



# **TRABAJO FIN DE MÁSTER**

## **Programación didáctica anual**

David González Maura

Director: Víctor Martínez Majolero

Máster Universitario en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y  
Bachillerato con especialidad en Educación Física

Curso 2021/2022

20 de junio de 2022





# **TRABAJO FIN DE MÁSTER**

## **Programación didáctica anual**

**“Programación didáctica de Educación Física  
para 2º de la ESO con gran protagonismo del  
Aprendizaje Basado en Retos y la Enseñanza  
Recíproca”**

**Área: Educación Física**

**Curso: 2º ESO**



## ÍNDICE

<b>1. RESUMEN / ABSTRACT</b> .....	<b>7</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>7</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>8</b>
<b>2. ABREVIATURAS</b> .....	<b>9</b>
<b>3. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>10</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN NORMATIVA</b> .....	<b>11</b>
<b>5. ANÁLISIS DEL CONTEXTO</b> .....	<b>14</b>
<i>5.1 Contextualización</i> .....	<b>14</b>
<i>5.2 Misión, visión y valores</i> .....	<b>14</b>
<i>5.3 Estructura, recursos y servicios.</i> .....	<b>15</b>
<b>6. OBJETIVOS</b> .....	<b>17</b>
<i>6.1 Objetivos generales de etapa</i> .....	<b>17</b>
<i>6.2 Objetivos de la asignatura</i> .....	<b>18</b>
<b>7. CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS</b> .....	<b>20</b>
<b>8. CONTENIDOS</b> .....	<b>22</b>
<b>9. TEMPORALIZACIÓN</b> .....	<b>23</b>
<b>10. METODOLOGÍA Y PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS</b> .....	<b>25</b>
<i>10.1. Principios metodológicos</i> .....	<b>26</b>
<i>10.2 Estilos de enseñanza</i> .....	<b>27</b>
<i>10.3. Recursos e instalaciones</i> .....	<b>30</b>
<b>11. EVALUACIÓN</b> .....	<b>31</b>
<i>11.1 Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje</i> .....	<b>31</b>
<i>11.2 Estrategias, técnicas e instrumentos de evaluación</i> .....	<b>32</b>

<b>11.3 Momentos y porcentaje de la evaluación .....</b>	<b>33</b>
<b>12. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD .....</b>	<b>35</b>
<i>12.1 Medidas generales de atención a todos los alumnos.....</i>	<i>35</i>
<i>12.2 Medidas ordinarias: Necesidades de apoyo educativo .....</i>	<i>35</i>
<i>12.3 Medidas extraordinarias: adaptaciones curriculares .....</i>	<i>36</i>
<b>13. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.....</b>	<b>37</b>
<b>14. SISTEMA DE ORIENTACIÓN Y TUTORÍA .....</b>	<b>40</b>
<b>15. UNIDADES DIDÁCTICAS.....</b>	<b>42</b>
<b>16. GUÍA DE APRENDIZAJE DEL ALUMNO .....</b>	<b>98</b>
<b>17. CONCLUSIONES.....</b>	<b>99</b>
<b>18. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>100</b>
<b>19. ANEXOS.....</b>	<b>102</b>

## 1. RESUMEN / ABSTRACT

### RESUMEN

En el presente Trabajo Fin de Máster se tiene como objetivo principal diseñar una programación didáctica para el área de Educación Física para el segundo curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Dicha programación está enmarcada dentro del marco legislativo de la Comunidad de Madrid y, en ella se abordarán los contenidos recogidos en el DECRETO 48/2015 a través de una secuenciación de los mismos en un total de 13 Unidades Didácticas.

Para llevar a cabo esta programación se emplearán diversas metodologías, constituyendo dos de ellas, el Aprendizaje Basado en Retos (ABRe) y la enseñanza recíproca, el eje vertebrador de la propuesta. Estas metodologías estarán presentes en la gran mayoría de las unidades didácticas y se caracterizan por generar altos niveles de motivación en los alumnos, individualizar y personalizar el proceso de enseñanza-aprendizaje y fomentar y desarrollar la motivación, la autonomía, la autoestima y la aceptación de uno mismo, entre otras muchas cosas.

Finalmente, con esta programación no se pretende únicamente que los alumnos adquieran y desarrollen un conjunto de contenidos y habilidades, sino que, también, se desarrollen integralmente, comprendan y descubran la importancia y el valor de seguir un estilo de vida saludable, así como, que desarrollen la capacidad de identificar y llevar a cabo buenas prácticas deportivas y rechazar aquellas que puedan presentar determinados parámetros de riesgo.

**Palabras clave:** Educación Física, Educación Secundaria Obligatoria (ESO), programación, Aprendizaje Basado en Retos (ABRe), Enseñanza Recíproca.

**ABSTRACT**

The main objective of this Master's Thesis is to design a didactic programme for the area of Physical Education for the second course of High School (HS). This programming is framed within the legislative framework of the Community of Madrid and, in it, the contents included in DECREE 48/2015 will be addressed through a sequencing of them in a total of 13 Didactic Units.

To carry out this programme, various methodologies will be used, being two of them, Challenge-Based Learning (CBL) and reciprocal teaching, the core of the proposal. These methodologies will be present in the vast majority of the didactic units all didactic units and are characterized by generating high levels of motivation in students, individualizing and personalizing the teaching-learning process and promoting and developing motivation, autonomy, self-esteem and self-acceptance, among many other things.

Finally, with this programme it is not only intended that students acquire and develop a set of contents and skills, but also achieve the pupil's integral development, understand and discover the importance and value of following a healthy lifestyle, as well as developing the ability to identify and carry out good sports practices and reject those that may present certain risk parameters.

**Keywords:** Physical Education, High School (HS), programme, Challenge-Based Learning (CBL), Reciprocal Teaching.

## 2. ABREVIATURAS

- ABRe (Aprendizaje Basado en Retos)
- Adaptaciones Curriculares Individualizadas Significativas (ACIS)
- ACNEAE (Alumnos Con Necesidades Específica de Apoyo Educativo)
- ACNEE (Alumnos Con Necesidades Educativas Especiales)
- Diseño Universal del Aprendizaje (DUA)
- ESO (Educación Secundaria Obligatoria)
- Estilos de enseñanza (E.E)
- Proyecto Educativo de Centro (PEC)
- UD (Unidad Didáctica)

### 3. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo Fin de Máster tiene como objetivo elaborar una programación didáctica anual para la asignatura de Educación Física en el segundo curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

Parece mentira que con la incertidumbre y el miedo que pensaba que me iban a dar los adolescentes en el contexto educativo antes de comenzar el máster, me haya topado en las prácticas con una insaciable vocación por la docencia a estas edades, superando con creces la que ya tenía por los alumnos de Educación Primaria. Y es que, este año he podido romper con el tópico del adolescente en una etapa difícil y de crisis, al cual no se puede “controlar” ni tiene ambición alguna por aprender; descubriendo que son personas cargadas de energía e inquietudes, que solamente necesitan que alguien deposite su confianza en ellos y les oriente un poco para progresar por el buen camino.

Y es este el motivo por el que he decidido realizar este trabajo como proyecto final para el Máster del Profesorado, creando una programación de acuerdo con lo que yo considero que puede funcionar a día de hoy para crear un proceso de enseñanza-aprendizaje de calidad, donde tanto alumno como docente sean partícipes de él y disfruten del propio camino y no exclusivamente de los resultados. Por su parte, he seleccionado el 2º curso de la ESO, ya que, ha sido el curso con el que más he disfrutado durante las prácticas, por la relación con el alumnado, su comportamiento y actitud durante y fuera de las clases y la forma en la que se desarrollan las propias sesiones; y, la asignatura de Educación Física, ya que, considero que es la idónea para desarrollar tres competencias que considero esenciales: aprender a aprender, competencias sociales y cívicas y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

Dicha programación se ha diseñado para un centro ficticio de titularidad privado-concertado y católico, ubicado en el distrito de Alcobendas y contextualizado de acuerdo a las disposiciones legales vigentes en la regulación de la Educación Secundaria Obligatoria a nivel estatal y de la Comunidad de Madrid. Para su diseño se han tenido en cuenta las características psicoevolutivas del adolescente a estas edades, y en base a ello, se han formulado unos principios metodológicos que dictaminarán la metodología del centro, así como, los estilos de enseñanza (E.E) empleados. En relación a estos últimos, resulta destacable comentar que, se le va a dar una especial importancia al Aprendizaje Basado en Retos (ABRe) y a la enseñanza recíproca, E.E que tendrán una determinante presencia a lo largo de las trece Unidades Didácticas en las que se han secuenciado los contenidos a abordar durante este curso escolar.

#### 4. FUNDAMENTACIÓN NORMATIVA

Esta programación didáctica ha sido elaborada en base a las disposiciones legales vigentes en la regulación de la Educación Secundaria Obligatoria a nivel estatal y de la Comunidad de Madrid. Por ello, la presente programación didáctica ha sido desarrollada en concordancia a las directrices y elementos curriculares de las siguientes leyes educativas:

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato
- 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.
- Orden ECD/1361/2015, de 3 de julio, por la que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, y se regula su implantación, así como la evaluación continua y determinados aspectos organizativos de las etapas.

Las leyes de educación plantean y recogen los objetivos y directrices metodológicas de la educación, ahora bien, desde lo reflejado en estos textos hasta lo que ocurre en el día a día del aula, existe un proceso de concreción desde los aspectos más generales de la educación hasta aspectos más concretos del centro y del propio aula. Esta concreción se realizará por niveles, los cuales reciben el nombre de Niveles de Concreción Curricular y son cuatro (Vallina, 2011):

- Primer nivel: Diseño Curricular Prescriptivo

Es elaborado por el Ministerio de Educación y su característica principal es la generalidad, indicando las intenciones educativas, las orientaciones, los planteamientos metodológicos y los elementos curriculares. En la actualidad, este primer nivel se corresponde con la Ley Orgánica 8/2013 (LOMCE), que se concreta para nuestra etapa educativa en el Real Decreto 1105/2014 a nivel estatal y en el DECRETO 48/2015 a nivel autonómico.

- Segundo nivel: Proyecto curricular de centro

Se trata de la adecuación de las indicaciones y planteamientos del anterior nivel a las características idiosincráticas, identidad y contexto de cada centro, proporcionándole así cierta libertad y autonomía para establecer su estructura y forma de funcionar y organizarse. Este nivel se corresponde con el Proyecto Educativo de Centro (PEC), en el cual se establecen la identidad, objetivos y organización del centro, el plan de convivencia, plan de acción tutorial y el plan de atención a la diversidad.

○ Tercer nivel: Programación de aula

Se trata de la elaboración de la programación didáctica en base a las directrices establecidas en el PEC, las cuales serán elaboradas por cada departamento recogiendo el proceso de enseñanza-aprendizaje articulado, incluyendo todos los elementos curriculares. Este Nivel de Concreción Curricular es con el que se corresponde el presente Trabajo Fin de Máster.

○ Cuarto nivel: Adaptaciones curriculares

Se trata modificaciones significativas de los elementos curriculares, eliminando o modificando alguno de los elementos prescriptivos del currículo (objetivos, contenidos o criterios de evaluación). Estas adaptaciones son decididas y propuestas por el equipo de orientación o los docentes y aplicadas por todo el equipo docente, bajo coordinación y supervisión del tutor.

En línea a lo anteriormente mencionado, La Ley Orgánica 8/2013 indica en su Artículo 125 que los centros han de elaborar una programación general anual al inicio del curso académico que recopile los aspectos relativos al funcionamiento y organización del centro, incluyendo los planes de actuación, los proyectos, las normas y los elementos curriculares. Estos elementos curriculares son definidos en el Artículo 2 del Real Decreto 1105/2014, que serán concretados para la ESO en el DECRETO 48/2015. A continuación, se presenta un cuadro resumen de elaboración propia que recoge las definiciones que da el Real Decreto 1105/2014 de cada uno de ellos:

<b>ELEMENTOS CURRICULARES</b>	
<b>Objetivos</b>	Referentes relativos a los logros que el estudiante debe alcanzar al finalizar cada etapa, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin.
<b>Competencias</b>	Capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.
<b>Contenidos</b>	conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias. Los contenidos se ordenan en asignaturas, que se clasifican en materias y ámbitos, en función de las etapas educativas o los programas en que participe el alumnado.
<b>Criterios de evaluación</b>	Son el referente específico para evaluar el aprendizaje del alumnado. Describen aquello que se quiere valorar y que el alumnado debe lograr, tanto en conocimientos como en competencias; responden a lo que se pretende conseguir en cada asignatura.
<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>	Especificaciones de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados de aprendizaje, y que concretan lo que el estudiante debe saber, comprender y saber hacer en cada asignatura; deben ser observables, medibles y evaluables y permitir graduar el rendimiento o logro alcanzado. Su diseño debe contribuir y facilitar el diseño de pruebas estandarizadas y comparables.
<b>Metodología didáctica</b>	Conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados.

*Tabla 1. Definición de los elementos curriculares. Fuente: Real Decreto 1105/2014.*

## 5. ANÁLISIS DEL CONTEXTO

### 5.1 Contextualización

Esta programación didáctica se ha diseñado para un centro ficticio, cuya construcción ha sido producto de la reflexión y el análisis de mis propias experiencias en los períodos de prácticas del grado en Educación Primaria y este Máster.

El centro Francisco Morillas Norte es un centro de titularidad privada concertada, no bilingüe y católico, ubicado en el municipio de Alcobendas, perteneciente a la cadena Colegios Francisco Morillas, que cuenta con un total de 3 centros en la Comunidad de Madrid y uno en Alicante. El centro tiene oferta de titularidad privada para las etapas educativas de Educación Infantil y Bachillerato y concertada para Educación Primaria y Educación Secundaria, contando con 3 líneas para Educación Infantil y 4 para el resto de las etapas.

En la actualidad hay matriculados 1250 alumnos entre todas las etapas y se cuenta con un total de 75 docentes. En la ESO hay un total de 355 alumnos y las ratios del aula son de aproximadamente de 22 alumnos y un profesor, abriendo las puertas a la multiculturalidad y a la diversidad, contando con un 20% de alumnado extranjero, un alumno con Síndrome de Asperger, dos alumnos con Altas Capacidades, una alumna con amputación de miembro superior a nivel de desarticulación de muñeca y un alumno con hipoacusia, el cual pertenece al grupo sobre el que se ha diseñado esta programación y se detallará su atención en el apartado de [Medidas ordinarias de atención a la diversidad](#).

El centro se ubica en un contexto socioeconómico de clase media-alta, así como las familias del alumnado del centro. Tiene una gran accesibilidad tanto por transporte público, ubicándose muy cerca de la estación de Renfe de Valde las Fuentes y de varias líneas de autobús; como por transporte privado, ubicándose al lado de un gran parking público y de carreteras amplias.

El horario lectivo será de 9:00 a 17:00, contando con dos períodos de descanso en función de la etapa escolar. En el caso de los alumnos de la ESO estos períodos de descanso son de 11:30 a 12:00 y de 13:00 a 15:00, incluyendo este último período el tiempo para comer y dando la posibilidad a los alumnos de irse a casa o, por el contrario, quedarse en el centro y contar con el servicio de Comedor Escolar.

### 5.2 Misión, visión y valores

La misión de esta cadena de centros es ofrecer a la sociedad una propuesta educativa enfocada en el desarrollo integral del alumno, tanto a nivel cognitivo, motriz, social, espiritual (en la fe cristiana) y afectivo, fomentando las mentes críticas y activas, capaces de enfrentarse a los retos que ofrece el siglo XXI, promoviendo un estilo de vida saludable y activo físicamente y ayudándoles a comprender un mundo multicultural, con una gran diversidad y que está en constante evolución.

En lo relativo a la visión del centro, la cadena Francisco Morillas aspira a ser referencia en el sector, tanto a nivel académico como a nivel de formación humana, buscando crecer y expandirse a otras comunidades de España e incluso a otros países del Mundo, abriendo esto un gran abanico de posibilidades de mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje y desarrollo integral.

Por su parte, en cuanto a los valores, el centro apuesta por un desarrollo transversal de ellos en todas las asignaturas y experiencias, destacando entre ellos, el respeto, la tolerancia y la pluralidad, la constancia y el esfuerzo, el trabajo en equipo, la sinceridad y la lealtad y la promoción de la libertad.

### ***5.3 Estructura, recursos y servicios.***

En relación a la estructura del centro, se cuenta con tres grandes edificios en forma de “u”, uno de ellos donde se ubican las aulas de ESO y Bachillerato, el edificio que “conecta” los otros dos donde se ubican las aulas de Educación Primaria e Infantil y el último edificio en el que se ubica el polideportivo, el gimnasio y el rocódromo. El espacio que queda entre los tres edificios está ocupado por tres grandes patios, dos de ellos al aire libre y el restante techado, que disponen de porterías, canastas y uno de ellos de los anclajes necesarios para montar la red de voleibol. Además, el centro cuenta con cuatro puertas de entrada al centro, siendo una de ellas para los alumnos de ESO a BACH, otra para los alumnos de infantil y primaria, la tercera la entrada que comunica con el pabellón e instalaciones deportivas y, finalmente, la última entrada que comunica directamente con Secretaría; contando todas ellas con rampas, así como de ascensores que dan acceso a las diferentes plantas de cada edificio, garantizando las medidas de accesibilidad establecidas en la ley.

Además, el centro cuenta con las siguientes instalaciones que facilitan el correcto funcionamiento y accesibilidad del centro:

- Ascensores en los tres edificios.
- Dos laboratorios de ciencias.
- Aula de informática.
- Aula de música.
- Salón de usos múltiples.
- Biblioteca.
- Sala de profesores.
- Salas de reuniones.
- Enfermería

En cuanto a los recursos materiales, el centro se caracteriza por reservar gran cantidad del presupuesto en recursos que optimicen y mejoren el proceso de enseñanza aprendizaje, especialmente en material deportivo y recursos TIC, tales como una pantalla digital y un proyector por aula, tres salas de ordenadores, 2 impresoras 3D y cierto material tecnológico aplicable en el mundo del deporte, tales como medidores de frecuencia cardiaca y metros digitales.

Por otro lado, en relación a los recursos humanos, la estructura jerárquica del centro es la siguiente: Director general de todos los centros Francisco Morillas – Director del Francisco Morillas Norte – Subdirector del centro y resto de equipo directivo – Directores de etapa – Jefatura de estudio y Departamento de Orientación – Coordinador de ciclo – Coordinador de departamento – Profesorado.

Finalmente, comentar que el centro ofrece gran variedad de servicios, tales como Secretaría, Portería, Servicio de Orientación, Comedor Escolar, Gimnasio, Enfermería o Guardería, así como, gran variedad de actividades extraescolares como Fútbol Sala, Voleibol, Baloncesto, Karate, Unihockey, Tecnología y Ajedrez, a las cuales se les da una enorme importancia y dedicación, considerándose una parte fundamental del proyecto educativo.

## 6. OBJETIVOS

### 6.1 *Objetivos generales de etapa*

El DECRETO 48/2015 señala que la ESO contribuirá a que los alumnos desarrollen las capacidades (se han marcado en negrita las que se van a desarrollar principalmente en nuestra programación) que les permitan:

- 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.**

## ***6.2 Objetivos de la asignatura***

Tras el análisis de la legislación vigente y los elementos curriculares señalados con anterioridad, y mostrando especial atención a las competencias y objetivos generales de etapa, se han formulado los siguientes objetivos, en base a los criterios de evaluación recogidos en el DECRETO 48/2015 para 2ºESO para la asignatura de Educación Física:

- 1) Desarrollar habilidades, técnicas y estrategias físico-deportivas para resolver situaciones motrices individuales, de oposición y de colaboración con y sin oposición.
- 2) Emplear e interpretar la expresión corporal con finalidades artístico-expresivas.
- 3) Mejorar la condición física y adquirir conocimientos de cómo hacerlo de forma

autónoma en términos de salud, seguridad y optimización.

