiga una y así estén en igualdad de medallas cuando comience la semana referente a los Juegos Olímpicos de invierno (antes de las vacaciones de Navidad).
 - ❖ MEDALLA AL ESFUERZO → Ganador → País de ...
 - ❖ MEDALLA AL COMPAÑERISMO → Ganador → País de ...
 - ❖ MEDALLA A LA AUTOSUPERACIÓN → Ganador → País de ...
 - ❖ MEDALLA AL RESPETO → Ganador → País de ...
 - ❖ MEDALLA A LA RESPONSABILIDAD → Ganador → País de ...

Vuelta a la calma (5')

- **Estiramientos y reflexión (5'):** Los alumnos comentarán lo que les ha parecido la sesión (sensaciones, opiniones, aprendizajes ...). El profesor también aportará su punto de vista y los aspectos a mejorar.

UNIDAD DIDÁCTICA 8.- GOLPEANDO LA PLUMA OLÍMPICA



Justificación del tema

Esta unidad didáctica tiene que ver con las actividades de adversario: Bádmiton. Cabe destacar que este deporte es uno de los que no recoge los contenidos de 2º ESO, pero sí de 1º. Es por ello que, a modo de repaso del curso pasado (y aprovechando que es un deporte olímpico), se incluirá dentro de la planificación del presente curso escolar. Además, en la unidad didáctica de salud (unidad 8) se hará una salida al *Centro de Alto Rendimiento Joaquín Blume*, lugar donde entrena la deportista olímpica de bádmiton Carolina Marín.

Se realizarán actividades y juegos de carácter lúdico referentes al deporte en cuestión, así como para la mejora de elementos técnicos, golpes básicos, desplazamientos, puesta en juego (saques), golpes a fondo de pista, principios estratégicos, reglamento, ... Además, se realizarán diversos partidos con variantes, similares al juego real, individuales, por parejas, etc.

Esta unidad le toca dirigir un juego de calentamiento al país del continente asiático (color del aro amarillo).

Temporalización: 18 de marzo- 29 de abril

Objetivos

- 1.- Aprender a realizar golpes básicos y desplazamientos
- 2.- Realizar saques y golpes a fondo de pista de forma efectiva
- 3.- Conocer el reglamento del juego, así como ciertos principios estratégicos básicos.
- 4.- Adecuar las conductas y aceptar el resultado final.
- 5.- Diseñar y realizar calentamientos de forma autónoma y habitual.

Criterios de Evaluación y 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.

1.4. 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.

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

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

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.

Contenidos y relación con las competencias clave

Actividades de adversario: Bádminton.

- Competencia lingüística: Expresión oral de las ideas, comprensión de los requisitos, escucha activa, etc.
- Competencia social y cívica: Se establece una relación positiva en cada una de las actividades, participando de manera activa y respetando las ideas y el nivel del compañero.
- Aprender a aprender: El alumno está dispuesto a perseverar en su aprendizaje, mostrando actitudes de esfuerzo y compromiso. Además, es capaz de trabajar con autonomía y también en equipo.

Metodología

A lo largo de esta unidad se fomentará una metodología que promueva la participación de todo el alumnado, independientemente de sus circunstancias/características personales, motoras, psicológicas, ... Por otro lado, se promoverán diversos estilos de enseñanza que hagan al alumnado esforzarse no solo de forma física, sino también cognitiva: Descubrimiento guiado, resolución de problemas, aprendizaje basado en retos, etc.

Evaluación

Respecto a la evaluación, esta constará de dos partes. En la primera de ellas es el propio alumno quien, a través de una rúbrica, se autoevaluará a sí mismo. Para ello, se grabará en vídeo con su propio móvil. En la segunda de las evaluaciones, es el profesor quién observará al alumno jugando un partido y determinará con una lista de control, si cumple o no los diversos ítems que se requieren y que fueron practicados a lo largo de la unidad didáctica.

UNIDAD DIDÁCTICA 9.- FRENTE A LA PORTERÍA Y ... ¡DE CARA A LOS JUEGOS!



Justificación del tema

Esta unidad didáctica hace referencia a actividades de colaboración-oposición: Fútbol. Debido a que el centro no cuenta con un campo de césped, se realizará fútbol sala en el pabellón. A lo largo de la unidad, se entrenarán diversos modelos técnicos referentes a dicho deporte, así como principios estratégicos básicos, toma de decisiones en función de la situación de jugador, balón y portería, reglamentación, aceptación a las diferencias tanto físicas como de nivel, etc. También se disputarán partidos con variantes y partidos más similares al juego real. Esta unidad le toca dirigir un juego de calentamiento o fase final al país correspondiente al continente africano (color del aro negro).

Temporalización: 3 de mayo – 27 de mayo

Objetivos

- 1.- Trabajar en equipo mostrando deportividad y tolerancia.
2. Mejorar aspectos técnico-tácticos básicos (pase, tiro, regate, posición de jugadores, ...)
- 3.- Diseñar y realizar calentamientos de forma autónoma y habitual.

Criterios de Evaluación y 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.
- 3.2. 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.

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.

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

posibilidades.

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

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

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.

Contenidos y relación con las competencias clave

Actividades de colaboración-oposición: Fútbol

- Competencia matemática: Actividades de transversalidad con matemáticas. En concreto, con cálculo mental.
- Competencia social y cívica: Se establece una relación positiva en cada una de las actividades grupales, participando de manera activa y respetando las ideas y el nivel del compañero.

Metodología

Se llevará a cabo una metodología que permita la participación de todos los alumnos, fomentando el trabajo en equipo y favoreciendo además diversos aspectos como la autonomía y la responsabilidad. La metodología fundamental durante esta unidad será la asignación de tareas. A pesar de ello, en muchas de las actividades se hallará no solo una demanda física o puramente técnica, sino también cognitiva.

Evaluación

Estándar de aprendizaje	Actividades de evaluación	Herramientas de evaluación
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	Se realizará en la sesión número 8. Para este examen práctico, los alumnos (de forma individual) deberán realizar un circuito muy sencillo y corto en el que se valorarán los aspectos técnicos más básicos del fútbol: control de	Rúbrica elaborada por el profesor y evaluación de la misma por parejas. Enseñanza recíproca.