- 4) Desarrollar hábitos de vida saludable y rechazar las pautas y conductas que pongan en riesgo la salud.
- 5) Identificar cada una de las fases de una sesión de actividad física, así como sus características principales.
- 6) Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social y ocio activo.
- 7) Mostrar y adquirir predisposición y espíritu de autoexigencia y superación en la práctica deportiva.
- 8) Conocer, aceptar y respetar la diversidad física y a uno mismo.
- 9) Mostrar tolerancia, respeto y deportividad durante la práctica deportiva y/o actividad física, tanto en el rol de participante como de espectador.
- 10) Desarrollar una utilización responsable del entorno, así como de los recursos y espacios empleados en la práctica deportiva.
- 11) Emplear y reconocer el potencial y la utilidad de las tecnologías de la información y la comunicación durante la práctica deportiva.

## 7. CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS

El DECRETO 48/2015 recoge las competencias clave (se puede consultar su definición en el apartado de [Fundamentación Normativa](#)) que se espera que los alumnos adquieran y desarrollen a lo largo de la ESO. Estas competencias clave son siete y, a continuación, se muestra como se contribuirá desde la presente programación de Educación Física a su adquisición:

### a) **Comunicación lingüística.**

Esta competencia se trabajará a lo largo de todas las unidades didácticas, donde los alumnos deberán comunicarse e interactuar entre ellos en las actividades y retos cooperativos, siendo el vehículo fundamental para superarlas. Además, el desarrollo de esta competencia cobrará un protagonismo especial durante las microenseñanzas, sesiones de ABRe y la unidad didáctica de Acrossport, donde la comunicación y la escucha activa serán imprescindibles.

Se trabajará la adecuación del registro lingüístico a diferentes contextos, la comunicación en un ambiente de cercanía y respeto, la expresión corporal y la escucha activa.

### b) **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.**

A lo largo de las unidades didácticas, los alumnos descubrirán la sorprendente relación de las matemáticas con el deporte, en términos de expresión y medidas de datos y marcas (fuerza, velocidad, distancias o tiempo) y la importancia de planificar los entrenamientos y sus progresiones en base a ellos. Por su parte, durante las unidades didácticas de Salud y Aprende a Respirar se desarrollarán aspectos vinculados a la ciencia, en relación a la anatomía humana y el funcionamiento del organismo.

### c) **Competencia digital.**

Esta competencia tendrá presencia en nuestra programación en la UD de Salud, en la que los alumnos deberán recurrir a la búsqueda de información y el empleo de dispositivos electrónicos para diseñar en grupo una sesión grupal de Resistencia y Flexibilidad y otra de Fuerza y Velocidad, para más adelante llevarla a la práctica y dirigirla. Por otro lado, durante algunas sesiones se emplearán recursos y herramientas tecnológicas y de la información para abordar los contenidos, tales como proyectores,

pizarras digitales y Apps.

**d) Aprender a aprender.**

Esta competencia hace referencia a la capacidad y habilidad para iniciar, organizar y persistir en el aprendizaje. Estará presente en todas las UD, desde el punto de vista en el que se busca que los alumnos no se limiten a reproducir gestos o aspectos técnicos y tácticos, sino que, también, profundicen en ellos de forma autónoma, estableciendo vínculos con conocimientos previos, aprendiendo a aplicarlos en otros contextos y relacionándolos e identificándolos en experiencias y aprendizajes futuros.

**e) Competencias sociales y cívicas.**

La asignatura de Educación Física nos proporciona el contexto idóneo para desarrollar estas competencias, ya que, en comparación al resto de asignaturas, aumentan las interacciones entre los alumnos, así como el contacto físico y la distancia interpersonal. Teniendo un gran vínculo con la competencia lingüística, esta competencia cobrará protagonismo en todas las unidades didácticas, en las que los alumnos deberán relacionarse y cooperar para completar multitud de actividades y desafíos, así como, la necesidad de solventar los conflictos que surjan, mediante el diálogo y el respeto. Además, se trabajará la aceptación y el conocimiento de la diversidad funcional, así como la aceptación de uno mismo, la autoestima y la autoeficacia, aspectos fundamentales para la adquisición de esta competencia.

**f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.**

Los retos y las actividades individuales y de cooperación serán determinantes para que los alumnos tomen la iniciativa, gestionen sus decisiones y se atrevan a innovar, imprescindible para avanzar en las diversas experiencias de aprendizaje y progresar hacia los objetivos establecidos, asumiendo que ello conllevará una serie de consecuencias positivas y negativas, aprendiendo de los errores, perdiendo el miedo a “fracasar” y desarrollando la habilidad de interpretar situaciones y tomar decisiones.

**g) Conciencia y expresiones culturales.**

Esta competencia se trabajará especialmente en la UD de Acrossport, en la que se aprovechará el contexto para introducir diferentes géneros musicales, conociendo sus características y las culturas donde surgieron o cobran especial protagonismo; y en la UD

de kárate a través de los katas. Además, las UD de deportes se introducirán dando a conocer las culturas donde surgieron y donde mayor influencia tienen y algunos de los deportistas más históricos o importantes de la actualidad.

## 8. CONTENIDOS

Los contenidos que incluye esta programación didáctica anual de Educación Física son los establecidos para el segundo curso de Educación Secundaria Obligatoria 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. Estos contenidos vienen agrupados en siete bloques que posibilitan una mejor y mayor calidad de especificación de los mismos. Ver [Anexo 1](#).

La secuenciación de los contenidos que se propone en esta programación anual no se corresponde con el orden y agrupación exacta de los bloques de contenidos que recoge el decreto DECRETO 48/2015, sino que, para el abordaje de los mismos, se han diseñado y estructurado 13 unidades didácticas, con el objetivo de optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje en base al contexto del centro, las características individuales y grupales del alumnado, el perfil del equipo docente y los recursos e instalaciones de los que se dispone. De hecho, debido a la gran tradición y apuesta del centro por los deportes de raqueta, se ha decidido añadir una UD (Pádel) con contenidos extra además de los mínimos establecidos por la ley para este curso, lo cual enriquecerá y ampliará nuestra programación en base al desarrollo integral de los alumnos.

Finalmente, es de gran importancia señalar que esta secuenciación no ha de ser “rígida” del todo, siendo conscientes de que a lo largo del curso pueden darse circunstancias previsibles o imprevisibles, en las que lo mejor para alcanzar los objetivos sea modificar o reestructurar la misma. Se puede ver la secuenciación de los contenidos propuesta en el apartado de [Unidades Didácticas](#).

## 9. TEMPORALIZACIÓN

La temporalización que se va a exponer a continuación ha sido diseñada en base al calendario escolar 2021-2022 de la ORDEN 1734/2021, de la Consejería de Educación y Juventud, por la que se establece el Calendario Escolar para el curso 2021/2022 en los centros educativos no universitarios sostenidos con fondos públicos de la Comunidad de Madrid. Este calendario incluye los días lectivos, días festivos/vacacionales, otros días no lectivos y las fiestas locales de la Comunidad de Madrid y se puede ver más detalladamente en el [Anexo 2](#).

El curso académico en este centro comienza el martes 7 de septiembre y finaliza el viernes 24 de Junio. El curso de 2ºESO hacia el que va dirigida la programación cuenta con dos horas semanales de Educación Física, correspondiéndose estas con los lunes y los viernes. En base a esto, el curso contará con un total de 68 sesiones para la asignatura de Educación Física, reservándose 64 de ellas (10/9/2021 – 10/6/2022) para el desarrollo, aprendizaje y evaluación de los contenidos y, para los cuatro últimos días, una vez finalizado el período de evaluación, se reservarán para realizar y trabajar juegos populares, deportes alternativos y prácticas inclusivas y deportes adaptados. A continuación, se recoge el cronograma de las Unidades Didácticas, distribuidas a lo largo de tres trimestres:

PRIMER TRIMESTRE (23 sesiones)			SEGUNDO TRIMESTRE (19 sesiones)			TERCER TRIMESTRE (22 sesiones)		
UNIDAD DIDÁCTICA	Nº SESIONES	FECHA	UNIDAD DIDÁCTICA	Nº SESIONES	FECHA	UNIDAD DIDÁCTICA	Nº SESIONES	FECHA
Desoxidando los músculos	2	10/9/2021 13/9/2021	Aprendiendo a respirar	3	10/12/2021 al 17/12/2021	Resistencia/ Flexibilidad II	2	11/3/2022 14/3/2022
Salud	2	17/9/2021 20/9/2021	Salud	1	20/12/2021	Salud	1	18/3/2022
Habilidades gimnásticas y acrobáticas	7	24/9/2021 al 17/10/2021	VACACIONES DE NAVIDAD			Resistencia/ Flexibilidad II	1 (Eval)	21/3/2022
Resistencia/ Flexibilidad I	2	22/10/2021 25/10/2021	Karate	7	10/1/2022 al 31/1/2022	Fuerza/ Velocidad II	2	25/3/2022 28/3/2022
Salud	1	29/10/2021	Fútbol	8	4/2/2022 al 7/3/2022	Salud	1	1/4/2022
Resistencia/ Flexibilidad I	1 (Eval)	5/11/2021				Fuerza/ Velocidad II	1 (Eval)	4/4/2022
Fuerza/ Velocidad I	2	8/11/2021 12/11/2021				SEMANA SANTA		
Salud	1	15/11/2021				Escalada y Cabuyería	8	22/4/2022 al 20/5/2022
Fuerza/ Velocidad I	1 (Eval)	19/11/2021				Acrossport	6	23/5/2022 al 10/6/2022
Pádel	4	22/11/2021 al 3/12/2021						

Tabla 2. Cronograma de las Unidades Didácticas

## 10. METODOLOGÍA Y PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS

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 define la metodología didáctica como el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados.

Pero antes de nada, es de vital importancia señalar que la metodología va a variar dependiendo de la etapa evolutiva por la que pasa, de acuerdo a su personalidad y características psicopedagógicas. Y es que, los tópicos de que la adolescencia influye negativamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje y que se trata de una etapa de crisis, difícil y que no se puede controlar no son ciertos, simplemente hay que darle el enfoque adecuado y aprovechar a nuestro favor los cambios que experimentan (Del Valle, 2021).

Además de los cambios físicos, los adolescentes experimentan nuevas ambiciones y descubre aptitudes e intereses propios, además de comenzar a ser personas reflexivas, eficaces y competentes, desarrollando lo que Jean Piaget denomina “pensamiento formal”, es decir, la capacidad de elaborar hipótesis o desarrollar teorías diferentes, sin necesidad de vivir previamente la experiencia real (Del Valle, 2021). Por todo esto, la metodología empleada en esta etapa evolutiva ha de fomentar la indagación y la autonomía y el desarrollo de un espíritu crítico e innovador.

Además, la literatura científica señala la motivación como el elemento clave para que los alumnos se interesen y disfruten de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, participen activamente en el desarrollo del mismo y, en general, alcancen aprendizajes realmente significativos y se desarrollen integralmente (Rijo, 2013; Vázquez y Herrera, 2008).

En base a todo lo expuesto anteriormente, se han establecido una serie de principios metodológicos y se han seleccionado los estilos de enseñanza, que van a caracterizar la metodología de nuestra programación y nos van a permitir optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje de acuerdo a las características psicoevolutivas del adolescente.

### ***10.1. Principios metodológicos***

En base a lo recientemente mencionado, esta programación didáctica se basa en una serie de principios metodológicos que caracterizan el proceso de enseñanza-aprendizaje y que van a determinar los estilos de enseñanza empleados en las unidades didácticas. Estos principios metodológicos son los siguientes:

- **Principio de motivación**→ Las actividades, así como la estructuración de las mismas, serán propuestas de acuerdo a los gustos e intereses de los alumnos e incluirán elementos motivadores y llamativos que faciliten altos niveles de motivación en los alumnos. Y es que, la literatura científica reconoce la motivación como uno de los factores clave de la participación activa y el esfuerzo de los alumnos en la clase de Educación Física (Escudero, 2009; Pila, 1988).
- **Principio de participación activa**→ En la misma línea que el anterior principio y retroalimentándose entre ambos, se promoverá la participación activa del alumno durante el desarrollo de las sesiones, su elaboración e incluso en su propia evaluación.
- **Principio de atención a la diversidad e individualización del aprendizaje**→ Las actividades propuestas están adaptadas al nivel general del grupo, pero ofrecen diferentes variantes y niveles de dificultad, teniendo en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje, expectativas e intereses de cada alumno, permitiéndoles enfrentarse a retos de su nivel de desarrollo e interés, pudiendo escalar y progresar de forma autónoma. Del mismo modo, se hace referencia a la necesidad de atender a la diversidad de manera individualizada, fomentando la igualdad y la equidad.
- **Principio de autosuperación**→ En cada unidad didáctica y apoyándose especialmente en el ABRe, se ofrece la posibilidad a los alumnos de enfrentarse y superar retos de dificultad ascendente, con garantías de éxito independientemente del nivel y características de cada alumno, fomentando así el desarrollo de la autoestima y el autoconcepto, la tolerancia a la frustración y la aceptación de uno mismo, su cuerpo y sus posibilidades.
- **Principio de socialización**→ Durante las unidades didácticas se plantearán actividades en parejas, grupos reducidos y gran grupo, donde los alumnos tendrán que cooperar e interactuar para lograr los objetivos. Con esto, se pretende que el alumnado desarrolle la competencia social y cívica, así como, habilidades y valores fundamentales para la vida en la actualidad, tales como el trabajo en equipo, la

comunicación, la empatía o el respeto.

- **Principio de transversalidad** → No se pretende exclusivamente que los alumnos adquieran y desarrollen una serie de contenidos y habilidades, sino que, además, sean capaces de transferirlos y aplicarlos a otros ámbitos, en diversas asignaturas y en la propia vida cotidiana, así como, seguir y apostar por estilos de vida saludable.

## ***10.2 Estilos de enseñanza***

Delgado (1991) define los estilos de enseñanza (E.E) como el modo o forma que adoptan las relaciones entre los elementos personales del proceso didáctico y que se manifiestan precisamente en el diseño instructivo y a través de la presentación por el docente de la materia, en la forma de corregir (interacción didáctica de tipo técnico) así como en la forma peculiar que tienen cada docente de organizar la clase y relacionarse con los alumnos (interacciones de tipo socio-afectivas y organización-control de la clase).

La literatura científica señala que no existe un E.E perfecto o ideal capaz de hacer frente a cualquier estilo de aprendizaje y, es más, no existen E.E puros desde cualquier criterio que se adopte, ya que, diferentes E.E pueden compartir características. Por ello, el docente debe dominar diferentes E.E, saber combinarlos y cuando aplicarlos en función de un análisis previo del contexto, los objetivos didácticos y las características grupales e individuales del alumnado (Delgado, 1991; Guillamón, Cantó y Soto, 2019; Jordán, 2004).

En esta misma línea Delgado (1991) señala que en la enseñanza de la Educación Física los E.E no pueden ser generalizables a cualquier situación con la seguridad de alcanzar resultados óptimos, y es por esto por lo que los E.E empleados deberán de adaptarse, entre otras cosas, a la personalidad del docente, las características del alumnado, la materia, los objetivos propuestos, las relaciones del grupo y el contexto de la clase.

Por todo lo comentado anteriormente, en esta programación se va a hacer una propuesta de estilos de enseñanza para abordar las diferentes unidades didácticas. Para la selección de los mismos, se han tenido en cuenta los principios metodológicos en los que se basa la programación, así como los objetivos establecidos.

Los E.E principales que van a emplearse y que caracterizan y diferencian a esta propuesta son la asignación de tareas y el ABRe y la enseñanza recíproca. Sin embargo, en otras ocasiones también se van a emplear otros estilos como la resolución de problemas, la microenseñanza y

la enseñanza modular. A continuación, se detallará la presencia de los E.E con más peso en la programación.

➤ **Asignación de tareas**

Será el estilo de enseñanza con más presencia durante el inicio de cada unidad didáctica. Con esta metodología se busca adquirir y desarrollar los elementos técnicos de cada contenido de una manera rápida y cuya planificación sea flexible y admita modificaciones durante el transcurso de la sesión, así como permitir que florezca el sentimiento de satisfacción y motivación en los alumnos al cumplir o superar la tarea propuesta.

El esquema de intervención de este E.E es el siguiente:

- El docente dará información inicial (oral y visual) sobre la tarea que se va a realizar.
- El docente dará feedback y conocimiento de resultados al alumno durante la ejecución.
- El docente motivará y estimulará a los alumnos durante la práctica.
- Existe una orden de inicio de la actividad y una de fin.

➤ **Enseñanza recíproca**

Este E.E permite a los alumnos involucrarse en el propio proceso de enseñanza, asumiendo ciertas funciones docentes como observar, corregir, dar feedback y evaluar. En este sentido, Delgado (1991) señala ciertas ventajas que aporta este E.E, tales como que el feedback se multiplica y es inmediato y que se aprende mejor aquello que se enseña.

En nuestra programación estará presente en las unidades didácticas 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13, en las que una vez vistos los contenidos y trabajadas las habilidades técnico-tácticas, los alumnos realizarán una evaluación entre pares a mediados de la unidad didáctica. Se presentará a los alumnos la prueba práctica final que realizarán el último día de la unidad, así como la rúbrica que se empleará para su evaluación, para que, en parejas o tríos tengan la oportunidad de hacerla mientras que un compañero les observa y evalúa, para más tarde cambiar los roles, teniendo la oportunidad de

descubrir de forma autónoma los aspectos a mejorar durante las siguientes sesiones hasta el examen final. Este tipo de sesión y evaluación se podrá ver más detallado en los apartados de [Evaluación](#) y [Unidades Didácticas](#).

El esquema de intervención de la enseñanza recíproca es el siguiente:

- El docente diseña la sesión, así como la progresión de observaciones.
- Explicar las actividades y establecer con claridad los criterios de correcto e incorrecto, así como los aspectos a observar por el alumno.
- Elaborar un documento donde se incluya el nombre del alumno que observa y el observado, las tareas a realizar, los aspectos e ítems a observar y un registro de valoraciones.
- El docente observará y dará feedback a los alumnos observadores.

#### ➤ **Aprendizaje Basado en Retos (ABRe)**

Este estilo de enseñanza va a ser fundamental para cumplir con los principios metodológicos establecidos en esta programación anual, siendo un E.E caracterizado por generar altos niveles de motivación en los alumnos, así como promover su participación activa y el disfrute de la práctica deportiva (Huber, 2008). En esta línea, Nichols, Cator y Torres (2016) llevan al ámbito educativo esta innovadora metodología que emplea los retos como elemento principal didáctico.

Franco, Martínez-Majolero, Almena y Trucharte (2020) señalan el establecimiento de distintos niveles de dificultad, el ajuste de los retos a las necesidades, intereses y nivel de desarrollo de los alumnos, una detallada y clara organización y explicación de los retos, el diseño de retos cooperativos y que desarrollen competencias sociales y cívicas y el establecimiento de buenos métodos de evaluación como los indicadores de éxito de una propuesta de ABRe.

En el caso de esta programación, en las unidades didácticas 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13 tras las evaluaciones entre pares mencionadas con anterioridad, se llevará a cabo una sesión de ABRe en la que se establecerán diversas categorías de contenido y se plantearán retos de diversa dificultad, en la que los alumnos irán enfrentándose a múltiples retos y recibiendo una puntuación por cada reto superado que se reflejará en una tabla de puntuación de la clase, con el objetivo de alcanzar la máxima puntuación

posible o, lo que es lo mismo, superar el mayor número de retos. Este tipo de sesión se podrá ver desarrollada en el apartado de [Unidades Didácticas](#).

### ***10.3. Recursos e instalaciones***

Para poder aplicar estas metodologías se requiere de las instalaciones y recursos, tanto materiales, como humanos y TIC, adecuados. Todos ellos son proporcionados por el centro, revisando su estado y mantenimiento y destinando una gran cantidad del presupuesto en su cuidado y renovación.

Como recursos materiales para llevar a cabo las sesiones se cuenta con gran cantidad de material deportivo, tales como balones y pelotas específicas para cada deporte, raquetas, arneses y material de escalada, karateguis y lavadoras para su posterior lavado, colchonetas de diferente grosos y tamaño, trampolines, bancos, canastas, porterías y redes; y materiales generales tales como conos, aros, petos, vallas de diferentes alturas, picas y cuerdas. Del mismo modo, se aplicarán recursos digitales para diseñar las tablas de puntuación para las sesiones de ABRe e incluso códigos QR para algunas de ellas, la elaboración de las rúbricas para las evaluaciones y enseñanzas recíprocas, metros digitales y medidores de frecuencia cardiaca y ordenadores o tablets para la búsqueda de información y preparación de las sesiones de condición física que los alumnos han de elaborar para impartir a sus compañeros.

En cuanto a instalaciones, se contará con un pabellón cubierto, dos pistas exteriores al aire libre, una pista exterior al aire libre techada, un gimnasio con tatami y recursos para el entrenamiento de fuerza y un rocódromo con diferentes vías para escalada libre y niveles para escalada Boulder. Finalmente, en cuanto a recursos humanos, se contará esencialmente con el docente del grupo, aunque para alguna sesión complementaria se contará con personal de la escuela Baloncesto inclusivo Baloncesto Sin Rasgos, del Club de Pádel La Moraleja y del centro de escalada Sputnik Climbing y, en una sesión en concreto en la que se llevará a cabo una enseñanza modular, se contará con otro docente del Departamento de Educación Física.

## 11. EVALUACIÓN

El término y concepto de evaluación ha evolucionado significativamente en los últimos años, pasando de ser un simple contraste de los objetivos y los resultados a concebirse como mecanismo de regulación y reajuste de los elementos que intervienen en el proceso educativo. En esta línea, Santos Guerra (1993) señala que existen una serie de limitaciones que arrastra la concepción tradicional de evaluación. Estas limitaciones son confundir la evaluación con la calificación, ubicarla únicamente en el final de la intervención didáctica adquiriendo un carácter sentenciador sabiendo que poco o nada se puede hacer tras ella, asociarla a los “exámenes finales” convirtiéndola en una simple vía/instrumento para alcanzar la preocupante calificación y, por último, entender la evaluación como un proceso para destacar lo negativo.

Y es que, en este sentido, la evaluación ha de entenderse como un proceso que tiene no sólo una función certificadora, vinculada a la calificación y comprobadora de logros, sino que también tiene una función pedagógica, permitiendo identificar las dificultades y regular los procesos de enseñanza-aprendizaje a fin de ayudar a alcanzar los objetivos establecidos. Este proceso ha de ser continuo y formativo, abarcando todo el periodo de intervención didáctica y no simplemente ha de limitarse a destacar lo negativo, sino que ha de orientarse a reconocer lo positivo, lo que se hace bien.

Por todo esto, a efectos prácticos, la evaluación ha de ser un proceso motivador y gratificante para los alumnos, así como, una herramienta que permita ajustar y mejorar el proceso de enseñanza para los docentes.

### *11.1 Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje*

Los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables son los elementos curriculares que van a determinar el nivel de logro de los objetivos, así como el grado de adquisición de los contenidos y desarrollo de las competencias. Su definición se ha presentado con anterioridad en este documento, pero básicamente, los criterios de evaluación se entienden como descriptores de lo que se quiere lograr y el alumno ha de lograr, y los estándares de aprendizaje evaluables son especificaciones de los criterios de evaluación que posibilitan concretar lo que el discente debe saber, comprender y saber hacer.

Estos criterios de evaluación y estándares de aprendizaje vienen recogidos en el DECRETO 48/2015 para el primer ciclo de la ESO (1º, 2º Y 3º) siendo comunes y dejando cierto margen

de libertad a los centros para distribuirlos de acuerdo a sus intereses y posibilidades. En el caso concreto de esta programación de 2ºESO estarán presentes todos los criterios y casi la totalidad de estándares, los cuales se distribuirán y organizarán a lo largo de las UD, en concordancia a los contenidos asignados a cada una de ellas, de tal modo que, no todos ellos estarán presentes en todas las UD, lo cual facilitará y objetivará el proceso de evaluación. Se pueden ver los criterios y estándares seleccionados en el [Anexo 4](#).

### ***11.2 Estrategias, técnicas e instrumentos de evaluación***

Para llevar a cabo la evaluación del alumnado se emplearán diferentes estrategias, técnicas en instrumentos de evaluación, las cuales se presentan a continuación:

- Heteroevaluación inicial de nivel (observación) → En la primera sesión de cada UD, el docente, a través de la observación, evaluará el nivel de los alumnos (función diagnóstica) en relación a los contenidos, habilidades y actitudes que se pretenden desarrollar en esta UD, lo cual le permitirá adaptar o modificar las sesiones venideras si el nivel del alumnado fuese muy dispar al estimado. Por ello, se plantearán juegos y actividades abiertas donde se puedan apreciar un poco de cada aspecto técnico, táctico y actitudinal.
- Evaluación entre pares formativa (rúbrica) de contenidos conceptuales y procedimentales → A mediados de cada UD (excepto en la UD 1), se realizará una evaluación entre pares empleando la metodología de enseñanza recíproca. Esta evaluación tiene un carácter formativo y una función pedagógica, teniendo como objetivo detectar aquellos aspectos en los que existe un notable margen de mejora, a fin de progresar durante las sesiones venideras. El proceso de intervención de este tipo de evaluación será igual para cada UD:
  - Presentación del docente de la rúbrica que se empleará en la prueba práctica final, explicando tanto el qué se va a observar y evaluar como los indicadores y niveles de logro.
  - Resolución de dudas.
  - Presentación de la actividad: los alumnos formarán parejas o tríos (dependiendo de la UD) para realizarse la misma prueba práctica que se hará en la evaluación

final de la UD, pasando por ambos roles de observador y observado, evaluando a su compañero y siendo evaluado por él. En el caso de ser 3 alumnos por grupo, el alumno que observa, lo hará de un solo compañero.

- Reflexión final individual y en grupo del proceso y sus resultados.
- Heteroevaluación final (rúbrica) de contenidos conceptuales y procedimentales → En la última sesión de cada UD (salvo en la UD 12 que será en la penúltima y en la UD 1 que no habrá) el docente llevará a cabo una evaluación final a los alumnos, quienes tendrán que realizar la prueba práctica final que ya practicaron el día de la evaluación entre pares, siendo conocedores de qué y como se les va a evaluar y observar. Como se ha mencionado con anterioridad, se va a emplear una rúbrica que recoja los indicadores y niveles de logro.
- Heteroevaluación continua (escala de clasificación) de contenidos actitudinales → A lo largo de todas las evaluaciones el docente evaluará los contenidos actitudinales a través de una escala de observación cualitativa en su Tablet en la aplicación Additio. Esta escala contará con 3 niveles de logro (No conseguido – Parcialmente conseguido – Conseguido), iniciando cada alumno en el segundo nivel y pudiendo modificarla el docente cuando considere en función de lo ocurrido durante las sesiones.

### ***11.3 Momentos y porcentaje de la evaluación***

Con respecto a los momentos de evaluación y como ha quedado reflejado en el subapartado anterior van a ser los siguientes:

- Evaluación inicial → Al inicio de cada UD a fin de determinar el nivel inicial de los alumnos.
- Evaluación formativa → A mediados de cada UD para los contenidos conceptuales y procedimentales, a fin de detectar aspectos a mejorar y reconocer los aspectos positivos.
- Evaluación final → Al final de las UD para los contenidos conceptuales y procedimentales con una función certificadora.
- Evaluación continua → Para los contenidos actitudinales a lo largo de todo el curso.

Por su parte, la calificación total será el resultado de la media de la nota de los tres trimestres.

Los tres trimestres cuentan con el mismo porcentaje de calificación, y dentro de cada uno de ellos los contenidos actitudinales supondrán un 30% y los conceptuales y procedimentales un 70%. Dentro de este último 70%, un 20% se le otorgará a la evaluación entre pares y un 50% a la heteroevaluación final.

Del mismo modo, cada UD tendrá el mismo peso en el trimestre, realizándose una media de todas las UD del trimestre para denotar la calificación final del mismo. Para ejemplificar lo anteriormente comentado se presenta el ejemplo del Segundo Trimestre. Este trimestre cuenta con la presencia de 4 UD (70%), distribuyéndose en un 17,5% el porcentaje de cada UD con respecto a la evaluación final del trimestre, y reservándose un 30% para la evaluación de los contenidos actitudinales, empleándose una única escala de observación cualitativa por trimestre. Dentro de ese 17,5% comentado con anterioridad, un 12,5% se corresponderá con la heteroevaluación final de la UD y el 5% restante con la heteroevaluación de cada UD.

EVALUACIÓN SEGUNDO TRIMESTRE								
CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES (70%)								CONTENIDOS ACTITUDINALES (30%)
UD 1 (17,5%)		UD 2 (17,5%)		UD 3 (17,5%)		UD 4 (17,5%)		Lista de control
Ev.Final (12,5%)	Ev.Entre pares (5%)	Ev.Final (12,5%)	Ev.Entre pares (5%)	Ev.Final (12,5%)	Ev.Entre pares (5%)	Ev.Final (12,5%)	Ev.Entre pares (5%)	

Tabla 3. Porcentajes de calificación del Segundo Trimestre. Fuente: Elaboración propia.

## **12. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

El artículo 9 de el Real Decreto 1105/2014 señala que para una correcta evolución y desarrollo de los alumnos que tengan necesidades educativas especiales, se han de tomar las medidas que sean necesarias. En esta línea, la literatura científica define la atención a la diversidad como las estrategias que ajustan o modifican ciertos elementos educativos con el objetivo de facilitar y optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje a aquellos alumnos que lo requieran, independientemente de si son Alumnos Con Necesidades Educativas Especiales (ACNEE), Alumnos Con Necesidades Específica de Apoyo Educativo (ACNEAE) o ninguna de las dos (Pastor, 2012; Toro y Zarco, 1995).

Estas medidas se recogen en el Plan de Atención a la Diversidad (PAD) elaborado por el centro y que recoge un conjunto de adaptaciones al currículo, actuaciones, medidas organizativas, apoyos y refuerzos.

### ***12.1 Medidas generales de atención a todos los alumnos***

El centro Francisco Morillas tiene como objetivo garantizar la mayor calidad en los procesos de enseñanza-aprendizaje para todos los alumnos, independientemente de cual sea su realidad, y para ello, apuesta por el Diseño Universal del Aprendizaje (DUA), refiriéndose al diseño del currículo teniendo en cuenta la diversidad presente en el aula desde el momento inicial, ofreciendo una propuesta que permita a todos los alumnos acceder, participar y progresar dentro del currículo general, alejándose de un modelo único para todos hacia un enfoque flexible que posibilite el aprendizaje, la participación e implicación desde las capacidades y necesidades individuales (CAST, 2011; Pastor, 2012).

Y es por esto, y como ya se ha comentado con anterioridad en el trabajo, por lo que esta programación parte del análisis y conocimiento del grupo, trabajando con tiempo gracias a la información que nos pueda proporcionar el tutor y los docentes del curso anterior. Además de esta medida, se tomarán otro tipo de medidas generales como la orientación, personal y escolar a alumnos y familias, los planes de acción tutorial, la accesibilidad a todos los espacios e instalaciones (ascensores y rampas), la disponibilidad de multitud de recursos de comunicación de todo tipo, materiales adaptados y el planteamiento de metodologías que admitan diversos niveles de dificultad y una progresión autónoma como el ABRe (Rijo, 2013).

### ***12.2 Medidas ordinarias: Necesidades de apoyo educativo***

Son todas aquellas medidas que no modifican los elementos prescriptivos del currículo (objetivos, contenidos y criterios de evaluación), que sirven de apoyo a todos los alumnos, pero especialmente a los ACNEAE, siendo importante considerar que pese a que en nuestro grupo no hay ningún alumno ACNEAE, hay un alumno ACNEE, para el cual estas medidas tendrán una gran relevancia. En este sentido, el centro adoptará medidas de tres tipos: organizativas, curriculares y de coordinación.

Como medidas organizativas, se reducirán las ratios lo máximo posible, permitiendo al docente dedicar el mayor tiempo de calidad a cada alumno; y el apoyo dentro del aula, pudiendo contar con la colaboración de un docente PT (Pedagogía Terapéutica) y un AL (Audición y Lenguaje), aunque para el área de Educación Física no colaborará durante las sesiones, se podrá contar con ellos fuera de ellas, colaborando y coordinando la actuación pedagógica a fin de ayudar al alumno. Además, teniendo en cuenta la condición de nuestro alumno ACNEE, se mantendrá especial atención a la organización durante la explicación de las actividades y la formación de los grupos, atendiendo a aspectos como la vocalización, la ubicación próxima y con buena, la extensión de las explicaciones y la colaboración de compañeros con buena relación con el alumno.

Como medidas curriculares se incidirá sobre las estrategias metodológicas, combinando diferentes tipos de actividades que se ajusten a los diferentes estilos y ritmos de aprendizaje y adecuando los tiempos y procedimientos de evaluación. Por ejemplo, teniendo en cuenta a nuestro alumno con hipoacusia, en cada actividad un alumno realizará un ejemplo práctico de la misma y en las evaluaciones se presentará también la información en formato escrito.

Finalmente, como medidas de coordinación, se llevan a cabo reuniones de seguimiento del equipo docente, así como, con las familias y otros agentes educativos, con la finalidad de coordinarse para optimizar y facilitar la consecución de los objetivos establecidos.

### ***12.3 Medidas extraordinarias: adaptaciones curriculares***

Las medidas extraordinarias son aquellas que modifican los elementos prescriptivos del currículo, de carácter individual, establecidas para dar respuesta a las necesidades educativas específicas de los alumnos, requiriendo de la organización de recursos materiales y personales concretos.

El alumno hacia el que van dirigidas estas medidas en esta programación es al que ya se ha hecho referencia durante este trabajo. Se trata de un alumno con discapacidad auditiva, más concretamente Hipoacusia. Se trata de una sordera parcial en la que la audición es deficiente (pérdida de 35 a 69 decibelios) pero resulta funcional para la vida ordinaria (Javier y Pérez-Tejero, 2014). El alumno presenta dificultades para percibir la articulación y la voz a intensidades habituales y se ayuda de un amplificador de sonido (ayuda protésica). Esto ha derivado en aspectos diferenciales del desarrollo tales como un retraso en el vocabulario (tanto a nivel escrito como oral) y una mayor dificultad para adquirir los conocimientos, como consecuencia de las limitaciones a la hora de recibir la información. No obstante, nuestro alumno está perfectamente integrado socialmente en el grupo y su desarrollo madurativo está equiparado al de sus compañeros, quienes, además, son conocedores de su condición y limitaciones desde pequeños y colaboran activa y vocacionalmente para ayudarle durante las experiencias de aprendizaje.

Por todo ello, con este alumno se van a realizar Adaptaciones Curriculares Individualizadas Significativas (ACIS) como medidas extraordinarias. Sin embargo, estas se contextualizarán exclusivamente para las áreas de Lengua y Literatura e Inglés, áreas donde presenta una mayor dificultad, por lo que, para la asignatura de Educación Física, no se modificará ningún elemento prescriptivo del currículo. En este sentido, se concluye que para el área de Educación Física recurriremos a las medidas generales y ordinarias mostradas anteriormente.

### **13. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**

Las actividades complementarias son todas aquellas programadas al inicio del curso y que se realizarán durante él con fines pedagógicos, aprovechando contextos menos formales y más prácticos para alcanzar los objetivos propuestos en la asignatura. Estas actividades son organizadas por el Departamento, en este caso el de Educación Física, y se concretan en excursiones o salidas del centro o la visita de agentes externos al centro.

En este tipo de actividades es fundamental la organización y la planificación, siendo indispensable contactar con la organización colaboradora con tiempo para cuadrar las fechas y el diseño e intereses de la actividad. Existe un enorme abanico de organizaciones y agentes que ofrecen este tipo de experiencias, por lo que el centro será el encargado de seleccionar y organizar aquellas que consideren más relevantes y de mayor calidad de acuerdo a sus intereses.

A continuación, se exponen las actividades complementarias diseñadas para esta programación:

➤ **Visita al centro Sputnik Climbing**

El Sputnik Climbing es un centro cubierto especializado en escalada ubicado en Alcobendas, que cuenta con un amplio piso superior para realizar escalada en cuerda con más de cien vías de cuarto a octavo grado y un piso inferior con una sala bloque con cientos de niveles de escalada Boulder. La empresa ofrece una gran variedad de actividades y tarifas, contando con una actividad diseñada para centros educativos, siendo totalmente abiertos y flexibles para adaptarla en base a las demandas de nuestro centro.

En este caso, realizaremos una salida a Sputnik Climbing para la última sesión de la Unidad Didáctica de Escalada y Cabuyería. Concretaremos con ellos una experiencia de ABRe con una duración total de 3 horas y 30 minutos, en la que los alumnos, tras una presentación y el calentamiento, se enfrentarán por grupos a innumerables desafíos individuales y de equipo que nos tendrán preparados los trabajadores de Sputnik. Es importante destacar que el desplazamiento será en Autocar.

Dirección: Calle La Granja 100, 28108, Alcobendas

Teléfono: 655 725 267

Correo electrónico: [alcobendas@sputnikclimbing.com](mailto:alcobendas@sputnikclimbing.com)

Página Web: <https://sputnikclimbing.com/>

➤ **Jornada de deporte inclusivo con Baloncesto Sin Rasgos (BSnR)**

Para la cuarta sesión del curso, correspondiéndose con la segunda sesión de la UD de Salud, vendrá a visitarnos parte del equipo de Baloncesto Sin Rasgos (BSnR) para llevar a cabo una sesión de baloncesto inclusivo, con un enfoque didáctico hacia la salud, el potencial de la práctica deportiva como medio de socialización y crecimiento personal y la aceptación y el conocimiento de la diversidad funcional.

BSnR es una escuela de baloncesto inclusivo y adaptado que persigue la inclusión social de personas con discapacidad intelectual a través del deporte, a la cual afortunadamente

pertenezco como entrenador. Para nuestra sesión en el centro acudirán Jorge Blanco (fundador y director general), Chema González (jugador en la ACB del CB. Fuenlanrada e imagen de BSñR) y Pablo Navarro y Raúl Laina (jugadores del equipo), con los que tras una presentación, diálogo y reflexión por su parte sobre los contenidos mencionados antes, se pasará a realizar una serie de juegos y actividades todos juntos, incluyendo a los alumnos de nuestro centro, los jugadores de BSñR, el docente del curso, Jorge Blanco y Chema González, en un clima de trabajo que garantizará la diversión y el aprendizaje de todos.

Correo electrónico: [baloncestosinrasgos@gmail.com](mailto:baloncestosinrasgos@gmail.com)

Página Web: <https://www.sinrasgos.com/>

### ➤ **Campeonato de Pádel 2ºESO**

Para la última sesión de la Unidad Didáctica de Pádel, se organizará un torneo de todo el curso en colaboración con el Club de Pádel La Moraleja. El transporte a las instalaciones será en autocar y se acordará un precio para la reserva de 11 pistas descubiertas durante tres horas.