<p>su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>	<p>balón, pase y tiro.</p>	
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p>	<p>De forma progresiva en las sesiones número 4,5,6,7 y 8. El profesor irá tomando notas de cómo se desenvuelve el alumno ante estas situaciones y aquello que crea conveniente.</p>	<p>Cuaderno de campo.</p>
<p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p>	<p>En cada sesión, los alumnos (país que le toque) diseñarán y pondrán en práctica un juego de calentamiento diseñado por ellos mismos.</p>	<p>Escala de observación cualitativa con números del 1 al 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. No logrado 2. Parcialmente 3. Logrado
<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>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.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	<p>Estos estándares se evalúan en el día a día de la unidad. Para ello, el profesor tendrá un cuaderno de campo en el que podrá ir anotando todo lo que crea conveniente, tanto positivo como negativo.</p>	<p>Cuaderno de campo (toma de notas por parte del profesor).</p>

Materiales curriculares y otros recursos didácticos

El profesor realizará al finalizar la unidad un examen individual práctico de fútbol, donde se evaluarán contenidos técnicos básicos del deporte en cuestión (pases con ambas piernas y varias distancias, zig-zag de conos, control de balón, tiros a puerta, controles, precisión, ...). Para ello, contará con una lista de control.

Medidas de atención a la diversidad

Estas medidas se ven recogidas en el apartado 6. – *Medidas de atención a la diversidad*

Elementos extra

* Al ser una unidad didáctica con bastantes sesiones, se aprovechará uno de los días, al final de la unidad y a modo de repaso, que sean los propios alumnos quienes deban preparar y poner en práctica (asumiendo el rol de profesor) al menos una actividad por grupo/país. Un grupo para la mejora del pase, otro para la mejora del tiro, otro para la mejora del regate, otro para la mejora del control, y el último, para la mejora del contrataque y aspectos tácticos.

Fomento del inglés: Al ser un instituto bilingüe, las sesiones serán impartidas en inglés.

Educación en valores: Los valores están siempre presente. Como siempre, el trabajo en equipo jugará un papel vital en la consecución de metas y medallas de valores (pre-Juegos) de cada uno de los cinco países.

SESIÓN Nº 1

Objetivos de la sesión

- Mejorar el control de balón
- Trabajar el pase con el interior

Calentamiento (10')

- **Juegos Matelímpicos (5')**: La clase se dividirá en dos filas situadas de forma horizontal a lo largo de la zona de mitad de campo. Los integrantes de una de las filas se situarán espalda con espalda con los integrantes de la otra. Una de las filas será “par” y la otra “impar”. Si el profesor dice una operación que da como resultado un número par, la fila de los pares han de huir hasta el final de su zona del campo y los “impares” han de intentar pillarles antes de que lleguen. Si fuese una operación que diese “impar” sería al revés.
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente africano (5')**.

Parte principal (30')

- **Tres en raya futbolístico (10’):** Los alumnos se dividirán en cuatro equipos, dos de ellos en una zona del campo jugando entre sí y los otros dos en otra zona. Cada equipo se situará frente a frente contra el equipo que le toque jugar. Justo en medio se situarán 9 aros situados en forma del famoso juego de “3 en raya”. A un equipo se le asignarán los petos amarillos y al otro equipo los naranjas (este juego también tiene un componente de relevos). De uno en uno por equipo, se ha de salir con el balón controlado en los pies y con un peto (del color correspondiente) en la mano. Una vez el alumno llega al medio, ha de colocar el peto dentro del aro que crea conveniente según crea que puede favorecer más a su equipo, según las reglas básicas del 3 en raya. Una vez coloca el peto, ha de volver a su fila con el balón controlado de nuevo para dárselo al siguiente, que volverá a hacer lo mismo. El objetivo es hacer 3 en raya (con los petos de tu color) para tu equipo. Si los tres petos ya están puestos en los aros y aún no hay tres en raya (el otro equipo también juega), los alumnos podrán cambiar de lugar uno de los petos que ya hay sobre los aros, siempre y cuando sea de su color.
- **¡Este peto es como una medalla! (10’):** Cada alumno tendrá un balón y correrán conduciéndolo de forma libre por un espacio delimitado por el profesor. Además, cada uno comenzará el juego con un peto “enganchado” en la parte de detrás de su pantalón. El juego consiste en robar los petos a los demás compañeros, pero sin perder el control del balón. Si a un jugador le quitan el peto no queda eliminado, sino que ha de intentar robar uno de otro compañero cuanto antes.
- **Precisión dorada (5’):** Cada pareja cuenta con un balón. Ambos se situarán a una cierta distancia y justo en medio se colocará una “miniportería” hecha con dos conos. El objetivo es realizar el pase al compañero intentando que el balón pase por medio de los conos. Cada vez que un integrante de la pareja lo consiga será 1 punto. Para los alumnos que tengan más nivel, se establecerá una distancia mayor, y viceversa.
- **Pase con peligro (5’):** Se cambian las parejas, se quitan los conos, pero ahora cada una de ellas tiene dos balones. El objetivo del juego es seguir realizando de forma correcta el pase al compañero, pero ahora con la dificultad que hay otro balón de por medio. La pareja se ha de dar los pases el uno al otro a la vez, sin que ambos balones choquen entre sí.

Vuelta a la calma (5’)

- **Estiramientos y reflexión (5’):** Los alumnos tendrán la oportunidad de comentar lo que les ha parecido la sesión, así como sus sensaciones, opiniones, lo que más y menos les ha gustado, aquello que han aprendido o que quieren aprender de cara a las próximas, etc. Por otro lado, el profesor, también podrá aportar su punto de vista y hacer referencia a los tan importantes valores olímpicos, con sus correspondientes medallas (*medallas de valores*), las cuales se harán entrega al final de cada unidad didáctica a los países que sean dignos de ellas.

SESIÓN N° 2

Objetivos de la sesión

- Mejorar el control de balón
- Trabajar el pase con el interior y pase al primer toque.

Calentamiento (10')

- **Esquinazo al rival (5')**: Los alumnos deberán correr por todo el espacio del pabellón. A una de las esquinas se le asignará el nombre “Messi”, a otra el nombre “Cristiano”, a otra “Neymar” y a otra “Mbappe”. Si, por ejemplo, el profesor grita: “¡Messi!, todos los alumnos deberán correr lo antes posible hacia dicha esquina. ¡Cuidado no ser el último! El profesor también puede optar por crear secuencias del estilo (por ejemplo): “¡Neymar- Cristiano -Neymar!”. En este caso, deberán correr a una esquina para luego ir a otra y luego volver a la primera, todo ello a la máxima velocidad posible. Este juego también se puede realizar con un balón por cada alumno, y así seguir trabajando el control de balón.
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente africano (5')**.

Parte principal (30')

- **¡Que no te pueda la presión! (9')**: Durante este juego jugará un país contra otro. Cada uno de los integrantes del país se le asignará un número del 1 al 5 (como en el pañuelo). Delante de los dos grupos que se enfrentan, habrá un balón y más adelante una miniportería hecha con dos conos. El profesor dirá un número del 1 al 5, a los alumnos que le toque su número, deberán correr rápidamente hacia el balón y realizar un pase de primeras con el interior entre los dos conos. El alumno que llegue antes que el rival (mismo número, pero del otro equipo) tendrá 1 punto. Si, además, consigue meter el balón entre los conos, serán 3 puntos para su país. Este juego se puede realizar de un país contra otro o entre 3 países.
- **Mi balón es oro (8')**: Todos los alumnos estarán en un espacio delimitado por el profesor, cada uno de ellos con su propio balón en los pies. El objetivo es fácil: Quitar el balón al resto sin que te quiten el tuyo. De esta forma, el alumno inconscientemente ha de estar atento tanto a atacar como a defender. Poco a poco el profesor irá reduciendo el espacio para que sea más difícil y haya más robos de balones.
- **“Antorcha, aro y medalla” (13')**: Un equipo se sitúa en fila al inicio de una de las líneas delimitadas por el pabellón. El otro equipo, se coloca en fila al final de la misma línea. A la orden del profesor, el primero de cada fila saldrá con el balón controlado e intentando no salirse de la línea. Llegará el momento en que el primero de la fila de un equipo con el primero de la fila del otro equipo se cruzarán. Este es el momento en que han de pisar el balón para que se quede quieto, y jugar un “piedra, papel o tijera” a un punto el uno contra el otro. Quien gane, podrá seguir por la línea con el balón controlado, y, quien pierda, deberá volverse al final de su propia fila por fuera. Ganará el equipo que llegue hasta el final de la línea respecto a su punto de partida. Lógicamente, cuantas más partidas uno gane, más se acercará. El segundo de la fila, debe estar

atento si su compañero pierde el “piedra, papel y tijera” para salir él (siempre por la línea y con el balón controlado). Posteriormente, y una vez los alumnos entienden el funcionamiento, se establecerá una variante en la que se cambiarán los nombres de “piedra, papel y tijera” por “antorcha, aro y medalla”.

Vuelta a la calma (5’)

- **Estiramientos y reflexión (5’):** Los alumnos tendrán la oportunidad de comentar lo que les ha parecido la sesión, así como sus sensaciones, opiniones, lo que más y menos les ha gustado, aquello que han aprendido o que quieren aprender de cara a las próximas, etc. Por otro lado, el profesor, también podrá aportar su punto de vista y hacer referencia a los tan importantes valores olímpicos, con sus correspondientes medallas (*medallas de valores*), las cuales se harán entrega al final de cada unidad didáctica a los países que sean dignos dnoe ellas.

SESIÓN N° 3

Objetivos de la sesión

- Practicar el tiro a portería y la puntería
- Comenzar a tomar decisiones según lo que requiera la jugada

Calentamiento (10’)

- **Sal del aro olímpico (5’):** La clase se dividirá formando un corro grande (como si fuese un aro), todos cogidos de la mano. Dentro del corro, habrá uno o dos alumnos que su misión será la de salir de dicho corro por cualquier espacio que vean posible. Los alumnos que forman el círculo han de evitarlo intentando tapar todos los “huecos”.
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente africano (5’).**

Parte principal (30’)

- **2 vs 1, aprovecha la superioridad (8’):** Se coloca una fila en el medio del campo, otra a la misma altura del terreno de juego, pero en la banda derecha, y otra en la banda izquierda. Todos los balones comienzan en la fila que está en el medio. El jugador del medio ha de pasársela a una de las bandas e ir inmediatamente a defender. De esta forma, se creará una situación de 2 vs 1. Uno de los jugadores de banda tendrá el balón y el de la banda opuesta deberá darle apoyo para entre los dos intentar marcar gol. El defensor (y el portero) deberán evitarlo.
- **“Cocina” la jugada para marcar (10’):** Se realizará una posesión de un país contra otro (5 vs 5) en un espacio en forma de rectángulo de dimensiones relativamente pequeñas. Además, en cada esquina del rectángulo, habrá una miniportería hecha con conos. Cada equipo ha de intentar meter el balón entre los conos de cualquiera de las cuatro porterías. Sin embargo, es obligatorio que antes hayan dado 7 pases como

mínimo sin que el equipo rival les haya interceptado el balón. Una vez den 7 pases o más, ya podrían intentar marcar. Por dar los 7 pases es un punto. Si además se consigue marcar, se sumarán otros dos puntos al equipo.

- **Afinando la puntería para los Juegos (12’):** El profesor colocará en cada una de las porterías unos aros colgados con ayuda de la red. Habrá dos aros en las esquinas superiores de la portería (escuadras) y dos en las esquinas inferiores. Los alumnos comenzarán tirando desde cerca y a medida que vayan metiendo el balón por los aros se irán alejando para que el tiro cada vez vaya siendo más difícil. Posteriormente, se hará una variante en forma de torneo: Primero tirarán los integrantes de un país, luego otro y así sucesivamente. Si entra el balón por uno de los aros de arriba son 5 puntos, si entra por alguno de los de abajo 3 puntos, y si es simplemente gol será 1 punto. Una vez hayan tirado todos los países, se verá cual de ellos ha conseguido más puntaje.



Vuelta a la calma (5’)

- **Estiramientos y reflexión (5’):** Los alumnos tendrán la oportunidad de comentar lo que les ha parecido la sesión, así como sus sensaciones, opiniones, lo que más y menos les ha gustado, aquello que han aprendido o que quieren aprender de cara a las próximas, etc. Por otro lado, el profesor, también podrá aportar su punto de vista y hacer referencia a los tan importantes valores olímpicos, con sus correspondientes medallas (*medallas de valores*), las cuales se harán entrega al final de cada unidad didáctica a los países que sean dignos de ellas.

SESIÓN N° 4

Objetivos de la sesión

- Mejorar el tiro y el remate.
- Tomar decisiones según lo que requiera la jugada.

Calentamiento (10’)

- **El gusano, nueva mascota de los JJOO (5’):** Los alumnos se dividirán por países, y harán una carrera (no demasiada distancia) con el resto de países. La novedad y el componente lúdico se encuentra en que no es una carrera normal y corriente, sino que cada integrante del grupo ha de colocarse de cuclillas y sentado en las rodillas del compañero de atrás, como si formasen entre todos un “gusano”. A partir de esa posición, han de desplazarse haciendo fuera con las piernas.
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente africano (5’).**

Parte principal (30’)