Habrán tres grupos de nivel para todo el curso (bajo, medio y alto), contando con aproximadamente 88 alumnos y un total de 44 parejas, las cuales los alumnos formarán de forma autónoma y serán distribuidas en el grupo de nivel correspondiente por los docentes, quienes en base a lo observado en las sesiones anteriores determinarán su nivel. Como cierre del evento se enfrentará la pareja ganadora de los grupos intermedio y bajo, para después, quien resulte ganador se enfrentará a la pareja ganadora del grupo de nivel alto. Finalmente, la pareja ganadora del evento se enfrentará a la pareja formada por dos profesores, bajo la atenta mirada y insaciable animación del resto de compañeros, quienes por experiencia previa sabemos que se volcarán “en contra” de sus docentes.

Dirección: AVDA. DE BRUSELAS, 29 ALCOBENDAS (28108) Madrid

Teléfono: 91 484 18 30

Correo electrónico: [informacion@clubpadelmoraleja.es](mailto:informacion@clubpadelmoraleja.es)

Página Web: <https://www.clubpadelmoraleja.es/index.aspx>

## 14. SISTEMA DE ORIENTACIÓN Y TUTORÍA

La Orden ECD/1361/2015, de 3 de julio destaca la gran importancia de la atención individualizada, señalándola como medio necesario para alcanzar una formación personalizada que permita al alumno desarrollarse integralmente. En este sentido, señala lo decisiva que es la acción tutorial y la orientación educativa y profesional de los estudiantes para alcanzar este propósito. De acuerdo con esto, el Real Decreto 1105/2014 establece en su Artículo 15.2 que se atribuye a las administraciones educativas la responsabilidad de tomar las medidas necesarias para que la tutoría y orientación del alumnado se consoliden como uno de los aspectos fundamentales en la ordenación de la ESO.

En esta línea, Orden ECD/1361/2015, de 3 de julio presenta en su Artículo 16 una serie de directrices e indicaciones en relación a la tutoría y orientación educativa:

- Su objetivo es contribuir al desarrollo integral de todo el alumnado a fin de facilitar su inserción en la sociedad como ciudadanos y laboralmente.
- Ha de ser un proceso de colaboración y cooperación, siendo partícipes de ello todo el profesorado, el tutor, las familias y el Departamento de Orientación.
- Cada grupo tendrá asignado un tutor, asignado de entre los docentes que le impartan clase. Este tutor dedicará una hora a la semana con, carácter lectivo, a la tutorización y orientación de su alumnado.
- El tutor ayudado por el Departamento de Orientación se encargará del seguimiento, atención y orientación académica y profesional individualizadas de cada alumno, coordinando al equipo docente en el desarrollo y evaluación de los procesos de enseñanza-aprendizaje, así como la mediación entre el equipo docente, los alumnos y las familias. Del mismo modo deberán mantener informados al alumnado, las familias y profesorado de todo aquella que les concierna en relación a la actividad docente, evaluación y promoción.

Por su parte, desde la asignatura de Educación Física se colaborará en este proceso de tutorización y orientación, manteniendo un contacto estrecho con el tutor, compartiendo y recibiendo cualquier información relevante al proceso de aprendizaje y desarrollo integral del alumno; estableciendo una relación y comunicación de confianza con el alumno que le permita compartir información relevante a su proceso de aprendizaje en un ambiente de seguridad y confianza; ofreciéndose a concretar reuniones con alumnos y familias para orientarles en el

proceso de estudio y logro de los objetivos establecidos; e involucrándose en el desarrollo integral de los alumnos más allá de las “cuatro paredes del aula”.

## 15. UNIDADES DIDÁCTICAS

Unidad Didáctica 1: Desoxidando los músculos								
<b>Asignatura</b>	Educación Física			<b>Nº Sesiones</b>	2			
<b>Curso</b>	2ºESO			<b>Temporalización</b>	10/09/2021 13/09/2021			
Justificación y descripción de la propuesta								
<p>Esta primera unidad didáctica de dos sesiones se empleará para dar la bienvenida, presentar la asignatura y evaluar el nivel inicial de los alumnos tras la vuelta de las vacaciones.</p> <p>Se presentará la asignatura, así como la estructuración de lo misma, la evaluación y los objetivos que se pretenden alcanzar. Tras ello, se comenzará realizando juegos, dinámicas y actividades en las que alumnos y el profesor se puedan conocer de forma lúdica, para más tarde plantear una progresión de juegos y actividades que permitan al docente observar el nivel inicial de condición física de los alumnos.</p> <p>Esto, y en línea a lo comentado en el apartado 8 de este trabajo, nos permitirá ajustar nuestra programación en caso de que el nivel del grupo se alejase mucho del estimado, permitiendo así facilitar la consecución de los objetivos establecidos.</p>								
Contenidos								
Conceptuales		Procedimentales			Actitudinales			
- Los niveles saludables en los factores de la condición física.		- Los niveles saludables en los factores de la condición física.			- Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.			
Criterios de evaluación				Estándares de aprendizaje				
Esta UD no se evaluará								
Competencias clave								
<p>(a) Competencia lingüística. (b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. (c) Competencia digital. (d) Aprender a aprender.</p> <p>(e) Competencias sociales y cívicas. (f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. (g) Conciencia y expresiones culturales.</p>								
Contenidos		a	b	c	d	e	f	g
Los niveles saludables en los								

factores de la condición física.							
Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.							

<b>Unidad Didáctica 2: Salud</b>			
<b>Asignatura</b>	Educación Física	<b>Nº Sesiones</b>	7
<b>Curso</b>	2ºESO	<b>Temporalización</b>	17/09/2021 20/09/2021 29/10/2021 15/11/2021 20/12/2021 18/3/2022 01/4/2022
<b>Justificación y descripción de la propuesta</b>			
<p>Esta UD cuenta con un total de siete sesiones que se distribuirán a lo largo de los tres trimestres. Tres de ellas serán destinadas a realizar una progresión de juegos, actividades y períodos de reflexión en los que se abordarán contenidos vinculadas a la estructura de las sesiones de actividad física, la prevención de lesiones y riesgos, primeros auxilios, el control de la intensidad en el ejercicio y los beneficios de la actividad física para la salud y relaciones sociales. Además, en una de estas sesiones contaremos con la colaboración de Baloncesto Sin Rasgos, pudiendo disfrutar de un aprendizaje a través del deporte inclusivo.</p> <p>Por su parte, las otras cuatro sesiones serán diseñadas por los alumnos para las unidades didácticas de condición física, que impartirán a sus compañeros, atendiendo a los conocimientos adquiridos en las tres primeras sesiones de esta UD.</p>			
<b>Contenidos</b>			
<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>	
- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas. - Medidas preventivas en	- Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal.	- Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.	

<p>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.</p> <p>- Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal.</p>		
<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>	
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p> <p>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.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo</p>	

	<p>especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <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> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>						
<b>Competencias clave</b>							
<p><b>(a)</b> Competencia lingüística. <b>(b)</b> Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. <b>(c)</b> Competencia digital. <b>(d)</b> Aprender a aprender.</p> <p><b>(e)</b> Competencias sociales y cívicas. <b>(f)</b> Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>(g)</b> Conciencia y expresiones culturales.</p>							
<b>Contenidos</b>	<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>	<b>d</b>	<b>e</b>	<b>f</b>	<b>g</b>
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.							
Progresividad de los esfuerzos:							

actividades de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal.						
Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.						

<b>Unidad Didáctica 3: Habilidades gimnásticas y acrobáticas</b>			
<b>Asignatura</b>	Educación Física	<b>Nº Sesiones</b>	7
<b>Curso</b>	2ºESO	<b>Temporalización</b>	24/9/2021 al 17/10/2021
<b>Justificación y descripción de la propuesta</b>			
<p>Durante las 7 sesiones de esta UD, los alumnos desarrollarán las habilidades gimnásticas y acrobáticas, pasando de un enfoque analítico durante las primeras sesiones a un enfoque global, llevándose a cabo multitud de juegos y retos individuales y cooperativos que impliquen saltos, giros, volteos y equilibrios.</p> <p>Es importante señalar, que para las primeras sesiones se le otorgará un gran protagonismo a tres discentes que practican este deporte fuera del contexto escolar, colaborando con ellos en la enseñanza de estas habilidades específicas, cediéndoles determinadas funciones docentes como la explicación de los elementos y progresiones técnicas o la corrección y ayuda a sus compañeros.</p>			
<b>Contenidos</b>			
<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descripción de los movimientos y capacidades motrices implicadas.</li> <li>- Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas de las actividades gimnásticas y acrobáticas.</li> <li>- Aspectos preventivos de las actividades gimnásticas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltos, giros, equilibrios volteos; ajuste de las habilidades a los modelos técnicos básicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.</li> <li>- La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.</li> </ul>	

<p>y acrobáticas: calentamiento específico, ayudas, ajuste de las actividades al nivel de habilidad.</p>							
Criterios de evaluación		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>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</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>						
Competencias clave							
<p>(a) Competencia lingüística. (b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. (c) Competencia digital. (d) Aprender a aprender. (e) Competencias sociales y cívicas. (f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. (g) Conciencia y expresiones culturales.</p>							
Contenidos	a	b	c	d	e	f	g
<p>Descripción de los movimientos y capacidades motrices implicadas.</p>							
<p>Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas de las actividades gimnásticas y acrobáticas.</p>							
<p>Aspectos preventivos de las</p>							

actividades gimnásticas y acrobáticas: calentamiento específico, ayudas, ajuste de las actividades al nivel de habilidad.							
Saltos, giros, equilibrios volteos; ajuste de las habilidades a los modelos técnicos básicos							
Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.							
La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.							

<b>Unidad Didáctica 4: Resistencia / Flexibilidad I</b>			
<b>Asignatura</b>	Educación Física	<b>Nº Sesiones</b>	3
<b>Curso</b>	2ºESO	<b>Temporalización</b>	22/10/2021 25/10/2021 05/11/2021
<b>Justificación y descripción de la propuesta</b>			
<p>Durante esta unidad didáctica se trabajarán y entrenarán la resistencia y la flexibilidad, tratándose de dos de las cuatro capacidades físicas básicas. Se entrenarán a través de diferentes juegos y actividades durante dos sesiones, además de una sesión que impartirá un grupo de alumnos (perteneciente a la UD de Salud), para evaluarse finalmente en la última sesión. El objetivo es desarrollar las capacidades físicas básicas en un ambiente lúdico y motivador que permita genera adhesión a los alumnos por su práctica y entrenamiento.</p> <p>Por su parte, la evaluación será personal y tiene como objetivo registrar unas marcas iniciales que los alumnos tendrán que tratar de superar en el tercer trimestre, reflejándose un progreso y desarrollo de estas capacidades. Además, se proporcionará a los alumnos los conocimientos y herramientas necesarias para aprender a medir de forma autónoma estas capacidades y diseñar sus propios entrenamientos de una forma segura, saludable y eficaz.</p>			
<b>Contenidos</b>			

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<p>- Los niveles saludables en los factores de la condición física.</p>	<p>- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas. - Los niveles saludables en los factores de la condición física.</p>	<p>- Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes. - La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.</p>
Criterios de evaluación		Estándares de aprendizaje
<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> <p>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.</p>	<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.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>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.</p>	

<b>Competencias clave</b>							
<p><b>(a)</b> Competencia lingüística. <b>(b)</b> Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. <b>(c)</b> Competencia digital. <b>(d)</b> Aprender a aprender.</p> <p><b>(e)</b> Competencias sociales y cívicas. <b>(f)</b> Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. <b>(g)</b> Conciencia y expresiones culturales.</p>							
<b>Contenidos</b>	<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>	<b>d</b>	<b>e</b>	<b>f</b>	<b>g</b>
Los niveles saludables en los factores de la condición física.							
Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas							
Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.							
La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos							

<b>Unidad Didáctica 5: Fuerza / Velocidad I</b>			
<b>Asignatura</b>	Educación Física	<b>Nº Sesiones</b>	3
<b>Curso</b>	2ºESO	<b>Temporalización</b>	08/11/2021 12/11/2021 19/11/2021
<b>Justificación y descripción de la propuesta</b>			
<p>Durante esta unidad didáctica se trabajarán y entrenarán la fuerza y velocidad, tratándose de dos de las cuatro capacidades físicas básicas. Se entrenarán a través de diferentes juegos y actividades durante dos sesiones, además de una sesión que impartirá un grupo de alumnos (perteneciente a la UD de Salud), para evaluarse finalmente en la última sesión. El objetivo es desarrollar estas dos capacidades físicas básicas en un ambiente lúdico y motivador que permita genera adhesión a los alumnos por su práctica y entrenamiento.</p> <p>Por su parte, la evaluación será personal y tiene como objetivo registrar unas marcas iniciales que los alumnos tendrán que tratar de superar en el tercer trimestre, reflejándose un progreso y desarrollo de estas capacidades. Además, se proporcionará a los alumnos los conocimientos y herramientas necesarias para aprender a medir de forma autónoma estas capacidades y diseñar sus propios entrenamientos de una forma segura, saludable y eficaz.</p>			
<b>Contenidos</b>			
<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>	
- Los niveles saludables en los factores de la condición física.	- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas. - Los niveles saludables en los factores de la condición física.	- Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes. - La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.	
<b>Criterios de evaluación</b>		<b>Estándares de aprendizaje</b>	

<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>	<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.</p>						
<p>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.</p>	<p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>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.</p>						
<p><b>Competencias clave</b></p>							
<p><b>(a)</b> Competencia lingüística. <b>(b)</b> Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. <b>(c)</b> Competencia digital. <b>(d)</b> Aprender a aprender. <b>(e)</b> Competencias sociales y cívicas. <b>(f)</b> Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. <b>(g)</b> Conciencia y expresiones culturales.</p>							
<p><b>Contenidos</b></p>	<p><b>a</b></p>	<p><b>b</b></p>	<p><b>c</b></p>	<p><b>d</b></p>	<p><b>e</b></p>	<p><b>f</b></p>	<p><b>g</b></p>
<p>Los niveles saludables en los factores de la condición física.</p>							
<p>Higiene postural en la actividad</p>							

física y en las actividades cotidianas							
Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.							
La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos							

<b>Unidad Didáctica 6: Pádel</b>			
<b>Asignatura</b>	Educación Física	<b>Nº Sesiones</b>	4
<b>Curso</b>	2ºESO	<b>Temporalización</b>	22/11/2021 al 3/12/2021
<b>Justificación y descripción de la propuesta</b>			
<p>En esta UD se abordarán contenidos extra a los mínimos establecidos por la ley debido a que se considera que con la organización y secuenciación del resto de UD se abordan con una notable calidad y potencial los contenidos, se han decidido y ampliar con una UD de deportes de raqueta, los cuales presentan una gran tradición en el centro. Además, esta UD nos servirá de transición tras dos demandantes UD enfocadas en el progreso y la mejora.</p> <p>Por ello, en esta UD se realizará una progresión a través de juegos y retos que incluya los elementos técnicos y tácticos propios del pádel, tales como golpesos, desplazamientos y los principios tácticos. Las sesiones se llevarán a cabo en el pabellón, el cual cuenta con soportes para ubicar una red y permite trabajar golpesos de pared en sus paredes laterales, que son lisas y de una altura considerable.</p> <p>Como última sesión, se realizará el torneo presentado con anterioridad en el apartado de <a href="#">Actividades Complementarias</a>.</p>			
<b>Contenidos</b>			
<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>	
- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición	- Golpeos básicos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas. - Puesta en juego y golpesos	- La figura del ganador y el significado del adversario en el deporte actual. Modelos de conducta de los ganadores. El respeto y la	

	<p>de fondo de pista.</p> <p>- Principios estratégicos, posición básica y recuperación de la situación en el campo tras los golpes.</p>	<p>consideración como valores propios de estas actividades.</p> <p>- La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.</p>
<b>Criterios de evaluación</b>		<b>Estándares de aprendizaje</b>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>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.</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>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor</p>	

	de equipo, con independencia del nivel de destreza.						
<b>Competencias clave</b>							
(a) Competencia lingüística. (b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. (c) Competencia digital. (d) Aprender a aprender. (e) Competencias sociales y cívicas. (f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. (g) Conciencia y expresiones culturales.							
<b>Contenidos</b>	<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>	<b>d</b>	<b>e</b>	<b>f</b>	<b>g</b>
Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición							
Golpeos básicos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.							
Puesta en juego y golpeos de fondo de pista.							
Principios estratégicos, posición básica y recuperación de la situación en el campo tras los golpeos.							
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.							
La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.							

<b>Unidad Didáctica 7: Aprendiendo a respirar</b>			
<b>Asignatura</b>	Educación Física	<b>Nº Sesiones</b>	3
<b>Curso</b>	2ºESO	<b>Temporalización</b>	10/12/2021 al 17/12/2021
<b>Justificación y descripción de la propuesta</b>			
<p>En esta UD de 3 sesiones los alumnos trabajarán y descubrirán la importancia de la respiración en la práctica deportiva. Se realizará una progresión de contenidos teóricos a prácticos, en lo que los alumnos, a través de diferentes juegos y actividades aprenderán a realizar una correcta respiración comprendiendo el proceso biológico y el porqué de su importancia. Tras ello, se vincularán y aplicarán estos aprendizajes en juegos y actividades en los que intervengan las cuatro capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad), aprendiendo a coordinar nuestra respiración para potenciar y optimizar las mismas, pudiendo comprobar ellos mismos de forma autónoma el impacto de una correcta respiración en ellas.</p> <p>Finalmente, se trabajará la respiración como técnica de relajación tras la actividad física o en situaciones de estrés, aprendiendo a través de diferentes dinámicas a llevarlas a cabo por ellos mismos.</p>			
<b>Contenidos</b>			
<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>	
- La respiración. Tipos y combinación de la respiración con la actividad física y con la relajación.	- La respiración. Tipos y combinación de la respiración con la actividad física y con la relajación.	- Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.	
<b>Criterios de evaluación</b>		<b>Estándares de aprendizaje</b>	
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 para la salud.		4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca	

	<p>correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>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.</p>						
<b>Competencias clave</b>							
<p>(a) Competencia lingüística. (b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. (c) Competencia digital. (d) Aprender a aprender. (e) Competencias sociales y cívicas. (f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. (g) Conciencia y expresiones culturales.</p>							
<b>Contenidos</b>	<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>	<b>d</b>	<b>e</b>	<b>f</b>	<b>g</b>
La respiración. Tipos y combinación de la respiración con la actividad física y con la relajación.							
Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.							

<b>Unidad Didáctica 8: Karate</b>			
<b>Asignatura</b>	Educación Física	<b>Nº Sesiones</b>	7
<b>Curso</b>	2ºESO	<b>Temporalización</b>	10/1/2022 al 31/1/2022
<b>Justificación y descripción de la propuesta</b>			
<p>Para abordar los contenidos propuestos en el currículo de actividades de adversario y, más concretamente, lucha, se ha decidido hacer a través de esta UD de iniciación al Kárate, contando con un total de 7 sesiones, en las quea través de diferentes actividades, juegos y retos, los alumnos aprenderán y desarrollarán los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de este deporte. Se trabajarán agarres, desequilibrios, caídas y reequilibrios, haciendo descubrir al alumno que los deportes</p>			

de lucha no tienen por qué inducir a la violencia, sino que, por el contrario, se tratan de deportes nobles en los que el respeto y admiración por el adversario es enorme.

Por otro lado, se buscará desarrollar la competencia en Conciencia y expresiones culturales a través de los katas, en la que los alumnos emplearán técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad y, en ocasiones, ajustadas a un ritmo determinado.