- **Fusión cabeza y pies (12’):** Se situarán 3 filas a la altura del medio campo (una en el centro, otra en la banda izquierda y la otra en la derecha.). Además, habrá dos defensores cerca del área, y en la portería el guardameta. El balón comienza en posesión del jugador que está situado en la fila del medio. A la orden de “ya”, saldrá el primero de la fila del medio (con balón) y apoyando a este, el primero de la fila de cada banda. De esta forma, ya tendríamos el 3 vs 2. Los dos últimos jugadores que toquen el balón, el que tira y el que da la asistencia, se han de quedar de defensores para el siguiente trío atacante que venga. Los alumnos van cambiando de filas. También se puede realizar este mismo juego, pero con la variante de 4 vs 3 (4 atacantes y 3 defensores).
- **¡Gol de Oro! (11’):** En esta actividad, los alumnos se dividen en dos filas. En una de ellas, el alumno ha de realizar un zigzag con balón (regateando los conos), y en la otra, otro zigzag, pero sin balón. Una vez acaben de realizar sus respectivos zigzags a la vez, el jugador que tiene balón ha de realizar un pase en profundidad al jugador que había realizado el zigzag sin balón, para posteriormente acercarse a la portería con el fin de incorporarse al remate. El alumno que recibe el balón en profundidad, ha de meter un centro por banda para que su compañero lo remate. Se puede hacer la variante de una tercera fila con un tercer zigzag (sin balón) y de este modo se incorporen dos jugadores al remate.
- **De penalti a la final olímpica (7’):** Un portero y 4 equipos. Se realizará una ronda de penaltis un equipo contra otro (cada integrante tira una vez). Posteriormente, harán lo mismo los dos restantes. Los dos equipos que ganen sus respectivas rondas de penaltis pasarán a la final, que no consistirá ya solo en meter penaltis, sino que deberán intentar dar al larguero o a alguno de los palos.

Vuelta a la calma (5’)

- **Estiramientos y reflexión (5’):** Los alumnos tendrán la oportunidad de comentar lo que les ha parecido la sesión, así como sus sensaciones, opiniones, lo que más y menos les ha gustado, aquello que han aprendido o que quieren aprender de cara a las próximas, etc. Por otro lado, el profesor, también podrá aportar su punto de vista y hacer referencia a los tan importantes valores olímpicos, con sus correspondientes medallas (*medallas de valores*), las cuales se harán entrega al final de cada unidad didáctica a los países que sean dignos de ellas.

SESIÓN N° 5

Objetivos de la sesión

- Trabajar el contraataque
- Tomar decisiones según lo que requiera la jugada: pasar, regatear o tirar.

Calentamiento (10')

- **Rápido como en los 100 metros (5')**: Los alumnos se colocarán por países. Cada país, dará vueltas corriendo por fuera de un círculo, el cual está delimitado por conos. Dentro del círculo se encontrarán 4 balones de fútbol para 5 personas. A la orden de “ya” del profesor, todos los alumnos se han de adentrar en el círculo para coger un balón. Al haber un balón menos que personas, siempre habrá alguien que se quede sin, quien quedará eliminado. Siguiendo esta regla, al final será la final de dos alumnos para un solo balón.
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente africano (5')**.

Parte principal (30')

- **Contrataques sin STOP (15')**: La mitad de la clase se sitúa en una portería y la otra mitad en la otra. Comienza el juego saliendo un jugador con balón de una de las porterías rumbo a la portería contraria con la intención de marcar gol. Esta vez no encontrará ninguna oposición de ningún defensor (1 vs 0) Una vez marque, deberá volver rápidamente a defender su propia portería ya que uno del equipo contrario atacará (1 vs 1). Cuando se finalice jugada, saldrá un nuevo jugador acompañando al primero y el que estaba atacando vuelve rápidamente para defender su portería (situación de 2 vs 1). En el siguiente contraataque, saldrá otro atacante, formando un 2 vs 2, y así sucesivamente (3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, ...). Como se observa, es un juego que se lleva a cabo en todo el campo, y que, al ir y volver todo el rato, supone un gran desgaste físico.
- **¡Queremos goles! (8')**: Después de la actividad anterior, esta es menos exigente físicamente. En el medio del campo se sitúan dos filas, los primeros de las filas con balón. Frente a cada una de las dos filas (cerca de la frontal del área) se sitúan dos jugadores que están de espaldas a la portería. El primero de la fila ha de pasar el balón al jugador que está situado en la frontal del área para que este se la deje de cara y, el jugador que ha realizado el primer pase, pueda ir en carrera y golpear a puerta al primer toque. El jugador que golpea se queda en la frontal del área para colocársela al siguiente y el que estaba en la frontal se vuelve a la fila del medio campo. Para los que más dominen, también puede haber una variante en la que, en vez de colocar el balón raso, se coloque a media altura para que así se pueda rematar de volea.
- **Entre países y con comodines (7')**: Posesión de balón de un país contra otro en la mitad de un campo. En la otra mitad, se llevará a cabo la otra posesión de los dos países restantes. Los integrantes del país que sobra (el quinto país), se “transformarán” en comodines. Es decir, ellos van con el equipo que tenga la posesión de balón para así crear superioridad numérica. Cuando un equipo realice 10 pases, podrán tirar a portería.

Vuelta a la calma (5')

- **Estiramientos y reflexión (5')**: Los alumnos tendrán la oportunidad de comentar lo que les ha parecido la sesión, así como sus sensaciones, opiniones, lo que más y menos les ha gustado, aquello que han aprendido o que quieren aprender de cara a las próximas, etc. Por otro lado, el profesor, también podrá aportar su punto

de vista y hacer referencia a los tan importantes valores olímpicos, con sus correspondientes medallas (*medallas de valores*), las cuales se harán entrega al final de cada unidad didáctica a los países que sean dignos de ellas.

SESIÓN N° 6

Objetivos de la sesión

- Encontrar espacios a través de situaciones de superioridad numérica en ataque.
- Tomar decisiones según lo que requiera la jugada: pasar, regatear o tirar.

Calentamiento (10')

- **Atención- alerta (5')**: Todos los jugadores en un espacio relativamente pequeño y delimitado por conos, deberán intentar tocarse las rodillas unos a otros. No hay equipos, es un “todos contra todos”. También se establecerá la variante de tocar los gemelos, la espalda (no muy fuerte), etc.
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente africano (5')**.

Parte principal (30')

- **Siente y descubre la diferencia (10')**: En esta ocasión se llevará a cabo una posesión de balón en un espacio limitado y con tres equipos jugando a la vez. En las esquinas del campo de juego, habrá 4 miniporterías que una vez cualquiera de los equipos haya hecho 8 pases, podrán tirar para intentar marcar. Será muy difícil que con 3 equipos y en un espacio relativamente pequeño poder llegar a realizar 8 pases seguidos, y además marcar gol. Es por ello que, posteriormente, el profesor decidirá que uno de los equipos pase a ser comodines (a favor del equipo que tiene el balón) y, además, aumentará las dimensiones del campo. Al final de la actividad, los alumnos expresarán cómo se han sentido al realizar dicho cambio: más espacio, menos rivales, más apoyos, ...
- **Delantero con hambre de gol (10')**: Esta actividad se llevará a cabo por países (grupos de 5). Se colocará un cono en la frontal del área, donde se situará el jugador que va a tirar a puerta todo el rato (delantero). En distintas zonas del campo se colocarán otros cuatro conos donde se situarán los acompañantes del delantero, quienes tendrán varios balones para dar los pases. A la orden de “ya”, una de las personas que tenga balón le realizará un pase en profundidad al delantero, para que este finalice. Una vez haya rematado, el delantero debe volver rápidamente a dar la vuelta a su cono y que de nuevo otro acompañante le vuelva a dar un pase en profundidad para que tire a puerta. Cuando tire, otra vez a dar la vuelta a su cono y a prepararse para recibir otro pase y tirar. La posición de delantero irá rotando entre los alumnos.
- **Partidos olímpicos con condiciones (10')**: Se realizará un partido de un país contra otro en uno de los campos. En el otro campo, los otros dos países. Los integrantes del quinto país se dividirán entre ellos para

ser comodines en uno u otro partido (van con el equipo que tiene el balón). Además de los comodines, también se establecerá la variante de solo dar dos toques por persona: Control y pase, control y pase, ... Para tirar a puerta, no hace falta dar un número específico de pases.

Vuelta a la calma (5')

- **Estiramientos y reflexión (5')**: Los alumnos tendrán la oportunidad de comentar lo que les ha parecido la sesión, así como sus sensaciones, opiniones, lo que más y menos les ha gustado, aquello que han aprendido o que quieren aprender de cara a las próximas, etc. Por otro lado, el profesor, también podrá aportar su punto de vista y hacer referencia a los tan importantes valores olímpicos, con sus correspondientes medallas (*medallas de valores*), las cuales se harán entrega al final de cada unidad didáctica a los países que sean dignos de ellas.

SESIÓN N° 7

Objetivos de la sesión

- Practicar partidos cada vez más similares al juego real.
- Trabajar la velocidad explosiva y velocidad de reacción

Calentamiento (10')

- **Vuelta de honor al aro olímpico (5')**: Los jugadores se sitúan en forma de círculo, cada uno con su lugar formando el mismo, y todos mirando hacia el interior. El profesor dirá a uno de los alumnos para que abandone su lugar y comience a andar por el exterior del círculo que forman sus compañeros (los cuales no le ven porque están todos de espalda). Cuando este alumno quiera, dará un toque en la espalda a alguno de ellos. Quien ha sido “dado”, ha de intentar pillarle, mientras el otro ha de correr por el exterior del círculo lo más rápido posible hasta volver a su sitio de partida, evitando que su compañero le pille. Para hacerlo más dinámico, se pueden hacer varios círculos de menos personas cada uno, incluso dividiéndolo por países (grupos de 5).
- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente africano (5')**.

Parte principal (30')

- **5 rondos como 5 aros (10')**: Se llevarán a cabo nada más y nada menos que cinco rondos. Un rondo siempre se juega en un espacio limitado, en el cual cuatro personas se pasan el balón entre ellos intentando que el del medio no la intercepte. A la derecha de cada uno de los rondos se encontrará el rondo de otro de los grupos, y a la izquierda, otro. Es decir, estarán situados en forma de círculo. En el momento que el jugador que está en medio roba el balón, este deja de ligársela. Por lo tanto, el jugador que ha errado en el pase, ha de pasar al medio. Sin embargo, no pasa al medio de su propio rondo, sino al medio del rondo que está

situado a su derecha. Al pasar de un rondo a otro, ha de ser rápido para dar lugar a la sorpresa. Con estas reglas, puede haber algunos rondos que no tengan jugadores en el medio y otros que tengan dos (al ser dos robarán el balón fácil).

- **Duelos futboleros (8’):** Se llevarán a cabo duelos de 1 vs 1 en 1 minuto. Habrá diversas y muy pequeñas zonas del campo organizadas de izquierda a derecha entre todas ellas. En cada pequeña zona habrá dos miniporterías hechas con conos, las cuales para marcar gol habrá que meterse dentro de ella junto con el balón (no tirar). El juego consiste básicamente en un “partido” uno contra uno, en un campo muy pequeño, en unas porterías muy pequeñas y a muy poco tiempo (1 minuto). Una vez acabado el tiempo, el miembro de la pareja que haya ganado pasará al campo próximo (el de la derecha) y quien haya perdido al campo anterior (el de la izquierda). En caso de empate, se hará un “piedra, papel y tijera”. El objetivo es estar al final del juego en el campo de más a la derecha, que diríamos que corresponde con la 1º división.
- **Rey de la pista, promesa de los Juegos (12’):** Al haber dos campos se aprovecharán los dos. En uno de ellos jugará un país contra otro y en el otro otros dos países. El país que reciba gol se sale fuera y se queda el ganador (rey de la pista). Al ser 5 países, siempre habrá uno que esté fuera, pero no por mucho tiempo, ya que hay que tener en cuenta que, los partidos son a un solo gol y se juegan dos partidos a la vez. Aun así, si pasan 4 minutos y no hubiera habido ningún gol, se haría a suertes que equipo se va.

Vuelta a la calma (5’)

- **Estiramientos y reflexión (5’):** Los alumnos tendrán la oportunidad de comentar lo que les ha parecido la sesión, así como sus sensaciones, opiniones, lo que más y menos les ha gustado, aquello que han aprendido o que quieren aprender de cara a las próximas, etc. Por otro lado, el profesor, también podrá aportar su punto de vista y hacer referencia a los tan importantes valores olímpicos, con sus correspondientes medallas (*medallas de valores*), las cuales se harán entrega al final de cada unidad didáctica a los países que sean dignos de ellas.

SESIÓN N° 8

Objetivos de la sesión

- Jugar partidos similares al juego real.
- Repasar y ejecutar los elementos técnicos y básicos del fútbol.

Calentamiento (10’)

- **Locura controlada (5’):** Todos los jugadores en un espacio relativamente pequeño y cada uno de ellos con un balón en los pies. A la orden de “ya” del profesor, cada alumno tratará de golpear los balones de sus compañeros sin que golpeen el suyo propio.