<b>Contenidos</b>		
<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>
- Elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de la lucha. Agarres, desequilibrios, caídas, reequilibrios.	- Elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de la lucha. Agarres, desequilibrios, caídas, reequilibrios.	- 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.  - Autocontrol ante las situaciones de contacto físico.  - Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades de lucha.
<b>Criterios de evaluación</b>		<b>Estándares de aprendizaje</b>
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.		2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.  2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración de 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
7. Reconocer las posibilidades de las		

<p>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.</p>	<p>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>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p>
---	---

**Competencias clave**

(a) Competencia lingüística. (b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. (c) Competencia digital. (d) Aprender a aprender. (e) Competencias sociales y cívicas. (f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. (g) Conciencia y expresiones culturales.

Contenidos	a	b	c	d	e	f	g
Elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de la lucha. Agarres desequilibrios, caídas, reequilibrios.							
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.							
Autocontrol ante las situaciones de contacto físico.							
Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades de lucha.							

<b>Unidad Didáctica 9: Fútbol</b>			
<b>Asignatura</b>	Educación Física	<b>Nº Sesiones</b>	8
<b>Curso</b>	2ºESO	<b>Temporalización</b>	04/2/2022 al 07/3/2022
<b>Justificación y descripción</b>			
<p>Esta UD será la última del Segundo Trimestre, y tendrá lugar del 4 de febrero al 3 de marzo, contando con un total de 8 sesiones. En estas sesiones se van a abordar los contenidos de actividades de colaboración-oposición que indica el currículo para el segundo curso de la ESO, correspondiéndose con el fútbol. Para ello, se propondrán diferentes actividades y juegos, mediante los cuales se desarrollarán primero los elementos técnicos (primeras tres sesiones) para luego pasar a los elementos tácticos del juego, aplicando los elementos técnicos ya aprendidos.</p> <p>Para el diseño de esta UD se ha tenido en consideración que gran parte del alumnado practica este deporte de manera extraescolar, por lo que es muy probable que exista una diferencia significativa en el nivel de los alumnos, lo que ha repercutido en la planificación de actividades y retos de diversa dificultad, una vez trabajados los elementos técnicos y tácticos.</p>			
<b>Objetivos didácticos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar las habilidades específicas del fútbol.</li> <li>- Adaptar los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica del fútbol.</li> </ul>			

<p>- Promover el respeto, la tolerancia y deportividad en el deporte.                  - Aprender a trabajar en equipo.</p>		
Contenidos		
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<p>- Estímulos relevantes que en el fútbol condicionan la conducta motriz. Situación de jugadores, balón y portería, espacios de juego.</p>	<p>- Dinámica interna, aplicación de las habilidades para cumplir los principios estratégicos del fútbol. Capacidades implicadas                  - Habilidades específicas del fútbol. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.</p>	<p>- 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.                  - La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.</p>
Competencias		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Competencia lingüística</b> → Los alumnos desarrollarán esta competencia durante las actividades y retos cooperativos, en los que, para lograr el objetivo establecido, deberán comunicarse y dialogar, aprendiendo a escuchar activamente y transmitir mensajes en diferentes contextos y circunstancias. Del mismo modo, durante la evaluación entre pares los alumnos tendrán que darse feedback los unos a los otros, aprendiendo a comunicarse de manera asertiva y a ser concisos y concretos con respecto a la información que quieren transmitir.</li> <li>• <b>Aprender a aprender</b> → La evaluación entre pares a través de una enseñanza recíproca es ideal para que los alumnos adquieran recursos para iniciarse en futuros aprendizajes, pudiendo evaluar por ellos mismos el grado de aprendizaje que están alcanzando y sabiendo como plantear la observación y análisis del mismo, lo cual les propondrá un alto nivel de autonomía en sus procesos de aprendizaje.</li> <li>• <b>Competencias sociales y cívicas</b> → Del mismo modo que la competencia lingüística, esta competencia se desarrollará notablemente en las actividades y retos cooperativos que se propongan, aprendiendo a respetar y aceptar las actuaciones de los compañeros, aceptando y asumiendo la diversidad de capacidades, habilidades y pensamientos, a ayudar a los compañeros cuando lo necesiten y a solucionar lo</li> </ul>		

<p>conflictos de una manera ética y pacífica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</b> → Esta competencia se ve reflejada en la iniciativa de los alumnos para enfrentarse a nuevos retos, tomar decisiones durante la práctica deportiva, y perder el miedo al “fracaso”, entendiéndolo como algo que nos ayuda a mejorar. Esta competencia se trabajará especialmente en en ABRe y las actividades que impliquen principios tácticos.</li> </ul>	
Evaluación	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>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.</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>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <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,</p>

	<p>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>	
<b>Estándares de aprendizaje</b>	<b>Actividades de evaluación</b>	<b>Herramientas de evaluación</b>
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Evaluación formativa entre pares (20% evaluación UD)</b> En la sesión 5.</li> <li>• <b>Heteroevaluación final (50% evaluación UD)</b> En la sesión 8.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rúbrica de evaluación</b> Idéntica para ambas evaluaciones.</li> </ul>
<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>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la</p>		

acción.		
3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.		
7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	Durante todas las actividades de la Unidad Didáctica.	<b>Escala de observación cualitativa en Additio (30% evaluación UD)</b> Esta escala contará con 3 niveles de logro: 1. No conseguido 2. Parcialmente conseguido 3. Conseguido  Todos los alumnos partirán con una puntuación inicial de 2, y el docente podrá modificar la escala según vayan transcurriendo las sesiones.
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.		
<b>Metodología</b>		
<p>Los principios metodológicos en los que se basa la metodología de esta UD son los establecidos en el apartado <a href="#">Metodología y principios pedagógicos</a> de este TFM.</p> <p>Por su parte, los estilos de enseñanza empleados en esta U.D son la asignación de tareas inicialmente, para un rápido y sencillo aprendizaje de los elementos técnicos, una enseñanza recíproca a mediados de la U.D con el objetivo de descubrir los aspectos a mejorar de cara a la evaluación final y el ABRe proporcionando retos de diferentes niveles de dificultad que permitan a cada alumno seguir un ritmo de aprendizaje individualizado.</p> <p>No obstante, en esta UD estará presente la Enseñanza Modular en la sesión 7, en</p>		

combinación con el ABRe, en la que se contará con la colaboración de otro docente del Departamento de Educación Física, coexistiendo dos módulos de enseñanza, de acuerdo a los intereses de los alumnos.

**Atención a la diversidad**

Recogidas en el apartado [Medidas de atención a la diversidad](#) de esta programación.

**UNIDAD DIDÁCTICA 9: FÚTBOL**

<b>Sesión</b>	1	<b>Nombre</b>	Evaluación inicial de nivel
<b>Alumnos</b>	22	<b>Duración</b>	45´

**Objetivos de la sesión:**

- Determinar el nivel inicial del alumnado
- Familiarizarse con el material y los elementos específicos del fútbol

**Recursos:** un balón para cada alumno

**Desarrollo de la sesión**

<b>Tiempo</b>	<b>Actividades</b>
<b>10´</b>	<p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de movilidad articular y estiramientos dinámicos con rebote y sin mucho rango de movimiento (5´).</li> <li>- Juego de la muralla (5´).</li> </ul> <p>Un alumno iniciará en la línea del centro del campo, pudiéndose desplazarse únicamente por encima de ella, mientras sus compañeros tratan de cruzar de un extremo del campo al otro, cuando el docente indique la señal. Los jugadores pillados darán la mano al alumno que inició pillando, y tratarán de pillar al resto de compañeros.</p> <p>El juego finaliza cuando sólo pase un jugador o todos los alumnos hayan sido pillados.</p>
<b>30´</b>	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p>Se distribuirá a los alumnos en 4 equipos, que serán elegidos por el docente siendo equilibrados de acuerdo a su criterio y conocimiento del grupo. Se realizará una liguilla en dos campos, en los que cada equipo jugará contra el resto en partidos a 8 minutos. El equipo que gana suma 3 puntos, si</p>

	<p>empatas 2 puntos y si pierdes 1 punto.</p> <p>No se dará ninguna indicación al alumnado en relación a elementos técnicos y tácticos, las indicaciones del docente se centrarán exclusivamente en aspectos reglamentarios y actitudinales.</p> <p>El objetivo es que el docente pueda observar el nivel general del grupo y diferenciar a aquellos alumnos que destaquen por presentar un nivel de juego o muy elevado o muy bajo.</p>
5'	<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p>Los alumnos realizarán en gran círculo una serie de estiramientos de los músculos implicados en el transcurso de la sesión. Durante los estiramientos, docente y alumnos dialogaran y reflexionaran sobre la sesión, en este caso sobre el tiempo que llevaban sin practicar este deporte, cómo se han encontrado, qué esperan de esta U.D...</p>

UNIDAD DIDÁCTICA 9: FÚTBOL			
<b>Sesión</b>	2	<b>Nombre</b>	Control de balón y habilidad
<b>Alumnos</b>	22	<b>Duración</b>	45'
<b>Objetivos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer y practicar la conducción de balón.</li> <li>- Realizar circuitos de habilidad con balón</li> </ul>			
<b>Recursos:</b> un balón para cada alumno, conos, ladrillos y picas.			
Desarrollo de la sesión			
Tiempo	Actividades		
10'	<p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de movilidad articular y estiramientos dinámicos con rebote y sin mucho rango de movimiento (4').</li> <li>- <b>Juego de la muralla con balón (5').</b></li> </ul> <p>Un alumno iniciará en la línea del centro del campo sin balón, pudiéndose desplazarse únicamente por encima de ella, mientras sus compañeros tratan de cruzar de un extremo del campo al otro conduciendo el balón con los</p>		

	<p>pies, cuando el docente indique la señal. Los jugadores pillados dejarán el balón y darán la mano al alumno que inició pillando, y tratarán de pillar al resto de compañeros.</p> <p>El juego finaliza cuando sólo pase un jugador o todos los alumnos hayan sido pillados.</p>
<b>30´</b>	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p><b>- Simón Dice (10´)</b></p> <p>Se jugará al Simón Dice planteando diferentes conducciones con el balón (con varias superficies del pie, en varias direcciones, con varias secuencias, a diferentes velocidades y frecuencias, pudiendo desplazarse solo por las líneas del campo...).</p> <p><b>- Circuito de habilidad (20´)</b></p> <p>Se crearán cuatro grupos. El mismo circuito estará diseñado 4 veces en el espacio y constará de 5 ladrillos con picas en línea recta y a un metro cada una de la otra y un cono a 4 metros de la última pica sobre el que habrá que rotar y volver en línea recta.</p> <p>Se realizarán carreras de relevos con un único balón por equipo, de acuerdo a las indicaciones de la conducción de balón que de el profesor. Se realizarán varias variantes (conducción libre, con el exterior, con el interior, solo con tres toques para cada giro de pica, de espaldas, con los ojos cerrados...).</p> <p>Se puede contar con los alumnos para que propongan sus propias variantes y, se puede plantear la actividad a modo de competición por puntos.</p>
<b>5´</b>	<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p>Los alumnos realizarán en gran círculo una serie de estiramientos de los músculos implicados en el transcurso de la sesión. Durante los estiramientos, docente y alumnos dialogaran y reflexionaran sobre la sesión, en este caso sobre el control de balón, la superficie más segura para hacerlo, recursos que se pueden aplicar en el juego real, sus sensaciones...</p>

<b>UNIDAD DIDÁCTICA 9: FÚTBOL</b>			
<b>Sesión</b>	3	<b>Nombre</b>	Pase y tiro
<b>Alumnos</b>	22	<b>Duración</b>	45´

<b>Objetivos de la sesión:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer y practicar los diferentes tipos de pase.</li> <li>- Practicar y mejorar el golpeo de balón a portería.</li> </ul>	
<b>Recursos:</b> un balón reglamentario para cada alumno, conos, aros y 5 balones de gomaespuma.	
<b>Desarrollo de la sesión</b>	
<b>Tiempo</b>	<b>Actividades</b>
10´	<p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de movilidad articular y estiramientos dinámicos con rebote y sin mucho rango de movimiento (4´).</li> <li>- Tulipán con balón. (5´).</li> </ul> <p>Se jugará al juego tradicional del tulipán pero los alumnos tendrán que ir conduciendo el balón (menos el alumno/los alumnos que pillan). Para salvar al compañero los alumnos tendrán que pasar el balón por debajo de las piernas de su compañero, y acto seguido, pasar ellos a gatas. Al alumno al que se le salga el balón de los límites del terreno establecido pasarán a pillar.</p>
30´	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p><b>- Hilera de pases o tiros a puerta (actividad simultánea) (20´)</b></p> <p>Se dividirá al grupo en 2. Una mitad de la clase ocupará la parte central del pabellón y realizará la actividad de hilera de conos de ancho a ancho del campo. Para ello, el grupo se dividirá en dos subgrupos y se ubicarán en dos conos enfrentados a una distancia de 5 metros. Tendrán que dar un pase al compañero de en frente y correr al final de la fila contraria tras ello). Se realizarán diversas variantes, aumentando la distancia entre los conos, dando pases con diferentes superficies del pie, con el balón elevado, conduciendo el balón previo al pase...</p> <p>Mientras tanto, la otra mitad de la clase ocupará ambas porterías (la mitad en una y la otra mitad en otra). Tendrán que realizar tiros a puerta sin portero pero con varios objetivos, ya que, habrá aros colgados en las escuadras con un valor de 5 puntos, conos en el suelo pegados a ambos palos (3 puntos) y el gol normal valdrá un punto, teniendo la opción de sumar un punto más para cada gol si lanzan desde la segunda línea de tiro (15m o + a la portería).</p>

	<p>Tendrán un total de 5 minutos para conseguir la mayor puntuación posible, respetando el turno de tiro con sus compañeros). Al finalizar el tiempo los 5 alumnos con mayor puntuación se irán a la portería Norte y los 6 con menor puntuación a la portería Sur, volviendo a competir otros 5 minutos, pero habiéndose ajustado el nivel de habilidad.</p> <p>Cada grupo estará 10 minutos en cada actividad y, tras ello, se rotará.</p> <p><b>- Dinamita (10´)</b></p> <p>La clase se dividirá en dos grupos. Se creará un espacio de juego reducido con dos campos con una portería de hockey al fondo de cada uno, ubicándose un equipo en cada uno de ellos, y sin poder cruzar al campo rival. A la señal de inicio, el docente lanzará los 5 balones de gomaespuma con los que se jugará al terreno de juego. El juego consiste en eliminar a todo el equipo contrario y, para ello, los jugadores tendrán que golpear el balón y dar a sus adversarios si que el balón bote en el suelo. Si recibo el impacto de un balón quedará eliminado y me tendré que sentar, pero podré ser salvado si me equipo consigue meter gol en la portería contaria.</p> <p>Gana el equipo que elimine a todos los jugadores del equipo adversario.</p> <p><i>* El docente podrá participar en esta actividad uniéndose a un equipo muy debilitado con el objetivo de resurgir la competencia.</i></p>
5´	<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p>Los alumnos realizarán en gran círculo una serie de estiramientos de los músculos implicados en el transcurso de la sesión. Durante los estiramientos, docente y alumnos dialogaran y reflexionaran sobre la sesión, en este caso sobre el pase y el golpeo de balón a portería, la superficie más segura para hacerlo, recursos que se pueden aplicar en el juego real, sus sensaciones...</p>

<b>UNIDAD DIDÁCTICA 9: FÚTBOL</b>			
<b>Sesión</b>	4	<b>Nombre</b>	Táctica y juego real I

<b>Alumnos</b>	22	<b>Duración</b>	45´
<b>Objetivos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar los elementos técnicos en situaciones reales de juego</li> <li>- Conocer y aplicar principios básicos de ataque y defensa</li> </ul>			
<b>Recursos:</b> un balón reglamentario para cada alumno y cuatro porterías.			
<b>Desarrollo de la sesión</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>Actividades</b>		
10´	<p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de movilidad articular y estiramientos dinámicos con rebote y sin mucho rango de movimiento (4´).</li> <li>- Simón dice con balón. (5´).</li> </ul> <p>Se jugará al juego tradicional del Simón dice con 1 balón por cada alumno, quienes atenderán a los órdenes del docente, las cuales estarán vinculadas a la conducción y habilidad con el balón, pases y el tiro a puerta.</p>		
30´	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Juego de los 10 pases (10´)</b></li> </ul> <p>Se dividirá a la clase en cuatro equipos, que se enfrentarán en 2 1vs1 en dos campos con el espacio reducido. El objetivo de la actividad es conseguir dar 10 pases si que el equipo contrario toque el balón, para ello se darán algunas nociones tácticas básicas como pasar y moverse, ocupar el espacio libre, separarse de la marca y observar la ubicación de los rivales y compañeros antes de recibir el balón.</p> <p>Se irán rotando los equipos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Oleadas de ataque y defensa en inferioridad, igualdad y superioridad de número. (10´)</b></li> </ul> <p>Se dividirán la clase en dos grupos. Se moverán dos porterías de otra pista al centro del campo formando dos campos reducidos y en ellos nuestros alumnos realizarán oleadas de ataque, saliendo primero en 2vs3, luego añadiéndose un tercer compañero a la defensa según se acabe jugada (3vs3) y, finalmente, sumándose un nuevo jugador al ataque (4vs3).</p> <p>Los alumnos irán rotando de posición para poder atacar y defender en cualquiera de las 3 situaciones.</p>		

	<p><b>- Partidos libres en los dos campos (10´)</b></p> <p>Partidos libres en campo reducido a 4 minutos. Los ganadores de ambos campos se enfrentarán en un segundo partido y los equipos que han perdido lo harán de igual modo, ajustando así el nivel de competencia.</p>
5´	<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p>Los alumnos realizarán en gran círculo una serie de estiramientos de los músculos implicados en el transcurso de la sesión. Durante los estiramientos, docente y alumnos dialogaran y reflexionaran sobre la sesión, en este caso sobre la integración de los elementos técnicos trabajados en las anteriores sesiones a situaciones reales de juego, sus nociones de ataque y defensa, la importancia de la táctica en los deportes de equipo...</p>

<b>UNIDAD DIDÁCTICA 9: FÚTBOL</b>			
<b>Sesión</b>	5	<b>Nombre</b>	Enseñanza recíproca
<b>Alumnos</b>	22	<b>Duración</b>	45´
<b>Objetivos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer y practicar la evaluación final.</li> <li>- Evaluar y dar feedback a nuestro compañero.</li> <li>- Practicar y mejorar el golpeo de balón a portería.</li> </ul>			
<b>Recursos:</b> un balón reglamentario para cada alumno, conos y porterías de hockey.			
<b>Desarrollo de la sesión</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>Actividades</b>		
10´	<p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <p><b>- Dinamita (10´)</b></p> <p>La clase se dividirá en dos grupos. Se creará un espacio de juego reducido con dos campos con una portería de hockey al fondo de cada uno, ubicándose un equipo en cada uno de ellos, y sin poder cruzar al campo rival. A la señal de inicio, el docente lanzará los 5 balones de gomaespuma con los que se jugará al terreno de juego. El juego consiste en eliminar a todo el equipo contrario y, para ello, los jugadores tendrán que golpear el balón y dar a sus adversarios si que el balón bote en el suelo. Si recibo el</p>		