- **Juego de calentamiento diseñado por el país correspondiente al continente africano (5').**

Parte principal (30')

- **Examen práctico (a lo largo de la sesión):** Para este examen práctico, los alumnos (de forma individual) deberán realizar un circuito muy sencillo y corto en el que se valorarán los aspectos técnicos más básicos del fútbol: control de balón, pase y tiro. Por ello, primero deberán realizar un zigzag a los conos con el balón controlado en los pies, posteriormente le darán un pase a uno de sus compañeros (fuerte, raso y bien dirigido), este se la devolverá de cara para que así, el que ha dado el primer pase, pueda llegar en carrera y chutar a portería. Cada alumno podrá realizar este pequeño circuito hasta en 3 ocasiones si lo desea, y se le contará la vez que lo haya hecho mejor. En esta ocasión, serán los alumnos quienes se evalúen por parejas con una rúbrica. Esta tendrá tres apartados generales: control de balón, pase y tiro (cada una con sus correspondientes subapartados).
- **Torneo (los alumnos que vayan terminando el examen):** Al ser la última de las clases, se realizarán partidos de un país contra otro país a 1 gol. El equipo que reciba gol se sale y entra otro. Al haber dos campos, se aprovecharán los dos para jugar dos partidos al mismo tiempo. Cada partido ganado supondrá 3 puntos para el equipo.
- **Entrega de medallas de valores (Pre-Juegos) (5'):** Se recuerda que estas medallas son las únicas que no se consiguen en las semanas olímpicas, sino que se obtienen al finalizar cada unidad. Si todos los grupos han trabajado bien, es muy probable que cada país consiga una y así estén en igualdad de medallas cuando comience la semana referente a los Juegos Olímpicos de invierno (antes de las vacaciones de Navidad).
 - ❖ MEDALLA AL ESFUERZO → Ganador → País de ...
 - ❖ MEDALLA AL COMPAÑERISMO → Ganador → País de ...
 - ❖ MEDALLA A LA AUTOSUPERACIÓN → Ganador → País de ...
 - ❖ MEDALLA AL RESPETO → Ganador → País de ...
 - ❖ MEDALLA A LA RESPONSABILIDAD → Ganador → País de ...

Vuelta a la calma (5')

- **Estiramientos y reflexión (5'):** Los alumnos tendrán la oportunidad de comentar lo que les ha parecido la sesión, así como sus sensaciones, opiniones, lo que más y menos les ha gustado, aquello que han aprendido o que quieren aprender de cara a las próximas, etc. Por otro lado, el profesor, también podrá aportar su punto de vista y hacer referencia a los tan importantes valores olímpicos, con sus correspondientes medallas (*medallas de valores*), las cuales se harán entrega al final de cada unidad didáctica a los países que sean dignos de ellas.

UNIDAD DIDÁCTICA 10.- CONDICIÓN FÍSICA PARA LOS JJOO DE VERANO



Justificación del tema

Falta tan solo 1 semana para los Juegos Olímpicos de verano y la preparación física es imprescindible si se quiere ganar el mayor número de medallas posible. Por este motivo, en esta unidad se realizará una preparación física de las capacidades físicas básicas en relación con las demandas de los deportes los cuales se vayan a competir (aquellos trabajados hasta el momento). Por ejemplo, se trabajará la flexibilidad para la trepa y escalada, la resistencia y velocidad para el bádminton o fútbol sala, etc.

Temporalización: 31 de mayo – 7 de junio (1 sesión de Unidad 12)

Objetivos

- Participar de forma activa en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable.
- Alcanzar niveles óptimos de condición física respecto a la edad y desarrollo motor del alumno.
- Tomar conciencia de la importancia de las medidas preventivas en actividades de competición.

Criterios de Evaluación y 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.

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.

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

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.

Contenidos y relación con las competencias clave

Salud: Preparación previa a la situación de competición. Progresividad de los esfuerzos. Medidas preventivas a la competición.

- Competencia lingüística: Expresión oral de las ideas, comprensión de los requisitos, escucha activa, etc.
- Competencia social y cívica: Participación de manera activa, respeto a las ideas y el nivel del compañero.

Metodología

Se promoverá un estilo de enseñanza que favorezca la socialización y el trabajo en equipo en aquellas actividades en las que se requiera colaboración. En otras actividades, se recurrirá al estilo de enseñanza de la asignación de tareas, con la organización del grupo en función de cuál sea la actividad a cumplir o el objetivo a lograr.

A pesar de que se pretende mejorar la capacidad física y habilidades básicas de los alumnos, la intención de que persevere el componente lúdico no varía. También habrá actividades en las que además de las demandas físicas, existan demandas cognitivas. Por ejemplo, en algunas de las actividades se pretende que tan solo haya indicaciones al principio y al final de la actividad.

Evaluación

En cuanto a la evaluación, el profesor diseñará rúbricas que permitan evaluar no tanto los resultados, tiempos, o la mayor o menor flexibilidad, sino el grado de esfuerzo que muestran, así como la actitud positiva y colaboradora a la hora de trabajar una determinada habilidad básica, independiente de que esta se le de mejor o peor.

UNIDAD DIDÁCTICA 11 (SEGUNDA PARTE) - ¡TORNEO OLÍMPICO DE VERANO 2022!



Justificación del tema

¡De nuevo Semana Olímpica! ¡Ahora con los Juegos Olímpicos de Verano! Lógica e inevitablemente, al ser el hilo conductor de los Juegos Olímpicos, esta será la unidad que más competitividad entre países haya. Este hecho pone aún más de manifiesto la importancia del respeto. Como ya se sabe, solo se disputarán aquellas modalidades deportivas que se hayan practicado en este segundo cuatrimestre (desde la vuelta de Navidades hasta ahora): *Trepa y escalada, bádminton y fútbol sala*.

En cada una de dichas modalidades, se entregarán las correspondientes medallas de oro, plata y bronce. Los padres de los alumnos podrán asistir a esta semana especial, tanto a los eventos deportivos como a la entrega de medallas. Algunas de las pruebas olímpicas que tendrán lugar en la celebración de estos JJOO de verano serán un torneo de fútbol entre países, un torneo de bádminton de parejas (pareja de un país contra parejas de otros países), así como circuitos prefijados de trepa y escalada a lo largo de todo el gimnasio (colchonetas, espalderas, bancos, cuerdas, ...). Esta unidad dirige juego de calentamiento el país correspondiente al continente americano (color del aro rojo).

Temporalización: 10 de junio – 14 de junio

Objetivos

- 1.- Respetar durante la práctica deportiva a compañeros, profesor y reglamentación.
2. - Repasar los contenidos prácticos y modalidades deportivas vistos a lo largo del cuatrimestre.
- 3.- Mostrar compromiso y seriedad con el grupo/país del que toca formar parte.

Criterios de Evaluación y 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.

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.

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.

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

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

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.

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

Contenidos y relación con las competencias clave

Celebración del Torneo Juegos Olímpicos de Invierno.

- Competencia lingüística: Expresión oral de las ideas, comprensión de los requisitos, escucha activa, etc.
- Competencia social y cívica: Se establece una relación positiva a pesar de ser competición, respetando siempre el nivel y las ideas del compañero, y ayudándolo en todo lo que sea posible.

Metodología

En esta unidad, al haber más competición y solo dos sesiones, no se empleará una metodología concreta como en otras unidades. A pesar de esto y que el componente competitivo pueda ser algo más elevado de lo habitual, el respeto, el trabajo en equipo en equipo, y la aceptación a los demás han de estar presente en todo momento. Es responsabilidad del profesor que se favorezca la participación de todos los integrantes de cada país.