	<p>impacto de un balón quedará eliminado y me tendré que sentar, pero podré ser salvado si me equipo consigue meter gol en la portería contraria.</p> <p>Gana el equipo que elimine a todos los jugadores del equipo adversario.</p> <p><i>* El docente podrá participar en esta actividad uniéndose a un equipo muy debilitado con el objetivo de resurgir la competencia.</i></p>
<p><b>30´</b></p>	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p><b>- Presentación y explicación de la evaluación final, junto a su rúbrica e indicadores de logro y explicación de la evaluación entre pares (10´)</b></p> <p>El docente presentará la prueba práctica de evaluación final que se realizará el último día de clase, así como la rúbrica con la que se les evaluará y los aspectos en los que se ha de fijar. Tras ello presentará la enseñanza recíproca que va a llevarse a cabo.</p> <p><i>* La prueba de evaluación final viene detallada en la sesión 8.</i></p> <p><b>-Enseñanza recíproca (20´)</b></p> <p>(la estructura de esta puede verse explicada en el Subapartado de estilos de enseñanza, dentro del apartado de <a href="#">Metodología</a>).</p> <p>En esta ocasión, la enseñanza será llevada a cabo por tríos, en la que un alumno evaluará a sus dos compañeros y será evaluado por dos de sus compañeros en dos tandas diferentes (la nota de evaluación será la media de las dos evaluaciones recibidas).</p> <p>Tras ello, los alumnos se reunirán para darse el feedback, comentando los aspectos en los que han fallado o pueden mejorar y los aspectos en los que han destacado muy positivamente.</p>
<p><b>5´</b></p>	<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p>Los alumnos realizarán en gran círculo una serie de estiramientos de los músculos implicados en el transcurso de la sesión. Durante los estiramientos, docente y alumnos dialogaran y reflexionaran sobre la evaluación entre pares, qué les ha parecido, si les ha resultado de utilidad, en qué aspectos han de mejorar...</p>

<b>UNIDAD DIDÁCTICA 9: FÚTBOL</b>			
<b>Sesión</b>	6	<b>Nombre</b>	Táctica y juego real II
<b>Alumnos</b>	22	<b>Duración</b>	45´
<b>Objetivos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar los elementos técnicos en situaciones reales de juego</li> <li>- Conocer y aplicar principios básicos de ataque y defensa</li> </ul>			
<b>Recursos:</b> un balón reglamentario para cada alumno			
<b>Desarrollo de la sesión</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>Actividades</b>		
<b>10´</b>	<p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de movilidad articular y estiramientos dinámicos con rebote y sin mucho rango de movimiento (4´).</li> <li>- Juego de los 10 pases con una pelota de tenis. (6´).</li> </ul>		
<b>30´</b>	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p>En esta sesión se va a realizar un torneo por ligas de 2 vs 2. Se harán parejas de forma aleatoria y los alumnos se enfrentarán en formato 2vs2 en espacios muy reducidos a partidos de 3 minutos. Al finalizar el tiempo, el equipo ganador asciende de liga y la otra pareja desciende. En caso de empate descenderá el equipo recién ascendido.</p> <p><i>* Al principio de la sesión se recalcará la importancia de centrarse en mejorar los aspectos en los que sus compañeros le comentaron en la anterior sesión que fallaba o podía mejorar, siendo conscientes de cómo hacerlo, tras haber visto y empleado la rúbrica de la evaluación final.</i></p>		
<b>5´</b>	<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p>Los alumnos realizarán en gran círculo una serie de estiramientos de los músculos implicados en el transcurso de la sesión. Durante los estiramientos, docente y alumnos dialogaran y reflexionaran sobre la sesión, en este caso sobre si los alumnos han conseguido centrarse en mejorar aspectos en los que fallaron en la evaluación entre pares, en si la sesión anterior les fue útil para entender mejor los elementos técnicos y tácticos que se van a realizar...</p>		

<b>UNIDAD DIDÁCTICA 9: FÚTBOL</b>			
<b>Sesión</b>	7	<b>Nombre</b>	Enseñanza modular + Aprendizaje Basado en retos
<b>Alumnos</b>	22	<b>Duración</b>	45´
<b>Objetivos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seleccionar el módulo de enseñanza que más le guste</li> <li>- Completar el mayor número de retos posible</li> </ul>			
<b>Recursos:</b> un balón reglamentario para cada alumno, conos, aros, picas, ladrillos, tablero de clasificación para cada módulo y tarjetas de presentación de los retos.			
<b>Desarrollo de la sesión</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>Actividades</b>		
<b>10´</b>	<p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de movilidad articular y estiramientos dinámicos con rebote y sin mucho rango de movimiento (4´).</li> <li>- Simón dice con balón. (5´).</li> </ul> <p>Se jugará al juego tradicional del Simón dice con 1 balón por cada alumno, quienes atenderán a los órdenes del docente, las cuales estarán vinculadas a la conducción y habilidad con el balón, pases y el tiro a puerta.</p>		
<b>35´</b>	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p>La actividad consta de 2 módulos, ubicado cada módulo en una de las pistas descubiertas, y en cada módulo hay dos niveles de ejecución (A y B). Se contará con la colaboración de otro de los docentes del Departamento de Educación Física que será el encargado de supervisar un módulo. Los dos módulos planteados son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Módulo 1: “Habilidad y control de balón”</li> <li>- Nivel de ejecución A (Alto)</li> <li>- Nivel de ejecución B (Bajo)</li> <li>- Módulo 2: “Precisión”</li> <li>- Nivel de ejecución A (Alto)</li> <li>- Nivel de ejecución B (Bajo)</li> </ul>		

El alumno tendrá total libertad para decidir el módulo en el que quiere participar, pero una vez seleccionado, será el docente quien, en base a lo observado en las anteriores sesiones, determine su nivel de ejecución.

Cada nivel de ejecución consta de 3 postas. Cada posta consta de un ejercicio con 3 niveles de dificultad (fácil, medio y difícil). Para pasar de un nivel a otro el alumno deberá superar el nivel anterior. Cuando completes un nivel adquieres una puntuación:

- 5 puntos en el nivel fácil
- 10 puntos en el nivel medio
- 15 puntos en nivel difícil.

Esta puntuación será adquirida por medio de pegatinas.

- Nivel fácil = Pegatina verde = 5 puntos
- Nivel medio = Pegatina amarilla = 10 puntos
- Nivel difícil = Pegatina roja = 15 puntos

Es importante destacar que, en los diferentes niveles de ejecución de un módulo, se trabajarán los mismos ejercicios, con los mismos objetivos, pero adaptando el nivel de dificultad.

El propio alumno decidirá en que posta empezar y cuando cambiar de posta. En caso de estancarse en un nivel de dificultad podrá irse a otra posta para seguir sumando puntos, con la opción de regresar a esta posta más adelante. Cada vez que un alumno cambie de posta deberá recoger la pegatina correspondiente al último nivel superado e ir a pegarla al tablero que ha creado el profesor.

#### REGLAS

- *SI ALGUIEN SE ATASCA EN UN NIVEL DE UNA POSTA PUEDE CAMBIAR DE POSTA Y VOLVER A INTENTARLO CUANDO EL QUIERA.*
- *EL DESAFÍO DURA 15 MINUTOS*
- *RESPETAR EL MATERIAL Y A LOS COMPAÑEROS*

	<p>- <i>¡NADA DE TRAMPAS!</i></p> <p><b>POSTAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las postas serán un cono, en cuya parte superior se encuentra una ficha explicativa de la misma. En cada una de estas fichas vendrá la explicación de la posta, así como, de los tres niveles de dificultad de cada subgrupo.</li> <li>- Al lado del cono, se ubicará la plantilla de las pegatinas de dicha posta, en la que encontraremos una pegatina de cada color por alumno.</li> <li>- Los conos serán de diferente color para cada módulo (un color para un módulo y otro color para otro) y se separará a un módulo en cada mitad del campo.</li> </ul> <p><i>* Se pueden ver todos los retos planteados para cada módulo y nivel de dificultad en el <a href="#">ANEXO 3</a>.</i></p> <p><i>* 5 minutos se destinarán a la explicación de la actividad y elección de los módulos, teniendo en cuenta que ya se explico durante la semana en un recreo, informándoles de que tenían que tener un módulo elegido para hoy.</i></p>
<p><b>5'</b></p>	<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p>Los alumnos realizarán en gran círculo una serie de estiramientos de los músculos implicados en el transcurso de la sesión. Durante los estiramientos, docente y alumnos dialogaran y reflexionaran sobre la experiencia, qué opinan de esta nueva metodología, si han podido mejorar en aspectos en los que fallaron el día de la enseñanza recíproca...</p>

<b>UNIDAD DIDÁCTICA 9: FÚTBOL</b>			
<b>Sesión</b>	8	<b>Nombre</b>	Evaluación final
<b>Alumnos</b>	22	<b>Duración</b>	45´
<b>Objetivos de la sesión:</b>			
- Realizar la evaluación final			
<b>Recursos:</b> un balón reglamentario para cada alumno, conos y porterías de hockey.			
<b>Desarrollo de la sesión</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>Actividades</b>		
10´	<p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de movilidad articular y estiramientos dinámicos con rebote y sin mucho rango de movimiento (4´).</li> <li>- Simón dice con balón. (5´).</li> </ul> <p>Se jugará al juego tradicional del Simón dice con 1 balón por cada alumno, quienes atenderán a los órdenes del docente, las cuales estarán vinculadas a la conducción y habilidad con el balón, pases y el tiro a puerta.</p>		
30´	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p>Se llevarán a cabo tres actividades simultaneas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En un espacio dos alumnos estarán realizando la prueba de evaluación.</li> <li>- En otro espacio, los alumnos que quieran podrán practicar la prueba de evaluación final.</li> <li>- En un tercer espacio, aquellos alumnos que quieran podrán realizar partido en espacio reducido.</li> </ul> <p>Los primeros alumnos en realizar la evaluación serán aquellos que se ofrezcan de manera voluntaria y, una vez no hay más voluntarios, irá llamando el docente a alumnos de dos en dos.</p> <p>La prueba de evaluación será evaluada a través de una rúbrica y consistirá en lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para la realización de la prueba final se presentarán dos hileras de 5 conos, en una de ellas dispuestos en línea recta y separados a 1 metro cada uno , una seta a una distancia de 3 metros de este último y una portería de hockey a 5 metros suya; y en la otra igual que la anterior</li> </ul>		

	<p>hilera pero los 5 conos iniciales estarán organizados en diagonal a una distancia de un metro y medio, implicando cambios de dirección menos bruscos pero más amplios. La prueba se realizará por parejas y consistirá en lo siguiente: cada alumno empezará al inicio de una de las hileras de conos, realizarán 4 pases entre ellos (2 cada uno) y saldrán a realizar un zigzag conduciendo el balón en la hilera de conos correspondiente, dar una vuelta completa a la seta y regresar a la hilera de conos contraria, realizar la conducción por esta nueva hilera hasta la seta y, desde esta, tirar a puerta.</p>
5'	<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p>Los alumnos realizarán en gran círculo una serie de estiramientos de los músculos implicados en el transcurso de la sesión. Durante los estiramientos, docente y alumnos dialogaran y reflexionaran sobre la U.D en su totalidad, sobre puntos fuertes y débiles, aspectos a mejorar, cómo se han sentido, si han aprendido, etc...</p>

<b>Unidad Didáctica 10: Resistencia / Flexibilidad II</b>			
<b>Asignatura</b>	Educación Física	<b>Nº Sesiones</b>	3
<b>Curso</b>	2ºESO	<b>Temporalización</b>	11/3/2022 14/3/2022 21/3/2022
<b>Justificación y descripción de la propuesta</b>			
<p>Esta UD se trata de la continuación de la UD de Resistencia / Flexibilidad I. El objetivo principal de la misma es comprobar, por un lado, si los alumnos han progresado en el desarrollo de estas dos capacidades físicas básicas y, por el otro, determinar si hemos conseguido adherir a nuestros alumnos a la práctica deportiva.</p> <p>Tendrá la misma estructura que UD previa, en la que se trabajarán y entrenarán estas capacidades a través de diferentes juegos y actividades durante dos sesiones, seguida de una sesión que impartirá un grupo de alumnos (perteneciente a la UD de Salud), para evaluarse finalmente en la última sesión. En este caso las mediciones de las marcas las llevarán a cabo los propios alumnos, de acuerdo a lo aprendido previamente.</p>			
<b>Contenidos</b>			

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<p>- Los niveles saludables en los factores de la condición física.</p>	<p>- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas. - Los niveles saludables en los factores de la condición física.</p>	<p>- Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes. - La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.</p>
Criterios de evaluación		Estándares de aprendizaje
<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> <p>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.</p>	<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.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>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.</p>	

<b>Competencias clave</b>							
<p><b>(a)</b> Competencia lingüística. <b>(b)</b> Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. <b>(c)</b> Competencia digital. <b>(d)</b> Aprender a aprender.  <b>(e)</b> Competencias sociales y cívicas. <b>(f)</b> Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.  <b>(g)</b> Conciencia y expresiones culturales.</p>							
<b>Contenidos</b>	<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>	<b>d</b>	<b>e</b>	<b>f</b>	<b>g</b>
Los niveles saludables en los factores de la condición física.							
Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas							
Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.							
La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos							

<b>Unidad Didáctica 11: Fuerza / Velocidad II</b>			
<b>Asignatura</b>	Educación Física	<b>Nº Sesiones</b>	3
<b>Curso</b>	2ºESO	<b>Temporalización</b>	25/3/2022 28/3/2022 4/4/2022
<b>Justificación y descripción de la propuesta</b>			
<p>Esta UD se trata de la continuación de la UD de Fuerza / Velocidad I. El objetivo principal de la misma es comprobar, por un lado, si los alumnos han progresado en el desarrollo de estas dos capacidades físicas básicas y, por el otro, determinar si hemos conseguido adherir a nuestros alumnos a la práctica deportiva.</p> <p>Tendrá la misma estructura que UD previa, en la que se trabajarán y entrenarán estas capacidades a través de diferentes juegos y actividades durante dos sesiones, seguida de una sesión que impartirá un grupo de alumnos (perteneciente a la UD de Salud), para evaluarse finalmente en la última sesión. En este caso las mediciones de las marcas las llevarán a cabo los propios alumnos, de acuerdo a lo aprendido previamente.</p>			
<b>Contenidos</b>			

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<p>- Los niveles saludables en los factores de la condición física.</p>	<p>- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas. - Los niveles saludables en los factores de la condición física.</p>	<p>- Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes. - La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.</p>
Criterios de evaluación		Estándares de aprendizaje
<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> <p>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.</p>	<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.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>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.</p>	

<b>Competencias clave</b>							
<p><b>(a)</b> Competencia lingüística. <b>(b)</b> Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. <b>(c)</b> Competencia digital. <b>(d)</b> Aprender a aprender.  <b>(e)</b> Competencias sociales y cívicas. <b>(f)</b> Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.  <b>(g)</b> Conciencia y expresiones culturales.</p>							
<b>Contenidos</b>	<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>	<b>d</b>	<b>e</b>	<b>f</b>	<b>g</b>
Los niveles saludables en los factores de la condición física.							
Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas							
Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.							
La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos							

<b>Unidad Didáctica 12: Escalada y cabuiería</b>			
<b>Asignatura</b>	Educación Física	<b>Nº Sesiones</b>	8
<b>Curso</b>	2ºESO	<b>Temporalización</b>	04/2/2022 al 07/3/2022
<b>Justificación y descripción</b>			
<p>Esta U.D cuenta con un total de ocho sesiones en las que se realizará una iniciación a la escalada. En esta U.D se realizará una progresión a través de juegos y actividades, desde lo más básico, como familiarizarán con el material y el entorno, hasta la propia aplicación de técnicas de escalada verticales (ascendentes y descendentes), pasando por el aprendizaje de los diferentes nudos implicados en la escalada, así como las técnicas de aseguramiento de los compañeros.</p> <p>En esta U.D se le dará una especial importancia al cuidado del material y las instalaciones, cuya disponibilidad ha sido producto de inversiones de presupuesto y, mayoritariamente, de donaciones de antiguos alumnos y un increíble cuidado y mantenimiento de los mismos.</p>			

Objetivos didácticos		
<p>- Conocer y utilizar adecuadamente el material específico de la escalada.</p> <p>- Conocer y poner en práctica diferentes técnicas de escalada.</p> <p>- Valorar y respetar el entorno natural y urbano como medio común para la práctica deportiva.</p>		
Contenidos		
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<p>- Trepa y recorridos horizontales de escalada. Capacidades implicadas. <u>Medidas de seguridad y control de riesgos.</u></p> <p>- Nudos; realización y <u>procedimientos de verificación de la seguridad.</u></p>	<p>- Trepa y recorridos horizontales de escalada. Capacidades implicadas. <u>Medidas de seguridad y control de riesgos.</u></p> <p>- Nudos; realización y <u>procedimientos de verificación de la seguridad.</u></p>	<p>- Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada; conductas de cuidado del entorno que se utiliza.</p>
Competencias		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Competencia lingüística</b> → Los alumnos desarrollarán esta competencia durante las actividades y retos cooperativos, (especialmente durante la visita a Sputnik Climbing) en los que, para lograr el objetivo establecido, deberán comunicarse y dialogar, aprendiendo a escuchar activamente y transmitir mensajes en diferentes contextos y circunstancias. Del mismo modo, durante la evaluación entre pares los alumnos tendrán que darse feedback los unos a los otros, aprendiendo a comunicarse de manera asertiva y a ser concisos y concretos con respecto a la información que quieren transmitir.</li> <li>• <b>Aprender a aprender</b> → La evaluación entre pares a través de una enseñanza recíproca es ideal para que los alumnos adquieran recursos para iniciarse en futuros aprendizajes, pudiendo evaluar por ellos mismos el grado de aprendizaje que están alcanzando y sabiendo como plantear la observación y análisis del mismo, lo cual les propondrá un alto nivel de autonomía en sus procesos de aprendizaje.</li> <li>• <b>Competencias sociales y cívicas</b> → Del mismo modo que la competencia lingüística, esta competencia se desarrollará notablemente en las actividades y retos</li> </ul>		

cooperativos que se propongan, aprendiendo a respetar y aceptar las actuaciones de los compañeros, aceptando y asumiendo la diversidad de capacidades, habilidades y pensamientos, a ayudar a los compañeros cuando lo necesiten y a solucionar los conflictos de una manera ética y pacífica.

Además, los alumnos realizarán actividades en el entorno, en las que se fomentará el respeto y cuidado de él, como un espacio común para el disfrute de la práctica deportiva.

- **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor** → Esta competencia se ve reflejada en la iniciativa de los alumnos para enfrentarse a nuevos retos, tomar decisiones durante la práctica deportiva, y perder el miedo al “fracaso”, entendiéndolo como algo que nos ayuda a mejorar. Esta competencia se trabajará especialmente en el ABRe y durante la visita a Sputnik Climbing, donde muchos de los retos preparados por su personal supondrán un gran desafío para nuestros chicos.

**Evaluación**

Criterios de evaluación	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>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</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>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</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>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se</p>

		<p>producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <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>
<b>Estándares de aprendizaje</b>	<b>Actividades de evaluación</b>	<b>Herramientas de evaluación</b>
1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Evaluación formativa entre pares (20% evaluación UD)</b> En la sesión 5.</li> <li>• <b>Heteroevaluación final (50% evaluación UD)</b> En la sesión 8.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rúbrica de evaluación</b> Idéntica para ambas evaluaciones.</li> </ul>
1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.		
1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.		
1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.		
1.5. Explica y pone en práctica técnicas de		

<p>progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>	<p>Didáctica.</p>	<p><b>(30% evaluación UD)</b></p> <p>Esta escala contará con 3 niveles de logro:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. No conseguido</li> <li>2. Parcialmente conseguido</li> <li>3. Conseguido</li> </ol> <p>Todos los alumnos partirán con una puntuación inicial de 2, y el docente podrá modificar la escala según vayan transcurriendo las sesiones.</p>
<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><b>Metodología</b></p>		
<p>Los principios metodológicos en los que se basa la metodología de esta UD son los establecidos en el apartado <a href="#">Metodología y principios pedagógicos</a> de este TFM.</p> <p>Por su parte, los estilos de enseñanza empleados en esta U.D son la asignación de tareas inicialmente, para un rápido y sencillo aprendizaje de los nudos que se emplearán a lo largo de toda la U.D, y, posteriormente, de los elementos técnicos básicos de la escalada, para después dar paso a una enseñanza recíproca a mediados de la U.D con el objetivo de descubrir los aspectos a mejorar de cara a la evaluación final y, finalmente, el ABRe, donde se plantearán retos y desafíos, individuales y en equipo, de diferentes niveles de dificultad que permitirán a cada alumno seguir un ritmo de aprendizaje individualizado.</p>		
<p><b>Atención a la diversidad</b></p>		
<p>Recogidas en el apartado <a href="#">Medidas de atención a la diversidad</a> de esta programación.</p>		

<b>UNIDAD DIDÁCTICA 12: ESCALADA Y CABUYERÍA</b>			
<b>Sesión</b>	1	<b>Nombre</b>	Evaluación inicial y familiarización con el material
<b>Alumnos</b>	22	<b>Duración</b>	45´
<b>Objetivo de la sesión:</b>			
- Evaluar el nivel inicial de los alumnos -Familiarizarse con el material			
<b>Recursos:</b> cuerdas, aseguradores, descensores, cascos, arneses, mosquetones y pies de gato,			
<b>Desarrollo de la sesión</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>Actividades</b>		
40´	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p><b>- Presentaciones alumnos (30´)</b></p> <p>Para comenzar con esta UD, se informó a los alumnos a principios del trimestre que deberían presentar un trabajo grupal en el que presentarían a los compañeros alguno de los materiales que se emplearán en la escalada. Se asignaron los siguientes temas a los diferentes grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuerdas: dinámicas y estáticas</li> <li>- Aseguradores: ocho y gri-gri</li> <li>- Descensores: ocho y stop</li> <li>- Mosquetones: exprés y automáticos</li> <li>- Arnese: de cintura, de pecho y combinados</li> </ul> <p>Cada grupo tendrá un total de 6 minutos para presentar a sus compañeros (contando con la presencia física del material en la presentación, y con el cual han podido contar durante la elaboración de la misma) los materiales que les han asignado, junto a sus características, funcionamiento y principales usos.</p> <p>-Dudas y correcciones (10´)</p> <p>Los 10´ restantes se emplearán para que el docente resuelva las dudas de los alumnos, así como, para realizar las correcciones oportunas o aclarar determinados aspectos.</p>		

	<i>* Esta sesión se llevará a cabo en el rocódromo el centro.</i>
<b>5´</b>	<b>VUELTA A LA CALMA</b> Se dialogará con los alumnos preguntándoles qué esperan de esta nueva UD, que expectativas tienen, su motivación de cara ella, qué cosas les gustaría hacer, etc.

<b>UNIDAD DIDÁCTICA 12: ESCALADA Y CABUYERÍA</b>			
<b>Sesión</b>	2	<b>Nombre</b>	Cabuyería
<b>Alumnos</b>	22	<b>Duración</b>	45´
<b>Objetivo de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer y practicar nudos básicos.</li> <li>- Conocer y practicar nudos avanzados.</li> </ul>			
<b>Recursos:</b> Cordinos			
<b>Desarrollo de la sesión</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>Actividades</b>		
<b>40´</b>	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p><b>- Presentación y entrega del material (5´)</b> Se hará la entrega a cada alumno de un cordino personal, el cual deberán traer a cada sesión y practicar con el que deberán practicar los diferentes nudos en casa.</p> <p><b>- Presentación (utilidades y características) y práctica de nudos (35´)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Llano</li> <li>➤ Rizo</li> <li>➤ Pescador</li> <li>➤ As de guía</li> <li>➤ Ocho</li> <li>➤ Siete</li> <li>➤ Nueve</li> <li>➤ Presilla de alondra</li> <li>➤ Prusik</li> </ul>		

	<i>* Los alumnos tienen colgados en moodle un tutorial y presentación de cada uno de estos nudos, realizados por el Departamento de Educación Física, para que los alumnos los practiquen en casa.</i>
5'	<b>VUELTA A LA CALMA</b> Reflexión sobre la importancia de los nudos, sus utilidades, su opinión y perspectiva antes y después de la sesión, sus sensaciones, sus niveles de motivación por la U.D...

<b>UNIDAD DIDÁCTICA 12: ESCALADA Y CABUYERÍA</b>			
<b>Sesión</b>	3	<b>Nombre</b>	Escalada Boulder
<b>Alumnos</b>	22	<b>Duración</b>	45'
<b>Objetivo de la sesión:</b>			
- Iniciarse en la escalada Boulder			
<b>Recursos:</b> colchonetas y rocódromo tipo Boulder			
<b>Desarrollo de la sesión</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>Actividades</b>		
5'	<b>CALENTAMIENTO</b> Movilidad articular y estiramientos dinámicos con rebote y sin un gran rango de movimiento a modo de activación de la musculatura que se va a activar durante la parte principal.		
35'	<b>PARTE PRINCIPAL (en rocódromo tipo Boulder)</b> <b>- Explicación y experimentación de la regla de los 3 apoyos (10')</b> <b>- Twister vertical (15')</b> Por tríos, los alumnos jugarán al clásico twister pero en vertical, aplicando y trabajando la regla de los 3 apoyos. Un miembro del trío tendrá el rol de director del juego e ira narrando a sus compañeros un color de presa y una extremidad. El primer alumno que se caiga o incumpla la regla de los 3 apoyos pierde.  Se cambia el rol continuamente.  <b>- Pañuelo vertical (10')</b> Se dividirá la clase en 4 equipos, que se enfrentarán al juego tradicional de		

	<p>pañuelo pero en vertical. Habrá dos competiciones simultáneas (1 equipo vs otro y en el otro lado un tercer equipo vs otro). El docente ubicará los dos pañuelos en una presa intermedia desde el punto de partida de cada equipo y cantará un número que se corresponde con el del jugador de cada equipo que tiene que salir. Cada enfrentamiento se juega al mejor de 6.</p> <p><i>* Como variante se puede plantear una competición global con un único pañuelo.</i></p>
5'	<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p>Los alumnos realizarán en gran círculo una serie de estiramientos de los músculos implicados en el transcurso de la sesión. Durante los estiramientos, docente y alumnos dialogaran y reflexionaran sobre la sesión, su participación en ella, su motivación con respecto a la nueva U.D, sus expectativas iniciales frente a las actuales...</p>

<b>UNIDAD DIDÁCTICA 12: ESCALADA Y CABUYERÍA</b>			
<b>Sesión</b>	4	<b>Nombre</b>	Iniciación al rapel
<b>Alumnos</b>	22	<b>Duración</b>	45'
<b>Objetivo de la sesión:</b>			
- Iniciarse en el rapel			
<b>Recursos:</b> gri-gri, mosquetones, cuerda estática larga, arneses y cordinos.			
<b>Desarrollo de la sesión</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>Actividades</b>		
5'	<p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <p>Movilidad articular y estiramientos dinámicos con rebote y sin un gran rango de movimiento a modo de activación de la musculatura que se va a activar durante la parte principal.</p>		
35'	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p><b>- Explicación y demostración práctica de un ascenso por vía y descenso rapelando, asegurando desde abajo (10')</b></p> <p>Mientras los alumnos se equipan los arneses.</p> <p><b>- Práctica de ascenso por vía y descenso rapelando, asegurando los</b></p>		

	<p><b>docentes (15´)</b></p> <p>Se contará con el apoyo de otro docente del Departamento, lo cual agilizará el proceso y permitirá un mayor tiempo de práctica a cada alumno. Se dividirá el grupo en dos e irán practicando el ascenso por vía y luego el descenso rapelando. Aquellos alumnos que no quieran hacerlo en pared podrán hacerlo en rampa.</p> <p><b>Práctica de ascenso por vía y descenso rapelando, asegurando los alumnos bajo la supervisión de los docentes (10´)</b></p> <p>Solo dos personas a la vez (una por cada docente). Aquellos alumnos que quieran hacerlo en rampa pueden hacerlo.</p>
5´	<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p>Los alumnos realizarán en gran círculo una serie de estiramientos de los músculos implicados en el transcurso de la sesión y durante los mismos, docente y alumnos dialogaran y reflexionaran sobre la sesión, sus sensaciones e impresiones, la experiencia del Rapel...</p>

<b>UNIDAD DIDÁCTICA 12: ESCALADA Y CABUYERÍA</b>			
<b>Sesión</b>	5	<b>Nombre</b>	Seguimos mejorando y Evaluación entre pares
<b>Alumnos</b>	22	<b>Duración</b>	45´
<p><b>Objetivo de la sesión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Progresar en escalada Boulder y en Rocódromo</li> <li>- Progresar en la técnica de rapel</li> <li>- Realizar la evaluación entre pares</li> </ul>			
<p><b>Recursos:</b> gri-gri, mosquetones, cuerda estática larga, arneses y cordinos y colchonetas.</p>			
<b>Desarrollo de la sesión</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>Actividades</b>		
5´	<p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <p>Movilidad articular y estiramientos dinámicos con rebote y sin un gran</p>		

	<p>rango de movimiento, a modo de activación de la musculatura que se va a activar durante la parte principal.</p>
<p><b>35´</b></p>	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p><b>- Presentación y explicación de la evaluación final, junto a su rúbrica e indicadores de logro y explicación de la evaluación entre pares (10´)</b></p> <p>El docente presentará la prueba práctica de evaluación final que se realizará el penúltimo día de clase, así como la rúbrica con la que se les evaluará y los aspectos en los que se ha de fijar.</p> <p><i>* La prueba de evaluación final viene detallada en la sesión 7.</i></p> <p><b>-Enseñanza recíproca (25´)</b></p> <p>A diferencia de la evaluación entre pares de la UD de fútbol, en esta, los alumnos no realizarán la prueba exacta y en el mismo orden que en la evaluación final, sino que, se les va a dar libertad de realizarlas en el orden que determinen, pudiendo practicar una vez sin llevarse a cabo la evaluación. Tras ello, realizarán la prueba y evaluación, pero sin tener que realizar la primera parte de la prueba (nudo), y a partir de aquí, ya se seguiría el mismo procedimiento que en la UD de fútbol, en la que los alumnos completarían la rúbrica y darían feedback a sus compañeros, prestando especial interés en aquellos aspectos en los que existe un amplio margen de mejora.</p>
<p><b>5´</b></p>	<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p>Los alumnos realizarán en gran círculo una serie de estiramientos de los músculos implicados en el transcurso de la sesión y, durante los mismos, docente y alumnos dialogaran y reflexionaran sobre la sesión y la evaluación entre pares, comentando aquellos aspectos que más les cuestan, los que mejor se le dan, los que más les gustan, etc...</p>

<b>UNIDAD DIDÁCTICA 12: ESCALADA Y CABUYERÍA</b>			
<b>Sesión</b>	6	<b>Nombre</b>	¡Ya somos expertos!
<b>Alumnos</b>	22	<b>Duración</b>	45´
<b>Objetivo de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Progresar en escalada Boulder y en Rocódromo</li> <li>- Progresar en la técnica de rapel</li> </ul>			
<b>Recursos:</b> gri-gri, mosquetones, cuerda estática larga, arneses y cordinos y colchonetas.			
<b>Desarrollo de la sesión</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>Actividades</b>		
5´	<p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <p>Movilidad articular y estiramientos dinámicos con rebote y sin un gran rango de movimiento, a modo de activación de la musculatura que se va a activar durante la parte principal.</p>		
35´	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p><b>- La sombra (10´)</b></p> <p>Por parejas, un alumno realizará el recorrido que quiera en el rocódromo tipo Boulder, y el otro tendrá que realizar exactamente el mismo recorrido. A la señal del profesor se cambiarán los roles.</p> <p><i>* Como variantes el docente puede indicar que la sombra tiene que pillar al guía, que se cambian las parejas, que no se pueden tocar las presas de un determinado color...</i></p> <p><b>- ¡Cuánto menos mejor! (10´)</b></p> <p>En tríos, los alumnos tendrán que realizar una travesía completa llevando la cuenta del número de presas que tocan. El miembro del trío que menos presas toque para completar la travesía ganará.</p> <p><i>* Como variantes se introducen la aparición de un tiempo límite o la restricción de una o varias presas.</i></p> <p><b>- Práctica libre (15´)</b></p> <p>Los alumnos podrán practicar aquello que quieran, ya sea escalada Boulder,</p>		

	ascenso por una vía con el docente asegurando, rapel en pared o en rampa y cabuyería. Los alumnos tendrán 15 minutos para trabajar aquello que consideren que han de trabajar antes del examen.
5'	<b>VUELTA A LA CALMA</b> Los alumnos realizarán en gran círculo una serie de estiramientos de los músculos implicados en el transcurso de la sesión y, durante los mismos, los alumnos resolverán sus dudas en relación a la prueba final de la siguiente sesión.

<b>UNIDAD DIDÁCTICA 12: ESCALADA Y CABUYERÍA</b>			
<b>Sesión</b>	7	<b>Nombre</b>	¡Ya somos expertos!
<b>Alumnos</b>	22	<b>Duración</b>	45'
<b>Objetivo de la sesión:</b>			
- Realizar la evaluación final			
<b>Recursos:</b> gri-gri, mosquetones, cuerda estática larga, arneses y cordinos y colchonetas.			
<b>Desarrollo de la sesión</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>Actividades</b>		
5'	<b>CALENTAMIENTO</b> Movilidad articular y estiramientos dinámicos con rebote y sin un gran rango de movimiento, a modo de activación de la musculatura que se va a activar durante la parte principal.		
35'	<b>PARTE PRINCIPAL</b> Se llevarán a cabo dos actividades simultaneas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- La prueba de evaluación final.</li> <li>- En otro espacio, los alumnos que quieran podrán practicar la prueba de evaluación final.</li> </ul> <p><i>* También tendrán la posibilidad de observar al alumno que se esté evaluando, siempre y cuando no suponga una molestia o incomodidad para él.</i></p> <p>Los primeros alumnos en realizar la evaluación serán aquellos que se</p>		

	<p>ofrezcan de manera voluntaria y, una vez no hay más voluntarios, irá llamando el docente a los alumnos</p> <p>La prueba de evaluación será evaluada a través de una rúbrica y consistirá en lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de uno de los nudos trabajados (lo seleccionará el profesor).</li> <li>- Realización de una travesía en escalada Boulder.</li> <li>- Escalada por vía en rocódromo asegurado por el docente.</li> <li>- Descenso rapelando (asegurado por el docente).</li> </ul>		
5'	<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p>Los alumnos realizarán en gran círculo una serie de estiramientos de los músculos implicados en el transcurso de la sesión y, durante los mismos, los alumnos resolverán sus dudas en relación a la prueba final de la siguiente sesión.</p>		
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 12: ESCALADA Y CABUYERÍA</b></p>			
<b>Sesión</b>	8	<b>Nombre</b>	Visita a Sputnik Climbing
<b>Alumnos</b>	22	<b>Duración</b>	3h 30'
<p><b>Objetivo de la sesión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfrentarse a los múltiples retos y desafíos preparados por su personal.</li> </ul>			
<p><b>Recursos:</b> los propios de Sputnik Climbing</p>			
<p><b>Desarrollo de la sesión</b></p>			
<b>Tiempo</b>	<b>Actividades</b>		
3 h 30'	<p>Se puede observar el desarrollo de esta sesión en el apartado de <a href="#">Actividades Complementarias</a>.</p>		

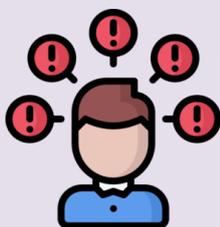
<b>Unidad Didáctica 13: Acrossport</b>			
<b>Asignatura</b>	Educación Física	<b>Nº Sesiones</b>	6
<b>Curso</b>	2ºESO	<b>Temporalización</b>	23/5/2022 al 10/6/2022
<b>Justificación y descripción de la propuesta</b>			
<p>En esta última UD se abordarán, a través de una progresión de actividades y juegos, los contenidos vinculados a la expresión corporal y actividades artístico-expresivas. A esta UD se le dará un especial enfoque de trabajo en equipo y cooperación, centrándose en que los alumnos desarrollen las competencias sociales y cívicas, de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y la lingüística.</p> <p>Como actividad principal y final de esta UD, los alumnos construirán una coreografía en equipo en la que tendrán que incorporar varias de las figuras aprendidas, incluyendo las transiciones entre cada una de ellas, con una finalidad artística y expresiva.</p>			
<b>Contenidos</b>			
<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>	
- Significados de los gestos en el lenguaje no verbal.	- Calidades de movimiento y expresividad.	- Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.  - La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.	
<b>Criterios de evaluación</b>		<b>Estándares de aprendizaje</b>	
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.		2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	

<b>Competencias clave</b>							
<b>(a)</b> Competencia lingüística. <b>(b)</b> Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. <b>(c)</b> Competencia digital. <b>(d)</b> Aprender a aprender. <b>(e)</b> Competencias sociales y cívicas. <b>(f)</b> Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. <b>(g)</b> Conciencia y expresiones culturales.							
<b>Contenidos</b>	<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>	<b>d</b>	<b>e</b>	<b>f</b>	<b>g</b>
Significados de los gestos en el lenguaje no verbal.							
Calidades de movimiento y expresividad.							
Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.							
La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.							

## 16. GUÍA DE APRENDIZAJE DEL ALUMNO

# GUÍA DE APRENDIZAJE

## UNIDAD DIÁCTICA 12 “ESCALADA Y CABUYERÍA”



### ¿QUÉ VOY A APRENDER?

- Voy a conocer y saber hacer gran variedad de nudos con grandísimas utilidades.
- Conoceré y realizaré diferentes técnicas de escalada vertical y horizontal.
- Aprenderé a asegurar a mis compañeros y a mí mismo mientras escalo.
- Descubriré las grandes posibilidades que nos ofrece el entorno para realizar

### ¿PARA QUÉ ME SIRVE?

- Adquiriré habilidades para la vida que en cualquier momento pueden marcar la diferencia.
- Desarrollaré sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- Podré realizar trepidantes excursiones con mis amigos y familiares.



### ¿QUÉ SABÍA YA?

- El entorno me ofrece un amplio abanico de posibilidades para realizar actividad física.
- Este tipo de actividades, si se hacen desde el desconocimiento, pueden ser peligrosas.
- La actividad física es una vía ideal para crear nuevas relaciones sociales.

### ¿CÓMO DISTRIBUYO MI TIEMPO?

- El 90 % del trabajo lo haré en clase, por lo que la asistencia es importante.
- El 10% restante lo dedicaré en casa a aprender y practicar los nudos vistos en clase.



### ¿QUÉ ACTIVIDADES VOY A HACER?

- Actividades y juegos para aprender a usar el material con seguridad y responsabilidad.
- Gran cantidad de retos y desafíos personales.
- Retos y desafíos grupales, que requieren del trabajo en equipo.

### ¿CÓMO HE DE PARTICIPAR EN ELLAS?

- Me tomaré en serio las medidas de seguridad.
- Esta vez es más importante que preste atención y haga caso a las indicaciones de mi profesor.
- Si tengo una duda o no estoy seguro de algo, preguntaré a mi profesor.
- Pero, sobre todo, ¡participaré de forma activa y disfrutaré del proceso!



### AUTOEVALUACIÓN

- He aprendido
- He participado
- Me he divertido
- Me he esforzado
- He tratado de aprender más por mi cuenta
- He tenido una buena actitud

## 17. CONCLUSIONES

Este Trabajo Fin de Máster y más concretamente estas últimas palabras, suponen el cierre de otra etapa en mi vida y, sin ninguna duda, el inicio de otra mejor. Ha sido un curso breve pero intenso, donde he podido consolidar muchos de los aprendizajes adquiridos y desarrollados en el Doble Grado y adquirir muchos otros nuevos, que, sin lugar a duda, me han hecho crecer tanto en lo profesional como en lo personal.