Evaluación

Por otro lado, en cuanto a la evaluación, no se tendrá tanto en cuenta que países son los que más medallas consiguen, sino el trabajo en equipo, la seriedad, el grado de compromiso, el esfuerzo, ... El profesor utilizará una escala de observación en la que tome nota acerca de dichos valores.

UNIDAD DIDÁCTICA 12.- CUIDARSE, LA MEJOR RECETA OLÍMPICA



Justificación del tema

Esta unidad didáctica está distribuida a lo largo del curso debido a su importancia y a la creencia de que los hábitos saludables se han de trabajar de forma permanente en la vida, y no únicamente en una unidad didáctica aislada.

Dicho esto, se orienta a concienciar a los alumnos de aspectos tan importantes como las horas de sueño, la buena alimentación, el realizar deporte de forma habitual, ... Por otro lado, también se abordarán temas de posibles riesgos para la salud y la integridad física.

Además, a lo largo de esta unidad, los alumnos visitarán un entrenamiento de la deportista olímpica Carolina Marín, quien les comentará las claves (en relación con el entrenamiento y la salud) que ha seguido para llegar a ser una campeona olímpica. Al mismo tiempo, se aprenderá más sobre la unidad 8 de bádminton.

Una vez hagan la visita, los alumnos deberán realizar un *Excel* recogiendo sus propios hábitos de salud durante la semana (horas de sueño, tiempo dedicado al deporte, alimentación en las cinco comidas del día, tiempo de TV, ...) y compararlos con los de Carolina. Terminarán con una presentación de grupos con Prezi y una infografía online.

Temporalización: 17 de septiembre, 16 de noviembre y 3 de junio

Objetivos

2. – Concienciar de la importancia del deporte, así como de los hábitos más saludables respecto a la dieta y el sueño.
3. – Mostrar una actitud crítica frente a los posibles riesgos y hábitos nocivos para la salud.
4. – Ayudar y colaborar con los compañeros en todas las actividades que supongan trabajo en equipo.

Criterios de Evaluación y 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.

4.6. 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.

5.4. 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.

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.

Contenidos y relación con las competencias clave

Salud:

- Competencia digital: En esta unidad el alumno deberá emplear diversas herramientas tecnológicas: Excel para comparar hábitos, infografías hechas con ordenador, presentaciones de Prezi, ...
- Competencia social y cívica: Se establece una relación positiva en cada una de las actividades, participando de manera activa y respetando las ideas del compañero.

Metodología

Para llegar al objetivo de que los alumnos tomen conciencia de la importancia de los hábitos saludables, tendrán un aprendizaje totalmente práctico y vivencial. Podrán conocer a la deportista olímpica Mireia Belmonte, así como sus hábitos, harán uso de las nuevas tecnologías a la hora de tener que realizar el *Excel*, el *Prezi*, la infografía, hacer las exposiciones, comparar, tener un pensamiento crítico, ...

Evaluación

Respecto a la evaluación, se valorará que el alumno muestre esfuerzo en las tareas requeridas vinculadas con la salud y las nuevas tecnologías (*Excel*, *prezi*, *infografía*...), así como el compromiso con sus compañeros a la hora de realizarlas. El profesor utilizará diversas rúbricas para evaluar las tareas mencionadas previamente.

11. Conclusiones

En primer lugar, he de decir que escogí realizar una programación didáctica anual porque creía que sería con lo que más aprendería y más me serviría para el día de mañana en mi futuro como docente. Una vez acabado mi trabajo de fin de grado, puedo decir con seguridad que no me equivocaba. A rasgos generales, ha sido un trabajo duro y largo, pero también provechoso y realmente útil.

Gracias a la realización de este trabajo he logrado “exponer” y “reflejar” en cierta manera muchos de los contenidos adquiridos a lo largo de estos cinco años de formación en la universidad. Bajo mi punto de vista, he sido capaz de consolidar muchos aprendizajes, haciendo que estos sean realmente significativos y provechosos para mi futuro. Especialmente en relación con el manejo rápido y fluido de la ley, y todo lo que ello conlleva: objetivos, contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje ...

En segundo lugar, y como mencionaba de forma general en el primero de los apartados, considero este trabajo bastante duro y exigente, en el que me he tenido que esforzar y hacer frente a múltiples dificultades que he ido encontrando en el transcurso y realización del mismo. A su vez y por el motivo recientemente comentado, me siento orgulloso de mí mismo y del resultado final.

Sinceramente, considero que el peor momento fue al principio, en el comienzo del trabajo. Por aquel entonces me sentía con cierto estrés y a consecuencia de ello no me venían las ideas ni el rendimiento que esperaba. Sin embargo, una vez fui poco a poco realizándolo, me sentí mucho más cómodo y satisfecho. Obviamente me fueron surgiendo ciertas dudas en algunos de los apartados, como por ejemplo la temporalización, pero gracias al esfuerzo realizado y a mi tutora, conseguía sacarlo adelante.

Por otro lado, pienso que la programación didáctica no es un trabajo excesivamente difícil, pero sí que supone un gran tiempo de dedicación y constancia. Uno de mis mayores aciertos creo que fue el hecho de empezar el trabajo en verano, cuando hay más tiempo libre y menos obligaciones. Adquirí el hábito de dedicar dos o tres horas todas las mañanas a la realización del mismo, y ello conllevó que, a comienzos de septiembre, ya había realizado un gran avance, y, por consiguiente, mucho menos estrés durante el curso. Este trabajo diario y constante del que me refiero, lo considero muy probablemente mi mayor fortaleza en la elaboración de la programación.

Durante todo el trabajo, he procurado que la programación fuera lo más real posible y aplicable a la mayoría de centros educativos en los que puedo encontrar trabajo el día de mañana. Por esta razón, siempre he intentado que el trabajo tenga coherencia en todos y cada uno de los apartados, y por supuesto, en las doce unidades.

Con la presente programación didáctica anual, se pretendía lograr un aumento de la práctica deportiva en los jóvenes gracias al factor motivacional y al disfrute de lo motriz. Es por dicha razón por la que la temática de los JJOO ha tenido un gran peso en el trabajo, con la intención de “despertar” así las ganas y la ilusión de realizar actividad deportiva de forma diferente a la tradicional, saludable, conjunta, segura, dinámica ... Y donde no solo tengan cabida las capacidades físicas, sino también las cognitivas.

Antes de comenzar el trabajo, ya tenía la idea de dar gran importancia al fomento de valores como la empatía, el respeto, el compañerismo, la aceptación, la autosuperación ... Una vez acabado el trabajo, pienso que lo he logrado, gracias a aspectos incluidos como la manera de enfocar los juegos, las medallas de valores en cada unidad, etc.