Esta programación no solo supone el broche del Máster, sino de toda mi formación vinculada a la educación, y que, definitivamente, me lanza de lleno al mercado laboral, repleto de ilusión y ambición por plasmar todo lo aprendido durante estos seis años, y de, por fin, poder disfrutar en primera persona de todo aquello con lo que llevamos soñando años, entrando por esa puerta del aula el primer día de colegio, poniéndonos al frente de la clase, respirando hondo y dando el pistoletazo de salida al trabajo de nuestros sueños.

Este trabajado es el reflejo de todo lo aprendido e interiorizado este año, de lo que yo pienso que puede funcionar hoy en día para lograr que los adolescentes disfruten del proceso de enseñanza-aprendizaje, involucrándose día a día en el aula y esforzándose día a día para crecer y mejorar junto a sus compañeros. Ha sido un trabajo largo pero a mi punto de vista necesario, imprescindible para estar preparados para lo que nos depara el futuro como docentes y, estoy seguro de que estas páginas no van a quedar en el olvido, y en un futuro muy cercano van a ser mi apoyo y mi aliento para seguir aprendiendo y disfrutando de lo que más me gusta, la docencia.

## 18. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, E. F., Majolero, V. M., Flores, A. A., & Martínez, P. T. (2020). Efectos de una experiencia de aprendizaje basado en retos para la enseñanza deportiva en alumnos universitarios. In Investigación en el ámbito escolar. *Nuevas realidades en un acercamiento multidimensional a las variables psicológicas y educativas*. (pp. 399-414). Dykinson.
- BOCM (2015) Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria. Consejería de Educación, Juventud y Deporte, núm.118, BOCM [Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid], 20 de mayo de 2015.
- Del Valle, C. (28 de junio de 2021). *¿Cómo influye la adolescencia en la escuela?* Recuperado de <https://www.coldelvalle.edu.mx/como-influye-la-adolescencia-en-la-escuela/>
- Delgado, M. A. (1991). Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una Reforma de la Enseñanza. Granada: ICE de la Universidad de Granada.
- EducaMadrid. (s.f). Calendario escolar 2021-2022. Recuperado de <https://www.educa2.madrid.org/web/calendario-escolar-de-la-comunidad-de-madrid/calendario-escolar-2021-22>
- Escudero, D. (2009). La motivación hacia las clases de Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 134.
- Franco Álvarez, E., & Ocete Calvo, M. D. C. (2021). Enseñanza de los deportes a través del aprendizaje basado en retos y motivación en alumnos universitarios.
- González Manjón, D., Ripalda Gil, J., & Asegurado Garrido, A. (1993). Adaptaciones curriculares: guía para su elaboración.
- Guillamón, A. R., Cantó, E. G., & Soto, J. J. P. (2019). Métodos de enseñanza en Educación Física: desde los estilos de enseñanza hasta los modelos pedagógicos. *Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 11(1), 1-30.
- Huber, G. L. (2008). Aprendizaje activo y metodologías educativas. *Revista de educación*.
- Javier, S. R., & PÉREZ-TEJERO, J. (2014). Estrategias para la inclusión de personas

con discapacidad auditiva en educación física. *Revista española de educación física y deportes*, (406), 93-101.

Jordán, O. R. C. (2004). *Didáctica de la Educación Física: Un enfoque constructivista*. Inde.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 295, de 10 de diciembre de 2013, pp. 97858 a pp. 97921.

Orden ECD/1361/2015, de 3 de julio, por la que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, y se regula su implantación, así como la evaluación continua y determinados aspectos organizativos de las etapas. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 163, de julio de 2019.

Pastor, C. (2012). Aportaciones del Diseño Universal para el Aprendizaje y de los materiales digitales en el logro de una enseñanza accesible. *Recuperado de <http://diversidad.murciaeduca.es/publicaciones/dea2012/docs/calba.pdf>*.

Pila, A. (1988). *Didáctica de la Educación Física y los Deportes*. San José. Editorial Olimpia.

REAL DECRETO 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 3, de 3 de enero de 2015, pp. 169 a pp. 544.

Santos Guerra, M. Á. (1993). La evaluación: un proceso de diálogo, comprensión y mejora. *Revista Investigación en la Escuela*, 20, 23-35.

Toro, S., y Zarco, J.A. (1995) *Educación física para niños y niñas con necesidades educativas especiales*. Málaga: Ediciones Aljibe.

Vallina, N. Á. (2011). Niveles de concreción curricular. *Pedagogía Magna*, (10), 151-158.

Vázquez, P. G., & Herrera, J. M. C. (2008). *La motivación y el aprendizaje en educación*. Wanceulen Educación.

Wakefield, M. A. (2011). *Universal Design for Learning guidelines version 2.0. Center for Applied Special Technology (CAST)*.

## 19. ANEXOS

### **ANEXO 1. Contenidos que establece 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, para el área de Educación Física en 2ºESO.**

<b>1. Actividades individuales en medio estable</b>	Habilidades gimnásticas y acrobáticas.  - Saltos, giros, equilibrios volteos; ajuste de las habilidades a los modelos técnicos básicos.  - Descripción de los movimientos y capacidades motrices implicadas
	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.
<b>2. Actividades de adversario: lucha</b>	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.
<p><b>3. Actividades de colaboración-oposición: fútbol</b></p>	<p>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.</p>
	<p>Habilidades específicas del fútbol. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.</p>
	<p>Dinámica interna, aplicación de las habilidades para cumplir los principios estratégicos del fútbol. Capacidades implicadas.</p>
	<p>Estímulos relevantes que en el fútbol condicionan la conducta motriz. Situación de jugadores, balón y portería, espacios de juego.</p>
	<p>La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.</p>
<p><b>4. Actividades en medio no estable</b></p>	<p>Trepa y recorridos horizontales de escalada. Capacidades implicadas. Medidas de seguridad y control de riesgos.</p>
	<p>Nudos; realización y procedimientos de verificación de la seguridad.</p>
	<p>Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada; conductas de cuidado del entorno que se</p>

	utiliza.
<b>5. Actividades artístico expresivas: acrossport</b>	Calidades de movimiento y expresividad.
	Significados de los gestos en el lenguaje no verbal.
<b>6. Salud</b>	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.
<b>7. La respiración</b>	Tipos y combinación de la respiración con la actividad física y con la relajación

Tabla 4. Contenidos para 2ºESO en el área de Educación Física. Fuente: DECRETO 48/2015.

**ANEXO 2. Cuadro síntesis informativo Calendario escolar 2020-2021**

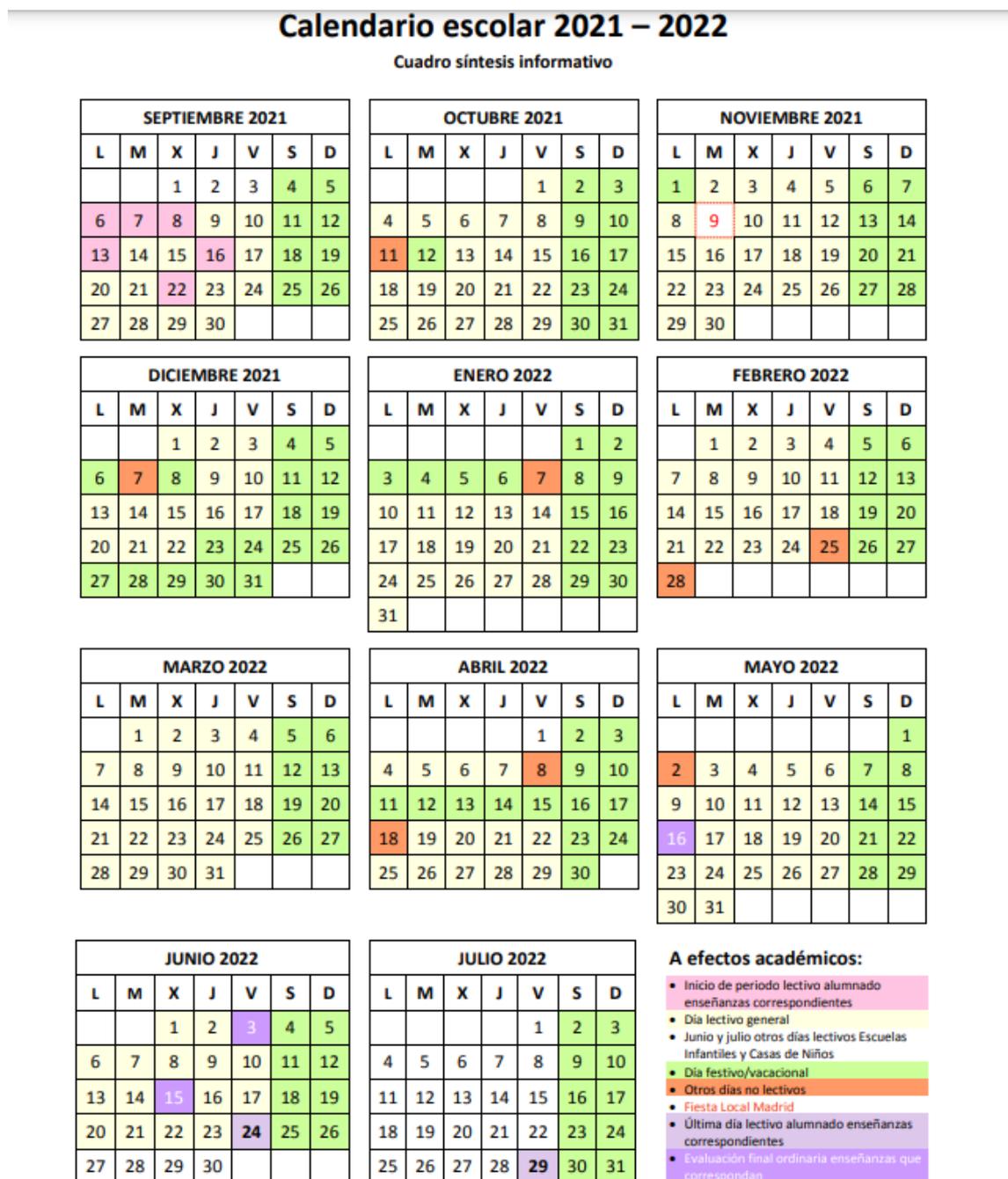


Ilustración 1. Calendario escolar 2021-22. Fuente: Página web Educa Madrid.

**ANEXO 3. Retos para cada módulo y nivel de ejecución (Diapositivas amarillas para módulo de “Habilidad y control de balón” y diapositivas azules para módulo de “Precisión”).**

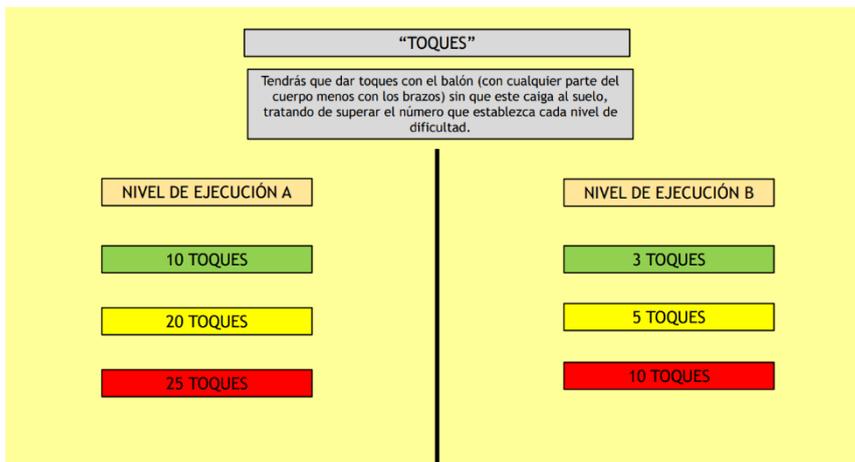


Ilustración 2. Retos módulo "Habilidad y control de balón". Fuente: Elaboración propia.

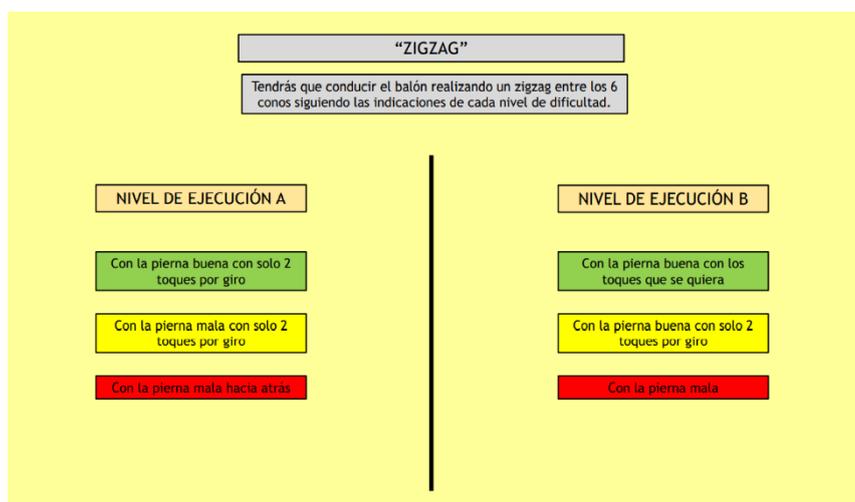


Ilustración 3. Retos módulo "Habilidad y control de balón". Fuente: Elaboración propia.

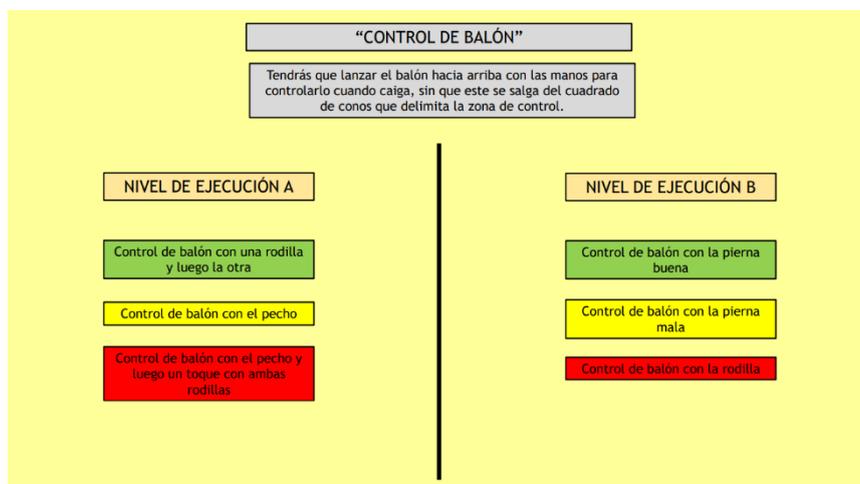


Ilustración 4. Retos módulo "Habilidad y control de balón". Fuente: Elaboración propia.

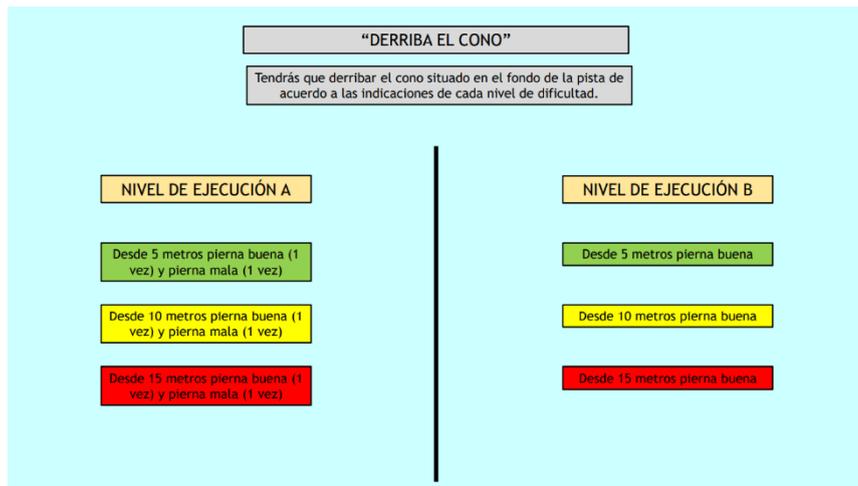


Ilustración 5. Retos módulo "Precisión ". Fuente: Elaboración propia.

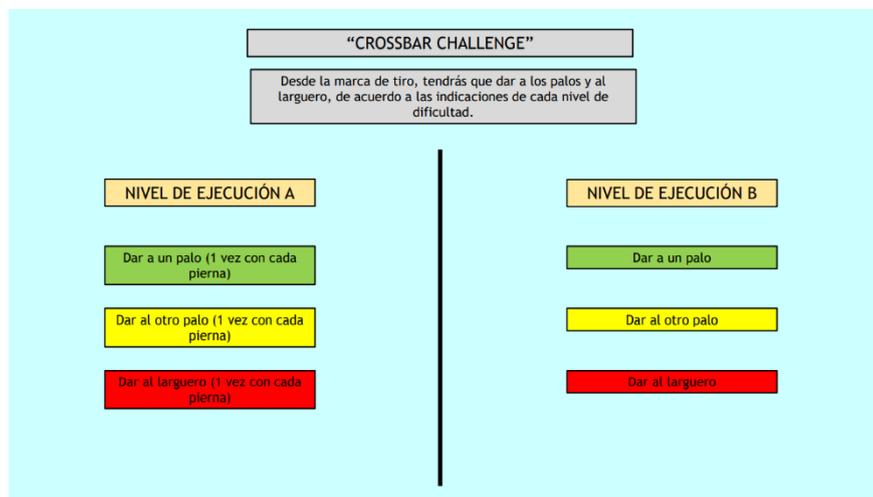


Ilustración 6. Retos módulo "Precisión ". Fuente: Elaboración propia.

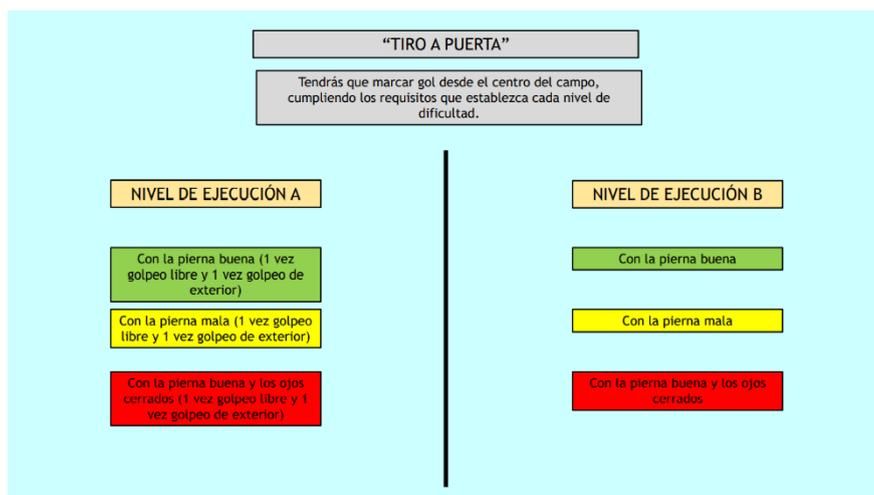


Ilustración 7. Retos módulo "Precisión ". Fuente: Elaboración propia.

**ANEXO 4. Cuadro Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	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>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</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>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y</p>

<p>oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>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>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</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>	<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.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la</p>

	<p>condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>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.</p>
<p>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.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>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.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las</p>

	<p>propias dificultades.</p>
<p>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.</p>	<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>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<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>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.</p>	<p>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.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</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>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información</p>	<p>10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video,</p>

<p>relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
---	---

*Tabla 5. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables. Fuente: DECRETO 48/2015*