Considero que la elaboración de esta programación anual me ha servido para aumentar de forma considerable mis conocimientos y aptitudes en el ámbito de la docencia. Sinceramente, el trabajado fin de grado era algo que de siempre me había dado cierto respeto e incluso miedo. Sin embargo, estoy feliz de haberme demostrado a mí mismo que con dedicación, constancia y sacrificio todo es posible.

Por último, agradecer todo la ayuda y el apoyo recibido a mi tutora, Evelia Álvarez Franco, por las orientaciones, los consejos y la disponibilidad ofrecida por su parte.

12. Referencias bibliográficas

Arévalo Baeza, M., Sotoca Orgaz, P. (2014). El Movimiento Olímpico en el entorno escolar: valoración de un proyecto educativo.

Coterón, J., González, J., Mora, C. y Fernández-Caballero, J. (2017). Guía de iniciación a la gamificación en Educación Física. *Edita: Fundación General de la Universidad Politécnica de Madrid*. ISBN: 978-84-697-8349-8

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. Núm.118 de 20/05/2015

García, N. M. (2018). Calentamiento en Taekwondo: 15 juegos para niños y adultos. Mas Que Taekwondo.

Guillén del Castillo, M. (2016). Valores olímpicos como valores humanos.

Juegos de escalada en Educación Física (2015). El Valor de la Educación Física.

Piaget, J., Inhelder, B. (2016). Psicología del niño (ed. renovada). Ediciones Morata.

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

Rey, E. R., Núñez, L. V. M. (2013). Juegos Olímpicos: una propuesta didáctica e interdisciplinar. *EmásF: revista digital de educación física*, (22), 72-91.

Solano León, P. (2021). Programación general anual para 1º de Educación Secundaria Obligatoria: Gamificación Harry Potter.

Trepas en EF a través de ambientes de aprendizaje. (2016). El Valor de la Educación Física.

13. Anexos

Anexo 1: Objetivos generales de etapa

* Se marcan en negrita aquellos que puedan contribuir desde el área de Educación Física

- 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: Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.

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.

1.4. 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.

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.

2.4. 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.

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.

4.6. 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.

5.4. 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.

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

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 físico deportivas.

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

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.

9.3. 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.

Anexo 3: Herramientas de evaluación de la unidad de escalada

- CUESTIONARIO INICIAL DE TREPA Y ESCALADA (sesión 1):

<https://docs.google.com/forms/d/1vUeAHezgBA79ntwbZ9OwH63kLXr3l1jweGpsXRmtgQ/edt>

- KAHOOT DE REFLEXIÓN A LA VISITA DEL CENTRO DE ESCALADA SPUTNIK (sesión 6)

<https://create.kahoot.it/creator/846e66a3-a815-4e8c-be8d-b3f79b113a92>

- KAHOOT DE REFLEXIÓN SOBRE LAS DOS SALIDAS A LA SIERRA NORTE DE MADRID Y A “TIROLINAS GO” (sesión 10)

<https://create.kahoot.it/details/d393cc2e-c713-43e8-9947-be17c02463ee>

- PREPARACIÓN EXAMEN PRÁCTICO CON LISTA DE CONTROL. COEVALUACIÓN. (Sesión12)

Nombre del evaluado:			
Nombre del evaluador:			
INDICADORES DE EVALUACIÓN EN	SÍ	EN PARTE	NO
ROCÓDROMO			
Mantiene los <u>brazos estirados</u> a la hora de avanzar de presas en el rocódromo.			
El <u>cuerpo</u> se mantiene <u>pegado a la pared</u> .			
En el momento de apoyar con el pie la presa, mantiene el <u>talón elevado</u> (como si estuviese de puntillas).			
Muestra <u>tres apoyos constantes</u> (dos manos y un pie o dos pies y una mano) en todo momento del proceso de escalada			

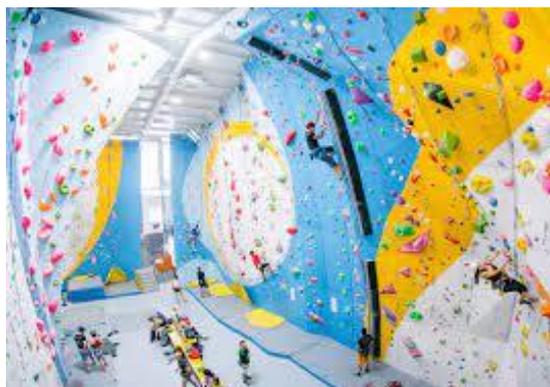
Se <u>mueve con ligereza</u> por el rocódromo, mostrándose seguro.			
Mientras escala, <u>se va fijando en sus manos y pies</u> para conocer su posición y analizar cuál será su próximo movimiento.			
Es capaz de <u>obtener todas las banderas</u> que el evaluador le encomienda.			
La <u>caída</u> del final del rocódromo al suelo la realiza <u>flexionando las piernas</u> .			
INDICADORES DE EVALUACIÓN EN ESPALDERAS	SÍ	EN PARTE	NO
Mantiene los <u>brazos flexionados</u> a la hora de avanzar de presas en las espalderas			
El <u>cuerpo</u> se mantiene <u>pegado</u> a la espaldera.			
En el momento de apoyar con el pie, mantiene el <u>talón elevado</u> .			
<u>Se mueve</u> (de forma lateral) <u>con ligereza</u> por las espalderas, mostrándose seguro.			
En la <u>tropa con cuerdas</u> , <u>agarra estas con firmeza</u> y seguridad.			
Mientras trepa, <u>se va fijando en sus manos y pies</u> para conocer su posición y analizar cuál será su próximo movimiento.			
Es capaz de <u>completar los recorridos</u> de extremo a extremo de espaldera con y sin cuerda.			
La <u>caída</u> del final del rocódromo al suelo la realiza <u>flexionando las piernas</u> .			

Anexo 4: Imágenes de las visitas programadas a los lugares de trepa y escalada + vídeo introductorio

- VÍDEO INTRODUCTORIO (sesión 1)

<https://www.youtube.com/watch?v=jMKWC70LRmI&t=2s>

➤ VISITA AL CENTRO DE ESCALADA SPUTNIK EN ALCOBENDAS (Sesión 5):



➤ ESCALADA EN MEDIO NATURAL EN LA SIERRA NORTE DE MADRID, SOTO DEL REAL (sesión 8)



➤ EXCURSIÓN A FOREST PARK GUADARRAMA: TIROLINAS GO (sesión 9).





Anexo 5: Gymkana

- GYMkana DE TREPA Y ESCALADA CON CÓDIGOS QR (sesión 10).

Código QR número 1:



Código QR número 2:



Código QR número 3:



Código QR número 4:



Código QR número 5:



