



Universidad de Oviedo
Universidá d'Uviéu
University of Oviedo

Facultad de Formación del Profesorado y Educación

**Máster en Formación del Profesorado de
Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y
Formación Profesional**

**Planteamiento de una Unidad Didáctica
basada en el Modelo de Educación Deportiva
dentro de la asignatura de Educación Física**

**Didactic Unit proposal based on the Sport
Educative Model within Physical Education**

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Autor: Jorge Rodríguez Fernández

Tutor: Javier Fernández Rio

Mayo 2020

Resumen

En el presente trabajo se describen las opiniones personales del alumno tras la realización del Master de Formación del Profesorado. También se expone una programación docente para la asignatura de Educación Física de 4º de E.S.O, basada en la normativa legal vigente.

Por otro lado, buscando una mejora en el proceso de enseñanza- aprendizaje, se plantea una innovación educativa basada en la modificación de la metodología tradicional, utilizada en esta asignatura, por un modelo pedagógico actual, el Modelo de Educación Deportiva. Este planteamiento permitirá vivenciar al alumnado los diferentes roles que existen dentro del deporte profesional, fomentando el trabajo de manera cooperativa, dotando de mayor autonomía en el proceso de aprendizaje y aumentando la motivación del alumnado dentro de la asignatura. Para ello, se ha diseñado una Unidad Didáctica que plantea una serie de objetivos, metodología, actividades y un método de evaluación basadas en este modelo.

Abstract

In the present work it will be described student's personal opinion after studying Master's degree in teaching training. Moreover, it will be explained a long term plan, designed to be carried out in Physical Education, specifically with the 4th grade of Secondary Education.

On the other hand, looking for enhancing the teaching-learning process, an educational innovation will be expounded. It is based on modifying the traditional methodology used in the subject mentioned and implementing a current pedagogical method, the Sport Educational Model. This approach will allow students to experience different roles in the professional sport, which will encourage cooperative work, increase their autonomy and foster their motivation toward Physical Education. To do it, it will be designed a lesson plan with specific objectives, methodology, activities and evaluation based on the model mentioned.

Índice

1. Introducción	5
2. Reflexión sobre la formación recibida y las prácticas profesionales	6
2.1. Valoración de las diferentes asignaturas y su relación con las prácticas	6
2.2. Valoración sobre las prácticas profesionales realizadas	7
3. Propuesta de programación docente para Educación Física	9
3.1. Contribución de la materia al logro de las competencias clave establecidas para la etapa	9
3.2. Objetivos generales de la etapa	11
3.3. Metodología	12
3.4. Procedimientos, instrumentos y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado	18
3.4.1. Procedimientos e instrumentos de evaluación	18
3.4.2. Criterios de calificación del aprendizaje del alumnado	19
3.5. Recursos	20
3.6. Medidas de refuerzo y de atención a la diversidad del alumnado	21
3.6.1. Medidas de refuerzo	21
3.6.2. Medidas de atención a la diversidad	22
3.7. Propuesta de actividades complementarias y extraescolares	23
3.8. Indicadores de logro y procedimiento de evaluación de la aplicación y el desarrollo de la programación docente	23
3.9. Cronograma de las U.D.	24
3.10. Secuenciación de las U.D.	24
3.10.1. U.D 1. Juegos cooperativos	24
3.10.2. U.D 2. Capacidades Físicas Básicas y Condición Motriz	25
3.10.3. U.D 3. Actividad Física y Salud	28
3.10.4. U.D 4. Tecnologías de la Informática y de la Comunicación en Educación Física	30
3.10.5. U.D 5. Profesionales de Ultimate	32
3.10.6. U.D 6. Jugamos a Floorball	35
3.10.7. U.D 7. Aprendemos a orientarnos	37
3.10.8. U.D 8. Casting para el Circo	39
3.10.9. U.D 9. El Circo	40
3.10.10. U.D 10. Juegos y Deportes del Mundo	41
3.10.11. U.D 11. Que vuele el volante. Bádminton	42
3.10.12. U.D 12. Primeros auxilios	44

4. Propuesta de innovación educativa	46
4.1. Diagnóstico inicial.....	46
4.1.1. Ámbitos de mejora.....	46
4.1.2. Contexto de la innovación	47
4.2. Justificación y objetivos de la propuesta.....	48
4.3. Marco teórico de la propuesta de innovación.....	49
4.4. Desarrollo de la innovación. U.D. 5. Profesiones de Ultimate	52
4.4.1. Objetivos de la unidad	52
4.4.2. Contenidos de la unidad.....	52
4.4.3. Competencias que se trabajan dentro de la unidad.....	53
4.4.4. Recursos materiales	53
4.4.5. Metodología.....	54
4.4.6. Secuenciación de las sesiones	56
4.4.7. Sesiones.....	56
4.4.8. Evaluación y calificación	63
4.5. Evaluación y cumplimiento de la propuesta de innovación	64
5. Conclusiones.....	66
6. Fuentes y bibliografía	67
7. Anexos	70
7.1. Anexo 1. Cuestionarios cerrados	70
7.2. Anexo 2. Ficha de observación: Evaluación compartida.....	70
7.3. Anexo 3. Autoevaluación final.....	72
7.4. Anexo 4. Rúbrica para evaluar el material autoconstruido.....	72
7.5. Anexo 5. Rúbrica para evaluar al preparador físico	73
7.6. Anexo 6. Rúbrica para evaluar a los entrenadores	73
7.7. Anexo 7. Rúbrica para evaluar el cuaderno del estudiante	74

1. Introducción

El Trabajo Fin de Máster (TFM) que se va desarrollar a continuación estará compuesto por tres partes. En primer lugar, se expondrá brevemente mi experiencia dentro del centro de educación de secundaria, durante el proceso formativo denominado como Practicum. Dicha experiencia ha permitido conocer como es la realidad educativa en la actualidad, y por otro poner a prueba los conocimientos que había adquirido tanto en el Grado, como en el Máster, y su transferencia hacia el ámbito educativo. Por otro lado, se realizará un comentario sobre la formación recibida durante el Máster de Formación del Profesorado, que ha permitido realizar con éxito las prácticas anteriormente mencionadas.

La segunda parte del TFM estará compuesta por una programación didáctica, orientada hacia la asignatura de Educación Física, para el curso de cuarto de educación secundaria. Para su elaboración me he basado en los elementos planteados dentro del currículo de Educación Física del Principado de Asturias. Para la realización de la programación didáctica, nos apoyaremos en la Ley educativa que rige en Educación en la actualidad. La Ley Orgánica para la Mejora Educativa (LOMCE) del año 2013 será la encargada de regular dicha programación, adaptándola a su normativa.

La tercera parte del TFM hace referencia a un proyecto de innovación que he decidido plantear. Se desarrollará contextualizando en la medida de lo posible y tratando todos los temas que forman esta innovación con profundidad; planteando, con la mayor claridad posible, las directrices para llevarlo a cabo. El proyecto se basa en la realización de una unidad didáctica utilizando el modelo pedagógico de Educación Deportiva, que es propio del área de Educación Física.

Por último, los apartados mencionados anteriormente, se presentaran de manera que se relacionen entre ellos, facilitando su análisis y posteriormente la evaluación del contenido que forma este Trabajo Fin de Máster.

2. Reflexión sobre la formación recibida y las prácticas profesionales

2.1. Valoración de las diferentes asignaturas y su relación con las prácticas

En este apartado, se va realizar una valoración de las asignaturas impartidas dentro del Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional, que me ha permitido superar con éxito las tareas planteadas durante el periodo de prácticas.

- Aprendizaje y Desarrollo de la Personalidad. Asignatura que me ha resultado útil para conocer en un primer lugar el proceso de desarrollo de la personalidad dentro de la etapa educativa y en segundo lugar, aspectos a tener en cuenta cuando trabajamos con niños con Trastorno del Espectro Autista, dificultades para aprender a leer o escribir, trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad, etc.
- Aprendizaje y Enseñanza: Educación Física. Esta es una asignatura que me parece esencial dentro de la formación de un profesor de Educación Física, ya que los conocimientos adquiridos dentro de ella, se ha visto reflejados en el desarrollo de las prácticas dentro del centro educativo. Esta asignatura me ha permitido conocer metodologías actuales que pueden mejorar la enseñanza y desde el punto de vista del alumnado hacer más divertidas y ricas en acciones motrices las clases de Educación Física.
- Complementos a la Formación Disciplinar: Educación Física. Otra de las asignaturas que considero esencial dentro de la formación del profesorado, ya que esta asignatura me ha permitido conocer el currículo de Educación Física, tanto de la E.S.O, como de Bachillerato. Además, nos planteó diferentes alternativas para impartir los contenidos de esta materia y a su vez nos ofreció posibilidades en el caso de que el material fuese limitado, realizándolo con materiales reciclados.
- Diseño y Desarrollo del Currículum. Otra asignatura que nos ha permitido conocer el currículo de nuestra materia, y a su vez nos ha formado en la realización de programaciones didácticas, sesiones, se ha trabajado en menor medida aspectos metodológicos, etc.
- Innovación Docente e Iniciación a la Investigación Educativa. Esta asignatura me ha permitido conocer diferentes métodos para innovar o investigar dentro

de mi ámbito de trabajo, incluso muchas veces, nos ha planteado propuestas innovadoras que nunca se me hubiesen ocurrido. Dentro de la educación, considero que es necesario innovar y buscar mejores métodos de enseñanza, por lo que considero que esta asignatura es muy interesante dentro del máster.

- La Comunicación Social en el Aula: Prensa, Información Audiovisual y Nuevos Medios de Comunicación: Esta asignatura, nos ha permitido relacionar y plantear tareas mediante la utilización de la prensa y los medios de comunicación dentro del área de Educación Física.
- Procesos y Contextos Educativos. Otra de las asignaturas que considero esenciales dentro de este Máster, ya que nos ayuda a conocer los diferentes documentos que se realizan dentro de un centro educativo, como el Proyecto Educativo de Centro, la Programación General Anual, y además, nos permite conocer las diferentes normativas que se deben aplicar dentro del centro o como debemos actuar en diferentes situaciones.
- Sociedad, Familia y Educación. Me ha resultado útil para conocer cómo podemos implicar a las familias dentro de la educación de sus hijos, como se pueden plantear actividades que fomenten el respeto por los Derechos Humanos, como evitar los estereotipos de género y etnia, etc.
- Tecnologías de la Informática y de la Comunicación. En la actualidad, las TIC son esenciales dentro de la enseñanza, por lo tanto, esta asignatura me ha permitido conocer y ver la posibilidad de utilización, de diferentes herramientas informáticas dentro de las clases de Educación Física.

Todas estas asignaturas me han permitido adaptarme a las necesidades educativas que se planteaba dentro del centro educativo donde realice mis prácticas profesionales, ya que me había dotado de recursos y materiales necesarios para superar con éxito dichas prácticas.

2.2. Valoración sobre las prácticas profesionales realizadas

Dentro del Máster de Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional se establece un periodo de prácticas de 260 horas, en las cuales debes desarrollar todo tipo de actividades que realiza un profesor dentro del centro educativo, siempre supervisado por un tutor que te ayuda a conocer el funcionamiento y su punto de vista.

Durante casi cuatro meses, que se han visto interrumpidos por la pandemia mundial del Covid-19, he podido ver y conocer el funcionamiento del centro, partiendo desde el Departamento de Educación Física hasta conocer el instituto a nivel general.

El periodo de prácticas me ha permitido realizar intervenciones parciales y completas dentro de las clases de Educación Física, siguiendo una progresión dentro de dichas intervenciones. Comencé realizando actividades de calentamiento, para posteriormente realizar actividades de la parte principal, sesiones completas realizadas por mi tutor y por ultimo me encargue de dirigir y evaluar una unidad didáctica completa para 4º de E.S.O. Todas esas actividades estaban fundamentadas por las experiencias y conocimientos adquiridos durante los diferentes estudios que he realizado: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Máster en Entrenamiento y Rendimiento Deportivo, Ciclo Formativo de Grado Superior en Animación de Actividades Físico- deportivas y evidentemente, el Máster en Formación del Profesorado. Respecto a los estudios realizados, he de decir que el Máster de Formación de Profesorado, me ha permitido adquirir conocimientos pedagógicos esenciales para la enseñanza, ya que el Grado o en el otro Máster, lo esencial era conocer y saber corregir la técnica de movimiento, y dentro de la educación no se pueden exigir esos niveles de ejecución. Por lo tanto, considero que los diferentes estudios realizados se complementan perfectamente y van a facilitarme mis futuras labores como profesor de Educación Física.

3. Propuesta de programación docente para Educación Física

La programación que se presentará a continuación corresponde con la materia de Educación Física para el curso de cuarto de E.S.O. Los contenidos están organizados en 12 unidades didácticas siguiendo las pautas establecidas en el Decreto 43/2015.

3.1. Contribución de la materia al logro de las competencias clave establecidas para la etapa

El artículo 2.2 del Real Decreto 1105/2014 del 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de Educación Secundaria Obligatoria, establece siete competencias básicas que deben cumplirse en cada una de las asignaturas. A continuación exponemos cada una de ellas y su contribución de manera directa e indirecta mediante la materia de Educación Física.

- *Competencia lingüística (CL)*. La Educación Física es una asignatura que favorece en muchas de sus actividades o tareas intercambios comunicativos, a través del vocabulario específico de los diferentes deportes o actividades. Se puede trabajar desde acciones generadas por el docente utilizando técnicas de enseñanza como el descubrimiento guiado, y a su vez, se pueden plantear actividades de elaboración y exposición de un calentamiento, el seguimiento de la hoja de registro del cuaderno del equipo en el modelo de Educación Deportiva, etc. Además se trabajará esta competencia de manera más específica en pruebas teóricas de diversa índole, como pueden ser cuestionarios abiertos o cerrados.
- *Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCCT)*. Esta competencia se ve desarrollada al trabajar diferentes disciplinas deportivas o actividades en las que se valoran las distancias realizadas, tiempos de prueba, la realización de las tareas en espacios con formas geométricas, la agrupación por parejas, tríos, grupos mayores, etc. Especialmente, esta competencia tiene una relación más estrecha con el bloque 2 “*Acondicionamiento Físico y Motor*”. En ella se trabajará con gráficos que comparen repeticiones, tiempos, y a su vez, la realización e interpretación de test de condición física. Además en las unidades relacionadas con el bloque 3 “*Habilidades Deportivas y juegos*” se trabajaran distancias, espacios y los resultados de las competiciones o acciones de juego real.

- *Competencia digital (CD)*. La utilización de las tecnologías de la información y la comunicación está muy ligada con la asignatura de Educación Física, para la búsqueda de información, la utilización de herramientas informáticas para diferentes tareas como por ejemplo la realización de presentaciones, el uso de aplicaciones específicas relacionadas con el mundo del deporte, etc. Esta utilización se llevará a cabo a lo largo de todo el curso escolar, pero destacará especialmente en la unidad didáctica del bloque 5 “Actividades de ritmo y expresión corporal” en el que se llevará a cabo la realización de una grabación, música y su posterior montaje para proyectarse en el salón de actos en la ceremonia de graduación. Por último, también se realizarán trabajos que necesiten consultar fuentes y presentar los resultados mediante la entrega de trabajos en formato Word o Power Point.
- *Aprender a aprender (AA)*. Esta competencia permite al alumnado ser capaz de organizar y regular su propio aprendizaje al practicar actividad en su tiempo libre. Para ello, debemos formar alumnos que sean conscientes de las actividades que se desarrollan y como se desarrollan, deben conocer la transferencia de dichas actividades a otras similares y deben comprender las acciones tácticas o estrategias del deporte. Estas acciones se verán desarrolladas especialmente en las unidades relacionadas con el bloque 3 “*Habilidades Deportivas y Juegos*”, para las cuales se utilizarán modelos de enseñanza como el Modelo Comprensivo o el modelo de Educación Deportiva, en el cual se buscará la reflexión y participación activa del alumnado en el aprendizaje.
- *Competencias sociales y cívicas (CSC)*. Las actividades físicas o deportivas son un medio muy útil para trabajar esta competencia, ya que en muchas de ellas se fomenta el trabajo en equipo, la integración, el respeto por compañeros o normas de juego, la cooperación, la igualdad, etc. Esta competencia se verá muy relacionada con las unidades que se planteen con el modelo de Educación Deportiva, en el cual la cooperación entre los miembros del equipo es esencial para conseguir el éxito en la actividad y en la competición que se plantea.
- *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)*. Esta competencia se ve desarrollada cuando el alumnado coge el rol de organizador y plantea actividades que debe dirigir frente al resto de la clase. Esta competencia se manifestará cuando los alumnos presenten y dirijan el calentamiento y cuando tenga que presentar tareas dentro del modelo de Educación Deportiva. En todas

aquellas actividades que el alumno sea el protagonista y se transmita la responsabilidad para la toma de decisiones.

- *Conciencia y expresiones culturales (CEC)*. El hecho de vivir en una comunidad autónoma con manifestaciones culturales, deportes o juegos tradicionales hace que este tipo de actividades se vean favorecidas y por lo tanto la adquisición de esta competencia en la etapa educativa. Especialmente, esta competencia, se verá desarrollada en una unidad en el que se desarrollaremos juegos y deportes del mundo, trabajando los propios de la comunidad autónoma, del resto de España y del mundo. En esta unidad se pondrán en común costumbres y tradiciones del mundo, realizadas tanto por el profesor, como por el alumnado.

3.2. Objetivos generales de la etapa

En el Real Decreto 1105/2014 del 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de Educación Secundaria Obligatoria, se exponen los objetivos generales que el alumnado deberá desarrollar en esta etapa. A continuación, se mostrará el relacionado con la asignatura de Educación Física:

- *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.*

Por otro lado, y según el Decreto 43/2015 del 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias, las unidades didácticas trabajadas en la asignatura de Educación Física permitirán conseguir el desarrollo de las siguientes capacidades:

- 1) *“Realizar actividad física de forma autónoma y correcta, aplicando aprendizajes y conocimientos adquiridos, y adaptándolos a condiciones de ejecución que favorezcan la autoestima.*
- 2) *Construir un estilo de vida activo que incluya la práctica de actividad física así como hábitos positivos relativos a la alimentación, higiene, descanso y movilidad saludable.*
- 3) *Alcanzar y mantener una forma física saludable acorde a la edad, intereses, capacidades y posibilidades individuales.*
- 4) *Realizar con autonomía actividad física de naturaleza diversa, respetando sus fases según las condiciones particulares de la práctica, tanto en el centro educativo como en el entorno, con un enfoque social y abierto.*

- 5) *Aprender a dosificar el esfuerzo tolerando la fatiga física y mental, perseverando o adaptando, en su caso, las metas establecidas.*
- 6) *Practicar con eficacia deportes individuales, de adversario y colectivos, de tipo convencional, alternativo y tradicional, asumiendo sus dificultades condicionales, técnicas y tácticas específicas y conociendo las posibilidades deportivas del entorno cercano.*
- 7) *Utilizar creativamente los recursos expresivos y rítmicos corporales desarrollando propuestas escénicas de forma individual y colectiva.*
- 8) *Realizar actividades físico-deportivas de bajo impacto en el entorno próximo y en el medio natural, valorando las posibilidades del Principado de Asturias y el contexto de los centros educativos para la práctica corporal, y contribuyendo a la conservación de los mismos.*
- 9) *Desarrollar habilidades sociales basadas en el respeto mutuo, que promuevan el trabajo en equipo y la solución dialogada de conflictos, participando en actividades de mejora corporal, expresivas, juegos y deportes, independientemente de cualquier diferencia y valorándolas como factor de integración social.*
- 10) *Usar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para el desarrollo de los aprendizajes, así como para la puesta en práctica autónoma de los mismos.”*

3.3. Metodología

Una vez revisado el Decreto 43/2015 del 10 de junio, del Principado de Asturias, se deben tener en cuenta que la metodología a utilizar debe ser capaz de desarrollar las capacidad y competencias planteadas en el currículo. Por ello, en las clases de Educación Física, debemos considerar al alumno como el verdadero protagonista, utilizando un enfoque metodológico variado, así como diferentes tipos de estrategias. Es muy importante que dentro de la asignatura predomine la ejecución dentro de unas medidas de seguridad y precaución que evite cualquier tipo de lesión y permita conseguir unas clases adecuadas y eficaces. Sin dejar de lado esto, debemos ir dándole una mayor autonomía en la práctica y en el aprendizaje de los contenidos, y a su vez, desarrollar un pensamiento crítico en relación a la actividad física y al deporte. Las sesiones de Educación Física estarán basadas principalmente en contenido práctico, pero se reforzará el aprendizaje con algunos contenidos teóricos, trabajos y pruebas escritas, fomentando la búsqueda de información en fuentes primarias o secundarias y utilizando las tecnologías de la información para su realización.

Para el desarrollo de estas sesiones nos basaremos en los modelos pedagógicos, métodos, estilos y estrategias de enseñanza que serán expuestos a continuación:

Modelos de Pedagógicos

Según Metzler (2005), los modelos pedagógicos son una visión muy amplia sobre la educación que incluyen de manera simultánea varias teorías de aprendizaje, objetivos a corto y largo plazo, contenidos, técnica y los estilos de enseñanza comentados anteriormente. Además te permite verificar el proceso y valorar el aprendizaje del alumnado. En esta programación docente, se plantean unidades didácticas en las que se van a utilizar metodologías alternativas: el *Aprendizaje Cooperativo*, el *Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva* y el *Modelo de Educación Deportiva*. Actualmente, existen estas alternativas para la enseñanza de deportes y juegos y dichos modelos favorecen la adquisición de contenidos de una forma en la que la técnica no es tan importante como en la metodología tradicional, fomentando la adquisición de contenidos más relacionados con la táctica, con un carácter más lúdico y flexible, fomentando siempre la participación del alumnado, el trabajo en equipo, un buen clima de trabajo y ningún tipo de discriminación.

Aprendizaje cooperativo

En primer lugar es necesario conocer a que nos referimos cuando hablamos de aprendizaje cooperativo, y para ello, Fernández- Rio (2014, p.6), lo define como: *“Un modelo pedagógico en el que los estudiantes aprenden con, de y por otros estudiantes a través de un planteamiento de enseñanza aprendizaje que facilita y potencia esta interacción e interdependencia positivas y en el que docente y estudiantes actúan como co-aprendices”*. Para que este modelo funcione es necesario que los que los estudiantes cumplan tres premisas: querer, saber y poder, ya que son ciclos de trabajo que se repiten y complementan. Este modelo se divide en tres fases:

1. Fase 1: creación y cohesión de grupo. En esta fase se muestran las ventajas de cooperar.
2. Fase 2: el aprendizaje cooperativo como contenido a enseñar. En esta fase se crean situaciones que enseñen a cooperar.
3. Fase 3: el aprendizaje cooperativo como recurso para enseñar y aprender. En esta fase se implantan estructuras en las que se deba cooperar.

Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva

En este caso, y según Metzler (2005), el Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva utiliza el interés del alumno por la estructura del juego para fomentar el desarrollo de habilidades y aspectos tácticos necesarios para rendir de manera

competente en el juego. Para conseguir este objetivo, se utilizarán juegos modificados que nos permitirán adaptar el juego real para la comprensión de los principios. Para ello, el alumno deberá atravesar una serie de fases:

1. Juego: utilizaremos el juego modificado del deporte adulto, variando el espacio, jugadores, etc.
2. Apreciación del juego: el alumno deberá entender las reglas del deporte para su práctica.
3. Conciencia táctica: se reflexionará a modo de charla con el alumnado los principios tácticos a tener en cuenta dentro de este deporte.
4. Toma de decisiones apropiadas: el profesor ayudará al alumnado a apreciar los elementos relevantes de las acciones del juego, para que al alumnado tome las decisiones correctas en el momento oportuno.
5. Ejecución técnica: el alumno deberá practicar y perfeccionar su técnica, intentando corregir los errores que puedan aparecer en la ejecución.
6. Realización: se practica todo lo anterior en situaciones de juego real.

Modelo de Educación Deportiva

El objetivo de este modelo era plantear un modelo para las clases de Educación Física que permitiese crear experiencias deportivas reales para chicos y chicas, apropiado para su edad y en el que todos participasen por igual (Siedentop, 1994). Los elementos fundamentales que destacan dentro de este modelo son los siguientes:

1. Temporada: la unidad didáctica debe ser más larga de lo normal y se debe dividir en tres partes, pre, post y temporada, es decir debemos simular que estamos en una competición que se desarrolla a lo largo de todas las clases.
2. Evento final: durante la última sesión de la unidad se desarrollará una jornada final con entrega de premios y celebración.
3. Festividad: durante toda la unidad debe primar un ambiente lúdico y divertido.
4. Afiliación: para llevar a cabo la unidad se formarán equipos que se mantendrán durante todas las sesiones, fomentando el sentimiento de pertenencia a un grupo.
5. Competición formal: debe existir una competición a lo largo de toda la unidad didáctica.
6. Registro: se debe registrar los resultados de los partidos, acciones de fairplay, número de pases logrados, etc.

Además, dentro de este modelo cabe destacar que existe roles rotativos dentro de los diferentes equipos, es decir, todos será entrenadores, capitanes, preparadores físicos, etc. Cada equipo se verá representado por un nombre y una vestimenta, buscando una cooperación entre los miembros del equipo y los de otros equipos. En cuanto a las actividades, nos encontraremos con juegos modificados, muy parecidas a las del Modelo Comprensivo, pero esta vez serán guiadas tanto por el profesor como por los alumnos.

Métodos de Enseñanza

Mosston y Ashworth (1986) define los métodos de enseñanza, como *“enfoque general del proceso de enseñanza y aprendizaje; engloba aspectos como información inicial, agrupamientos, protagonismo del profesor, material, retroalimentación, tiempo de práctica, etc...”* A partir de esta definición se plantean dos métodos, que dependiendo de la unidad didáctica en la que nos encontremos, se utilizará uno u otro:

- Basados en la reproducción: en este método, el alumno, deberá ejecutar la tarea de una manera concreta, normalmente imitando al profesor. El planteamiento de la clase está basado en la ejecución del modelo, la repetición y la reducción de los posibles errores que aparezcan. El feedback será específico sobre la ejecución de la tarea.
- Basados en la búsqueda: en este método, el alumno, deberá buscar la interpretación correcta de los estímulos que aparezcan en el entorno. El planteamiento de la clase está basado en la presentación del problema, la disonancia cognitiva y la búsqueda y presentación de las posibles soluciones. Este tipo de método fomentará que el alumno descubra principios que permitan aplicarse en otras situaciones, es decir, lograr la transferencia de una actividad a otra.

Estilos de Enseñanza

En primer lugar, es necesario conocer a que nos referimos cuando hablamos de estilos de enseñanza, y para ello, Delgado Noguera (1991), los define como la *“forma que adoptan las relaciones entre los elementos personales del proceso didáctico y que se manifiestan en el diseño instructivo a través de la presentación de la materia, en la forma de corregir, en la forma de organizar la clase y relacionarse con los alumnos”*. Autores como Mosston y Ashworth (1986) habla sobre una cadena de decisiones que

se produce en la enseñanza, y en este caso nos encontramos con decisiones de pre impacto, antes de que el profesor entre en contacto con el alumno; decisiones de impacto, que se producen durante la ejecución de la tarea y decisiones de pos impacto, que se producen después de la ejecución. A partir de esto, nos encontramos con que dentro de las unidades didácticas planteadas nos podemos encontrar con los siguientes estilos de enseñanza (Sicilia y Noguera, 2002):

1. Tradicionales:
 - a. Mando directo: se basa en la explicación y demostración del ejercicio según el modelo.
 - b. Asignación de tareas: permite la ejecución simultánea, consecutiva o alternativa de varias tareas planteadas por el profesor.
2. Favorecen la individualización:
 - a. Trabajo por grupos: se utilizará cuando sea necesario establecer grupos por niveles.
3. Fomentan la participación:
 - a. Enseñanza recíproca: involucra al alumno en el proceso de evaluación del gesto, trabajando por parejas.
 - b. Grupos reducidos: en grupos no muy numerosos, se utiliza cuando es necesaria la participación simultánea de más de dos miembros.
4. Fomentan la socialización:
 - a. Equipos de aprendizaje: el objetivo es maximizar el tiempo de actividad, en el que todos los alumnos son ejecutores y uno de ellos hace de docente o arbitro (Fernández- Rio, 2017).
 - b. Marcador colectivo: se suman los puntos obtenidos por cada uno de los participantes, y se da una segunda oportunidad para mejorar, después de exponer que pueden hacer para lograrlo (Orlick, 1982).
 - c. Juego cooperativo: el profesor debe insistir en la importancia de cooperar para conseguir el éxito (Grineski, 1996).
 - d. Piensa- comparte- actúa: el profesor propone un desafío y los alumnos piensan posibles soluciones a dicho problema. El grupo irá probando las diferentes soluciones hasta superar el reto (Grineski, 1996).
5. Implican cognoscitivamente:

- a. Descubrimiento guiado: el profesor es quien guía al alumno, mediante la realización de una serie de preguntas, hasta conseguir el objetivo.
 - b. Resolución de problemas: el profesor plantea un problema y el alumnado busca distintas soluciones a dicho problema.
6. Mejoran la creatividad:
- a. Tormenta de ideas: el docente planteará una tarea en un clima que facilite que el alumnado exponga sus ideas.
 - b. Sinéctica: se extraerán respuestas motrices utilizando analogías con objetivos, animales, etc.

Estrategias de Enseñanza

Según Delgado Noguera (1991) son las “*formas de presentar las tareas en la práctica*” y dependiendo la unidad didáctica en al que nos encontremos, se utilizará una o varias de las siguientes estrategias:

- Enseñanza a través de claves: “*frases cortas y precisas que remarcan las partes esenciales de una habilidad a aprender, y que pueden ser recordadas fácilmente en cualquier momento para guiar, motivar o instruir*” (Fernández-Rio y Méndez- Giménez, 2013).
- Enseñanza mediante circuitos: Lizaur (1997), citado por Valero y Gómez-Mármol (2019), define el circuito como una “*forma metodológica que tiene una alta eficacia en el proceso de enseñanza- aprendizaje, por su gran versatilidad y poder de integración de cualidades condicionales y coordinativas*”.
- Cuaderno del alumno: cuaderno en blanco en el que deben ir escribiendo tanto el alumno, como el profesor, en diferentes colores (Bores, 2006). En este cuaderno, se deberán incluir apuntes, actividades o tareas y las claves comentadas anteriormente.
- Cuaderno del docente: documento donde el profesor incluirá el listado de todos sus alumnos, las programaciones, las sesiones e información adicional que vaya registrando.

Estructura de la sesión

A lo largo de todo el curso, las sesiones de Educación Física estarán divididas en tres partes, que se explicarán a continuación:

1. Parte inicial: es la parte preparatoria para la realización de la sesión, en la cual se abordaran los contenidos y objetivos a trabajar y servirá como calentamiento para las actividades principales. Su duración será de unos 5- 10 minutos.
2. Parte principal: momento en el cual se desarrollaran las actividades que favorecerán la consecución de los objetivos programados para dicha sesión. Su duración aproximadamente será de unos 40 minutos.
3. Parte final: se comentarán las sensaciones sobre la clase realizada y se avanzará brevemente lo que se va trabajar en la siguiente sesión, además se resolverán las posibles dudas que puedan surgir. Su duración será de unos 5 minutos.

3.4. Procedimientos, instrumentos y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado

3.4.1. Procedimientos e instrumentos de evaluación

En primer lugar, es necesario conocer a que nos referimos cuando hablamos de evaluación. Alcaraz (2015, p. 224) la define como *“proceso planificado y horizontal a través del cual el profesorado recoge y devuelve información sobre los procesos y los contextos de su aula, con el fin de conocer, analizar y comprender todo aquello que pueda estar influyendo en el proceso de enseñanza- aprendizaje, con la intención de mejorar la calidad del aprendizaje, de su alumnado y del suyo propio. La evaluación más que un proceso, es una forma de vivir en, y para, el aula”*. Dentro de la asignatura de Educación Física la evaluación se divide en tres partes, la evaluación de los conceptos, la evaluación de los procedimientos y por último la evaluación actitudinal. Para cada una de ellas se utilizan diferentes instrumentos de evaluación que se presentarán a continuación.

1. Evaluación de los conceptos: en este caso, el profesor se encargará de evaluar mediante la observación sistemática dentro de las clases, utilizando preguntas sobre los conceptos trabajados en clase y sobre la ejecución técnica de diferentes movimientos técnicos. Además, en alguna de las unidades didácticas, se plantearan pruebas escritas, que podrán ser de tipo test o de desarrollo (Anexo 1).
2. Evaluación de los procedimientos: se plantearán pruebas que terminen el nivel de adquisición de diferentes habilidades deportivas y se proporcionarán plantillas de coevaluación en las que los alumnos valorarán el aprendizaje de sus compañeros (Anexo 2). A su vez, mediante la observación sistemática, el

profesor realizará un registro anecdótico de los comportamientos relevantes para la evaluación.

3. Evaluación de las actitudes: al igual que en los apartados anteriores, el profesor realizará una observación sistemática del alumno con respecto a su comportamiento en clase e interés frente a la asignatura. Para ello se utilizará una rúbrica en la que se valoren los hábitos y actitudes. Por otro lado, el alumnado realizará una autoevaluación en la cual se valorará su propia actitud (Anexo 3).

El profesor de la asignatura utilizará un instrumento de registro de datos directo; mediante el Cuaderno del Profesor se anotarán todas las cuestiones relativas a la evaluación, es decir, se registrarán los comportamientos, las faltas de asistencia a las clases, los resultados tanto de exámenes prácticos como teóricos, las posibles lesiones que surjan durante el curso, el esfuerzo del alumnado en las clases, etc.

3.4.2 Criterios de calificación del aprendizaje del alumnado

En el apartado anterior se expusieron las diferentes evaluaciones que se van a realizar dentro de la asignatura, por ello, en este apartado se expondrán los criterios de calificación para cada una de las partes.

La calificación final de cada evaluación se obtendrá realizando la media de las diferentes unidades didácticas planteadas, siempre y cuando superen los mínimos establecidos en cada caso. Para superar la materia en cada evaluación, la media de cada uno de los apartados deber ser igual o superior a 5 puntos.

En el caso de los alumnos con problemas físicos o lesiones, que se produzcan de manera continuada o temporal, tendrán que presentar justificante médico y estarán exentos de la parte práctica. Para compensar la no realización de la parte práctica, este tipo de alumnado deberá realizar actividades escritas, trabajos y un cuaderno de clase. Además deberán realizar un examen escrito con preguntas sobre las actividades que se realizaron en la práctica.

A continuación se exponen los porcentajes de cada una de las partes que componen la evaluación de la asignatura:

Conceptos – 20%

Dentro de este porcentaje de la evaluación se valorarán las pruebas objetivas de carácter escrito o los trabajos que se planteen para cada una de las unidades didácticas. Esto permitirá obtener un máximo de 2 puntos de la calificación final de la evaluación.

Procedimientos – 60%

Cada una de las unidades didácticas tendrá una evaluación práctica de la progresión del alumnado mediante la realización de las diferentes actividades propuestas en clase. Esta parte de la evaluación permitirá obtener hasta 6 puntos de la calificación final de la evaluación.

Actitudes – 20%

En esta parte de la evaluación se valorará la actitud del alumnado durante las clases, su interés por la asignatura y la asistencia continuada. Para adquirir los conocimientos tanto conceptuales como procedimentales es muy importante la asistencia, por lo tanto, mediante la evaluación de la actitud, podrán adquirir hasta un máximo de 2 puntos de la calificación final de la evaluación.

3.5. Recursos

El centro educativo dispone de un polideportivo cubierto amplio (40x20m); a su vez se dispone de canchas exteriores con un suelo seguro y perfectamente adaptado a las actividades físicas y deportivas escolares, con un campo de fútbol sala y uno de baloncesto. El material del que dispone el centro es muy variado y se dispone material para cada uno de los alumnos en las diferentes unidades didácticas que se planteen. Por otro lado, en las unidades didácticas que no se disponga del material adecuado, el profesor planteará la construcción de ese material mediante la utilización de materiales reciclados.

La materia de Educación Física se imparte dos horas a la semana, con un horario sujeto a las necesidades organizativas del centro en relación al resto de cursos. Los contenidos que se imparten en esta asignatura son en su mayoría procedimentales, por lo que se realizarán principalmente dentro de las instalaciones deportivas del centro, que debido al amplio número de alumnos, normalmente se deberá compartir el polideportivo con otro grupo, disponiendo únicamente de media pista. Por otra parte, la climatología de la región es habitualmente húmeda, pero cuando el tiempo lo permita, se podrán utilizar las instalaciones exteriores, disponiendo de un espacio más amplio para la práctica.

Los conceptos teóricos que se impartirán dentro de la asignatura deberán realizarse dentro del aula, propiciado por el currículo de Educación Física, en la que se

muestra una amplia variedad de contenidos, conllevando utilizar recursos informáticos como un proyector.

Al no disponer de libro de texto específico de la asignatura, el profesor proporcionará al alumnado los apuntes específicos para cada una de las unidades didácticas que se trabajen. Se facilitarán dichos documentos utilizando la web del instituto, el blog del profesor o el correo electrónico.

3.6. Medidas de refuerzo y de atención a la diversidad del alumnado

3.6.1. Medidas de refuerzo

Durante el presente curso se considera necesaria la recuperación de los niveles mínimos exigidos tanto de la parte teórica, como de la práctica. Debido al número de horas del que disponemos, y la gran cantidad de contenidos a impartir, estas medidas deberán realizarse fuera de la hora de clase, para no frenar el progreso del alumnado cuyo esfuerzo y rendimiento son adecuados. Por lo tanto se proponen las siguientes medidas de recuperación:

1. El profesor estará completamente a disposición del alumnado para plantearles algún trabajo u orientación que les permita superar sus deficiencias, ya sea de manera individual o en grupo.
2. El profesor intentará establecer dentro del horario del centro, ya sea en horas libres o durante el recreo, espacios habilitados para ayudarles a adquirir los conocimientos necesarios.
3. Para recuperar las partes suspensas, el alumnado deberá presentar trabajos y/o actividades escritas que se solicitarán a la largo de la evaluación.
4. En el caso de que un alumno presente algún tipo de problema físico en el momento de la evaluación, deberá presentar un certificado médico actualizado a la fecha cercana al examen, lo que le permitirá repetirlo en otro momento.
5. En el caso de que un alumno falte durante un largo periodo de tiempo, deberá presentar uno o varios trabajos escritos sobre las unidades didácticas desarrolladas durante las evaluaciones no superadas.

Por otro lado, nos encontramos con las medidas de refuerzo y recuperación del curso anterior, a las cuales los alumnos deberán presentarse en cada una de las evaluaciones, en las fechas y horarios establecidos por el centro.

En algunos casos será necesario realizar un examen teórico de conceptos y presentar trabajos y/o actividades escritas no realizadas durante el año anterior. Para obtener una calificación positiva es imprescindible obtener al menos 5 puntos en las actividades o exámenes realizados.

3.6.2 Medidas de atención a la diversidad

Según la RAE, diversidad se define como “variedad, desemejanza, diferencia” y dentro de la escuela nos encontraremos con cuestiones tan diferentes como pueden ser la raza, la cultura, el aspecto y capacidad física o el sexo (Pérez- Enseñat y Moya- Mata, 2020). Por ello, dentro de las clases de Educación Física se deben tomar las medidas necesarias que se expondrán a continuación para subsanar esas posibles diferencias:

1. Ya que es una asignatura en la cual se pueden plantear diferentes niveles de habilidad se tendrá en cuenta el nivel del alumno/a, exigiéndole únicamente en función de sus posibilidades.
2. Los alumnos con cualquier tipo de discapacidad o problema para la realización de actividad física deberán entregar, con la mayor brevedad posible, un certificado o informe médico en el que conste: la enfermedad o patología, el tiempo el que no deberá realizar actividad física y además el médico deberá especificar que puede o no puede realizar el alumno.
3. En el caso de se pueda adaptar la actividad o el alumno lesionado pueda asumir un rol, el alumno formará parte de la práctica. Por ejemplo, en el caso del Modelo de Educación Deportiva, el alumno que no pueda realizar la práctica, podrá asumir el rol de anotador, registrando los datos planteados por el profesor y documentando las sesiones.
4. En el caso de que el alumno no pueda asistir o participar en las clases de Educación Física durante un periodo de más de tres semanas, realizará algún trabajo complementario sobre los contenidos impartidos en ese periodo. En este caso, y siempre que sea de manera justificada, la evaluación conceptual adquirirá una mayor importancia.
5. Al alumnado con necesidades educativas especiales se le realizarán las adaptaciones curriculares necesarias.
6. Si el alumno con faltas de asistencia le imposibilita la aplicación de la evaluación continua, deberá realizar un trabajo sobre cada unidad didáctica desarrollada, el

cual tendrá una valoración del 40%, y por otro lado, deberá realizar una prueba escrita con contenidos teórico- prácticos que supondrá el 60% de la nota.

3.7. Propuesta de actividades complementarias y extraescolares

Para el curso de cuarto de Educación Secundaria Obligatoria están previstas las siguientes actividades complementarias y extraescolares:

1. Carrera de orientación en el Parque Purificación Tomás de Oviedo. Actividad complementaria, obligatoria y gratuita que se desarrollará durante el horario lectivo en el segundo trimestre. Está relacionada con la unidad didáctica 7 de actividades en la naturaleza, la cual consistirá en la realización por pequeños grupos de una carrera de orientación dentro del mencionado parque.
2. Participación en el “Día de Educación Física en la calle”. Actividad complementaria que se desarrollará durante el horario lectivo. Se celebrará durante el tercer trimestre. Para llevar a cabo esta actividad, se expondrá de manera voluntaria, en la Plaza de la Catedral de Oviedo, lo trabajo en la unidad didáctica 9, “El circo”.

3.8. Indicadores de logro y procedimiento de evaluación de la aplicación y el desarrollo de la programación docente

Procedimientos de evaluación de la aplicación y desarrollo de la programación docente	Indicadores de logro de la Programación docente
1. Seguimiento por parte del Departamento de Educación Física del cumplimiento de la programación.	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Ha dado tiempo a impartir todos los contenidos? ¿Ha habido modificaciones en los procedimientos de evaluación? ¿Cuáles fueron los motivos? ¿Cómo se puede mejorar? - ¿Fue factible la utilización de los criterios de calificación y los estándares de aprendizaje? Si no fue así ¿Cuáles fueron los motivos? - ¿Se han realizado medidas de atención a la diversidad? ¿Se realizaron a tiempo? ¿Los refuerzos educativos han funcionado? ¿Cómo se puede mejorar?
2. Análisis pos trimestre y valoración autocrítica de los resultados obtenidos.	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Es razonable el número de suspensos en la evaluación? ¿Cuáles fueron los motivos? ¿Cómo mejorar? - ¿Es razonable la distribución de las calificaciones en el grupo? ¿Hay muchas diferencias? ¿Cuáles fueron los motivos?

3.9. Cronograma de las U.D.

<u>Trimestre</u>	<u>UD</u>	<u>Bloque de contenidos</u>	<u>Nombre de la unidad</u>	<u>Nº de sesiones</u>
1º Trimestre (22 sesiones)	UD. 1	III	Juegos cooperativos.	6
	U.D 2	II	Capacidades físicas básicas y condición motriz.	8
	U.D 3	I	Actividad física y salud.	8
	U.D4*	VI	Tecnologías de la Informática y de la Comunicación en Educación Física.*	T
2º Trimestre (26 sesiones)	U.D 5	III	Profesionales de Ultimate.	10
	U.D 6	III	Jugamos a Floorball.	8
	U.D 7	IV	Aprendemos a orientarnos.	4
	U.D 8	V	Casting para el circo.	4
3º Trimestre (22 sesiones)	U.D 9	V	El circo.	8
	U.D 10	III	Juegos del mundo.	6
	U.D 11	III	Que vuele el volante. Bádminton	6
	U.D 12	I	Primeros auxilios	2

* La U.D tendrá carácter transversal y se desarrollará durante todo el curso escolar.

3.10. Secuenciación de las U.D.

3.10.1. U.D 1. Juegos cooperativos

La unidad didáctica de juegos cooperativos tendrá una duración dentro del programa de 6 sesiones, lo que equivale a tres semanas dentro del calendario escolar, buscando como objetivos principales la desinhibición del grupo, la cohesión y fomentar el trabajo en equipo para esta asignatura y las demás que aparecen en el currículo del Principado de Asturias.

Dentro de esta unidad, una de las competencias que pretende desarrollar es el “Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor”, ya que dentro de las diferentes tareas, deberán plantear alternativas o buscar soluciones a los diferentes problemas que se planteen, con el objetivo de conseguir superar cada uno de los retos. La otra competencia que se verá trabajada en este caso será “Competencias Sociales y Cívicas”, ya que el

alumnado deberá respetar a sus compañeros y trabajar en equipo para conseguir superar el reto planteado.

Los contenidos que se pretenden desarrollar con esta Unidad Didáctica pertenecen al bloque III “*Habilidades Deportivas y Juegos*” y son los siguientes:

- “*Valoración del desarrollo personal y de los compañeros y las compañeras, por encima del resultado obtenido, así como del esfuerzo en el progreso.*”
- *Deporte recreativo y deporte competitivo: diferencias desde la práctica.*
- *Relaciones deportivas basadas en el buen trato y el juego limpio. Aplicación a otro tipo de relaciones en la vida cotidiana (familia, amistades, pareja, etc.).”*

En la siguiente tabla se exponen los criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje y los indicadores de logro trabajados en esta unidad.

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Indicadores de logro
<i>C.E 11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones desconocidas.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</i> • <i>Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Elaborar estrategias de coordinación para llevar a cabo trabajos grupales participando activamente en los mismos.</i> - <i>Utilizar la expresión oral como medio para transmitir ideas, conocimientos, etc. entendiendo la importancia que tiene para su desarrollo personal.</i> - <i>Debatir sobre diferentes opciones del tema tratado y valorar positivamente otras aportadas por sus compañeros o compañeras.</i> - <i>Reforzar y adoptar como suyos otros argumentos.</i>

3.10.2. U.D 2. Capacidades Físicas Básicas y Condición Motriz

La unidad didáctica de Capacidades Físicas Básicas y Condición Motriz tendrá una duración dentro del programa de 8 sesiones, lo que equivale a cuatro semanas dentro del calendario escolar, buscando como objetivos principales realizar una evaluación inicial del grupo y que conozcan y practiquen como mejorar su condición motriz mediante la mejora de las capacidades físicas básicas.

En esta unidad, una de las competencias que se van a desarrollar es la “*Competencia Digital*”, ya que utilizaremos alguna herramienta informática que permita obtener feedback de manera intrínseca. Por otro lado, desarrollaremos la competencia “*Aprender a Aprender*”, ya que el desarrollo de estas sesiones permitirá al alumnado conocer diferentes métodos de entrenamiento que desarrollar en el exterior, buscando la mejora de sus capacidades físicas y regulando el nivel de esfuerzo que pretenden conseguir.

Los contenidos que se pretenden desarrollar en esta Unidad Didáctica, pertenecen al bloque II “*Acondicionamiento Físico y Motor*” y son los siguientes:

- *“Práctica de actividades físico-deportivas y su relación con la salud. Aparatos y sistemas implicados y su adaptación.*
- *Desarrollo o mantenimiento de la condición física, desde un punto de vista saludable, tomando como referencia la valoración personal.*
- *Autonomía en la realización y puesta en marcha de programas sencillos de actividad física basados en las capacidades físicas más relacionadas con la salud, respetando y aplicando los principios de una correcta preparación.*
- *Selección, diseño y aplicación de tareas para trabajos de calentamiento y vuelta a la calma. Análisis de las diferentes posibilidades.*
- *Los test de condición físico-motriz como herramienta informativa para valorar procesos de mejora.”*

En la siguiente tabla se exponen los criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje y los indicadores de logro trabajados en esta unidad.

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Indicadores de logro
<i>C.E. 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</i> - <i>Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Identificar las capacidades físicas básicas en diferentes actividades físicas, valorando el grado de implicación de cada una de ellas.</i> - <i>Diferenciar los principales tipos de capacidades físicas básicas más relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.</i> - <i>Reflexionar sobre la importancia de las capacidades físicas básicas y su implicación en una actividad física saludable desde el análisis de</i>

<p>relación con la salud.</p>	<p>básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>- Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>	<p>los aparatos y sistemas del cuerpo humano y su adaptación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprender los principales principios del entrenamiento en su relación con la planificación de actividades físicas aplicándolos a sus programas personales. - Distinguir desde la práctica, y entender la importancia, de las variables del entrenamiento: intensidad y volumen. - Utilizar herramientas básicas para controlar los niveles óptimos de intensidad y volumen: ritmos, frecuencia cardíaca, tiempos, distancias, etc. - Llevar a cabo, de manera autónoma, test de condición físico-motriz como herramienta informativa para valorar los procesos de mejora personal.
<p>C.E.6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>- Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>- Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>	<p>- Comprender la importancia de un calentamiento y de la vuelta a la calma en su vinculación con la salud.</p> <p>- Valorar la implicación que pueden provocar en el desarrollo de un calentamiento o vuelta a la calma variables como la actividad principal, u otros factores (meteorología, ciclo circadiano, arousal, etc.).</p> <p>- Seleccionar o diseñar razonadamente ejercicios apropiados para trabajos de calentamiento y vuelta a la calma en función de la actividad principal, explicando sus acciones y realizándolos de manera autónoma.</p> <p>- Llevar a cabo ante otras personas exposiciones individuales o por pequeños grupos de actividades de activación o recuperación.</p>
<p>C.E. 10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física,</p>	<p>- Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los</p>	<p>- Reflexionar sobre los elementos que condicionan la seguridad de cualquier práctica de actividad físico deportiva (espacios, materiales e indumentaria), y promover un uso adecuado.</p>

<p><i>teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</i></p>	<p><i>materiales y espacios de práctica.</i></p> <p><i>- Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</i></p>	<p><i>- Responsabilizarse del uso, transporte y cuidado del material propio y común.</i></p> <p><i>- Diferenciar las principales lesiones óseas, articulares y musculares en base a su acción traumática y estructuras implicadas.</i></p>
---	---	--

3.10.3. U.D 3. Actividad Física y Salud

La unidad didáctica de Actividad Física y Salud tendrá una duración dentro del programa de 8 sesiones, lo que equivale a cuatro semanas dentro del calendario escolar, buscando como objetivos principales conocer hábitos de vida saludable en relación con la actividad física y conocer protocolos de activación y recuperación para la práctica deportiva.

Una de las competencias que se van a desarrollar en esta unidad va a ser la “*Competencia lingüística*”, ya que deberán presentar un trabajo sobre nutrición por escrito, con los diferentes elementos trabajados en clase. La “*Competencia digital*” debido a que deberán buscar mediante el uso de herramientas informáticas información sobre el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas y los efectos en las personas. Por último, desarrollarán la competencia “*Aprender a aprender*”, ya que conocer técnicas de relajación y hábitos de comida saludables que llevar a su vida cotidiana.

Los contenidos que se pretenden desarrollar en esta Unidad Didáctica pertenecen al bloque I “*Actividad física y hábitos saludables*” y son los siguientes:

- *“Hábitos de vida saludables: actividad física, alimentación e hidratación, educación postural y descanso.*
- *Actividad física y salud. Identificación de las características de una actividad física saludable e incorporación a los hábitos personales.*
- *Alimentación y nutrición. Vinculación con el ejercicio físico y los aparatos y sistemas del cuerpo humano implicados.*
- *Relación entre la alimentación y las necesidades de aporte energético durante la realización de actividad física.*

- *Valoración y autonomía en las pautas alimentarias básicas: momentos de ingesta, adaptación a la demanda energética personal y alimentos según recomendaciones establecidas.*
- *Aplicación de técnicas de relajación y respiración de forma autónoma y valoración para la gestión de emociones de la vida cotidiana.*
- *Hábitos negativos y efectos contra nuestra condición física y nuestra salud: sedentarismo, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.”*

En la siguiente tabla se exponen los criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje y los indicadores de logro trabajados en esta unidad.

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Indicadores de logro
<i>C.E. 4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</i> - <i>Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</i> - <i>Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Reconocer y valorar los elementos claves para una vida saludable: alimentación e hidratación, actividad física, educación postural y descanso.</i> - <i>Reflexionar sobre la relación entre actividad física y salud.</i> - <i>Conocer y vivenciar las características de una actividad física con enfoque saludable, planteando estrategias para incorporarla a su rutina diaria.</i> - <i>Identificar desde la práctica formas posturales correctas en actividades comunes tratando de adaptarlas a nuestro desarrollo personal.</i> - <i>Identificar los hábitos negativos para nuestra salud analizando sus efectos: sedentarismo, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.</i> - <i>Valorar la necesidad de unas pautas alimentarias básicas y su relación con las necesidades energéticas.</i> - <i>Reconocer y cuantificar, desde un análisis personal y las recomendaciones establecidas, los alimentos básicos en relación con la salud y sus necesidades de ingesta, promoviendo actitudes de aplicación personal.</i> - <i>Entender el descanso como una parte fundamental de una vida saludable, cuantificándolo y buscando aplicar pautas básicas a su rutina diaria.</i>

<p><i>C.E. 8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</i> - <i>Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Valorar desde la práctica el deporte educativo o recreativo diferenciándolo del competitivo, analizar sus diferencias y respetar el nivel de competencia motriz de los compañeros y las compañeras mostrado en el aula.</i> - <i>Entender y vivenciar la competición deportiva como un medio de salud y bienestar a todos los niveles con independencia del nivel alcanzado, participando en una actividad competitiva popular en el centro, concejo, etc.</i> - <i>Reflexionar sobre el tratamiento que desde los medios de comunicación se hace del deporte (jerarquías entre los deportes, sexismo, etc.), contrastándolo con el arraigo del deporte en la sociedad, en nuestro entorno, sus valores y cualidades positivas.</i> - <i>Debatir y analizar críticamente diferentes comportamientos positivos de juego limpio y negativos de tipo antideportivo que se dan en algunas prácticas dentro de las propias clases de Educación Física.</i> - <i>Fomentar las relaciones deportivas basadas en el buen trato, impulsando su aplicación a otro tipo de relaciones en la vida cotidiana (familia, amistades, pareja, etc.).</i>
---	--	--

3.10.4. U.D 4. Tecnologías de la Informática y de la Comunicación en Educación Física

La unidad didáctica de Tecnologías de la informática y de la comunicación en Educación Física tendrá un carácter transversal durante todo el curso académico, lo cual significa que se trabajará a lo largo de los tres trimestres, buscando como objetivo principal utilizar herramientas o instrumentos informáticos que permitan facilitar el trabajo dentro del ámbito de la actividad física o deportiva.

La competencia que se va desarrollar principalmente en esta unidad es la “Competencia Digital”, ya que a lo largo del curso académico el alumnado deberá realizar

trabajos utilizando herramientas informáticas, ya sea de texto, presentaciones o edición de videos.

Los contenidos que se pretenden desarrollar en esta Unidad Didáctica, pertenecen al bloque VI “*Elementos comunes*” y son los siguientes:

- “*Desarrollo de trabajos grupales en diferentes contenidos del curso desde la participación activa, el respeto y valoración ante las aportaciones de otras personas y la asunción de roles.*”
- *Mejora de las habilidades comunicativas como medio de transmisión de ideas y conocimientos, en grupos de trabajo o ante situaciones de hablar en público.*
- *Búsqueda y selección de información en diferentes fuentes.*
- *Utilización activa y crítica de las tecnologías de la información y comunicación como fuente de obtención, selección y transmisión de la información en su amplitud de formas.*
- *Uso de la expresión escrita, también a través de las tecnologías de la información y comunicación, como medio para transmitir ideas, hacer peticiones, etc. respetando en todo momento la corrección y adecuación al contexto.”*

En la siguiente tabla se exponen los criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje y los indicadores de logro trabajados en esta unidad.

Criterios de evaluación			Estándares de aprendizaje	Indicadores de logro
C.E	12.	Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	<p>- Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>- Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>	<p>- Conocer desde la búsqueda activa diversas fuentes donde poder encontrar información relevante sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad.</p> <p>- Seleccionar y valorar informaciones desde un análisis crítico fomentando la lectura y comprensión lectora.</p> <p>- Entender las Tecnologías de la Información y la Comunicación como una importantísima fuente de información, analizando sus malos usos.</p> <p>- Utilizar, desarrollando todas sus posibilidades didácticas, recursos tecnológicos al alcance del alumnado (dispositivos móviles, ordenadores, etc.)</p> <p>- Conocer diferentes técnicas y aplicaciones que permitan planificar, gestionar,</p>

		<p><i>comunicar y compartir una información vinculada a la actividad física y al cuerpo.</i></p> <p><i>- Utilizar la expresión escrita desde diferentes tareas, soportes y entornos apropiados para transmitir una información relacionada con los contenidos del curso.</i></p>
--	--	--

3.10.5. U.D 5. Profesionales de Ultimate

La unidad didáctica llamada Profesionales de Ultimate tendrá una duración dentro del programa de 10 sesiones, lo que equivale a cinco semanas dentro del calendario escolar, buscando como objetivos principales, vivenciar los diferentes roles dentro del mundo del deporte, conocer y practicar un deporte como es el Ultimate y fabricar, mediante material reciclado, un disco volador.

En esta unidad se van a trabajar competencias como la “*Competencia lingüística*” que se verá desarrollada en la dirección de tareas por parte de los alumnos, la “*Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología*” que se desarrollará en los conteos de los partidos, las agrupaciones para diferentes tareas, entre otras. La competencia “*Aprender a aprender*” también se desarrollará, ya que el alumnado trabajará en diferentes roles que pueden servirles para un posible futuro profesional o para realizar las mismas tareas fuera del ámbito escolar. La “*Competencia social y cívica*” se verá desarrollada a la hora de realizar los grupos y formar parte de un grupo durante toda la unidad, fomentando el respeto entre los miembros y el trabajo en equipo.

Los contenidos que se pretenden desarrollar en esta Unidad Didáctica, pertenecen al bloque III “*Habilidades Deportivas y Juegos*” y son los siguientes:

- *“Realización adecuada de los diferentes elementos técnicos en los deportes planteados.*
- *Aplicación y uso eficaz de los elementos técnicos en situaciones progresivas de juego real, con o sin compañeros o compañeras, rivales, o con modificación de otras variables (espacio, tiempo, etc.).*
- *Uso y aplicación eficaz de estrategias defensivas en los deportes planteados con variaciones en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.*
- *Resolución adecuada de situaciones de ataque ante diferentes variaciones tácticas (en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.).*

- Reflexión previa al juego o deporte planteado de diferentes decisiones estratégicas. Los sistemas de juego y su importancia en la organización en los deportes colectivos.
- Aplicación de diferentes propuestas tácticas y estratégicas en progresivas situaciones de juego real conociendo las reglas propias de cada deporte.
- Valoración del desarrollo personal y de los compañeros y las compañeras, por encima del resultado obtenido, así como del esfuerzo en el progreso.
- Los campeonatos deportivos como forma de organización competitiva. Variables y sistemas para el diseño.
- Diseño y planificación, en equipos, de un torneo deportivo con un enfoque real de su contexto.”

En la siguiente tabla se exponen los criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje y los indicadores de logro trabajados en esta unidad.

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Indicadores de logro
C.E. 1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	<ul style="list-style-type: none"> - Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. - Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. - Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar, con eficacia, seguridad y precisión, tareas de ejecución con los elementos técnicos del deporte o actividad planteada. - Valorar en la práctica el condicionante que supone la existencia de compañeros, compañeras y contrincantes en la elección de los elementos técnicos. - Aplicar y ajustar progresivamente el desarrollo técnico a situaciones deportivas o de práctica real. - Llevar a cabo, con eficacia y precisión, actividades deportivas individuales, colectivas y de adversario para desarrollar diferentes elementos técnicos con condicionantes variables.

<p><i>C.E. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</i> - <i>Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</i> - <i>Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</i> - <i>Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Aplicar estrategias específicas, en los deportes colectivos planteados, en situaciones de defensa, contrarrestando o anticipándose a las acciones del o de la contrincante y coordinándose con sus compañeros y compañeras.</i> - <i>Resolver con eficacia, en los deportes colectivos planteados, situaciones de ataque, desarrollando estrategias y acciones motrices tácticas en función de los factores y variables presentes (integrantes del equipo, medio, rivales, etc.).</i> - <i>Comprender las diferentes variables que puede tener una acción de juego para, desde ellas, elegir la más ventajosa sobre el contrario.</i> - <i>Aplicar variables tácticas diversas en acciones de juego reflexionando justificadamente sobre su resultado final.</i> - <i>Diseñar y valorar las disposiciones previas o sistemas de juego en la actividad planteada, pudiendo modificarlas en base a su desarrollo, de manera individual o como propuesta de un equipo.</i> - <i>Demostrar, en situaciones de juego, y saber aplicar de manera autónoma, los aspectos reglamentarios básicos de los deportes trabajados en el curso.</i>
<p><i>C.E. 7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Conocer los principales sistemas de emparejamiento en la organización de un torneo deportivo (sistema liga, copa, mixto, etc.).</i>

<p>los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las personas implicadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. - Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprender las diferentes variables que deben tomarse en cuenta en la elaboración de un campeonato o torneo deportivo: instalaciones, participantes, material, etc. - Diseñar y planificar, de manera colectiva, un campeonato para una actividad deportiva vista en el curso, incluyendo los juegos y deportes tradicionales asturianos, en un contexto relevante (recreos, concejo, etc.), repartiendo y asumiendo roles y funciones. - Presentar y aplicar en el contexto escolar, propuestas creativas y útiles para el uso y mantenimiento de los materiales propios de la Educación Física.
--	---	---

3.10.6. U.D 6. Jugamos a Floorball

La unidad didáctica llamada Jugamos a Floorball tendrá una duración dentro del programa de 8 sesiones, lo que equivale a cuatro semanas dentro del calendario escolar, buscando como objetivos principales conocer este deporte y aprender mediante situaciones de juego real los fundamentos técnicos y tácticos de este deporte.

En esta unidad se van a trabajar competencias como la “*Competencia lingüística*” que se verá desarrollada en los momentos en los que trabajemos la conciencia táctica de este deporte y la “*Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología*” que se desarrollará en los conteos de los partidos, las agrupaciones para diferentes tareas, entre otras.

Los contenidos que se pretenden desarrollar en esta Unidad Didáctica, pertenecen al bloque III “*Habilidades Deportivas y Juegos*” y son los siguientes:

- *“Realización adecuada de los diferentes elementos técnicos en los deportes planteados.*
- *Aplicación y uso eficaz de los elementos técnicos en situaciones progresivas de juego real, con o sin compañeros o compañeras, rivales, o con modificación de otras variables (espacio, tiempo, etc.).*
- *Uso y aplicación eficaz de estrategias defensivas en los deportes planteados con variaciones en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.*
- *Resolución adecuada de situaciones de ataque ante diferentes variaciones tácticas (en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.).*

- Reflexión previa al juego o deporte planteado de diferentes decisiones estratégicas. Los sistemas de juego y su importancia en la organización en los deportes colectivos.
- Aplicación de diferentes propuestas tácticas y estratégicas en progresivas situaciones de juego real conociendo las reglas propias de cada deporte.
- Valoración del desarrollo personal y de los compañeros y las compañeras, por encima del resultado obtenido, así como del esfuerzo en el progreso.”

En la siguiente tabla se exponen los criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje y los indicadores de logro trabajados en esta unidad.

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Indicadores de logro
C.E. 1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	<ul style="list-style-type: none"> - Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. - Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. - Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar, con eficacia, seguridad y precisión, tareas de ejecución con los elementos técnicos del deporte o actividad planteada. - Valorar en la práctica el condicionante que supone la existencia de compañeros, compañeras y contrincantes en la elección de los elementos técnicos. - Aplicar y ajustar progresivamente el desarrollo técnico a situaciones deportivas o de práctica real. - Llevar a cabo, con eficacia y precisión, actividades deportivas individuales, colectivas y de adversario para desarrollar diferentes elementos técnicos con condicionantes variables.
C.E. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición,	<ul style="list-style-type: none"> - Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar estrategias específicas, en los deportes colectivos planteados, en situaciones de defensa, contrarrestando o anticipándose a las acciones del o de la contrincante y

<p><i>en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</i></p>	<p><i>intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</i> - <i>Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</i> - <i>Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</i> 	<p><i>coordinándose con sus compañeros y compañeras.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Resolver con eficacia, en los deportes colectivos planteados, situaciones de ataque, desarrollando estrategias y acciones motrices tácticas en función de los factores y variables presentes (integrantes del equipo, medio, rivales, etc.).</i> - <i>Comprender las diferentes variables que puede tener una acción de juego para, desde ellas, elegir la más ventajosa sobre el contrario.</i> - <i>Aplicar variables tácticas diversas en acciones de juego reflexionando justificadamente sobre su resultado final.</i> - <i>Diseñar y valorar las disposiciones previas o sistemas de juego en la actividad planteada, pudiendo modificarlas en base a su desarrollo, de manera individual o como propuesta de un equipo.</i> - <i>Demostrar, en situaciones de juego, y saber aplicar de manera autónoma, los aspectos reglamentarios básicos de los deportes trabajados en el curso.</i>
--	---	---

3.10.7. U.D 7. Aprendemos a orientarnos

La unidad didáctica llamada Aprendemos a orientarnos tendrá una duración dentro del programa de 4 sesiones, lo que equivale a dos semanas dentro del calendario escolar. Además tendrá una actividad complementaria que se llevará a cabo durante una jornada lectiva completa. Los objetivos principales de esta unidad serán aprender a utilizar un mapa y una brújula; y conocer diferentes actividades que se pueden realizar en el medio natural.

En esta unidad se van a trabajar competencias como la “*Competencia lingüística*” que se verá reflejada en la interpretación del mapa y la “*Competencia matemática y*

competencias básicas en ciencia y tecnología” que se desarrollará en la orientación mediante los puntos cardinales de la brújula. Por otro lado, la “*Competencia digital*” en ocasiones se trabajará al utilizar brújulas basadas en apps de móviles o tablets, mientras que la competencia de “*Aprender a aprender*” se trabajará en el momento en que aprenda a utilizar dicho material, ya que en un futuro puede servirles de utilidad para orientarse en un lugar concreto.

Los contenidos que se pretenden desarrollar en esta Unidad Didáctica, pertenecen al bloque IV “*Actividades de adaptación al entorno y al medio natural*” y son los siguientes:

- *“Actividades físicas en el medio natural del Principado de Asturias. Análisis de las posibilidades que ofrece nuestro entorno: urbano, rural, vial, etc. Relación con la salud.*
- *Las actividades físicas en el medio natural y su importancia a nivel económico y social en el contexto autonómico. El turismo activo.*
- *Uso adecuado, hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente en las diferentes actividades que, en el entorno más próximo o en el medio natural, se lleven a cabo durante el curso.”*

En la siguiente tabla se exponen los criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje y los indicadores de logro trabajados en esta unidad.

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Indicadores de logro
<i>C.E 9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</i> - <i>Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</i> - <i>Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Vincular las diferentes posibilidades de nuestro entorno con las actividades físicas que podemos desarrollar y su vinculación con la salud.</i> - <i>Explorar las posibilidades que el medio natural del Principado de Asturias aporta a la actividad física, al turismo activo y a un modo de vida saludable.</i> - <i>Analizar los efectos que una práctica inadecuada pueden causar en el entorno próximo o en el medio natural.</i> - <i>Realizar actividades en el entorno cercano o natural analizando su vinculación con la salud y adoptando actitudes de seguridad, conservación y protección del medio.</i>

3.10.8. U.D 8. Casting para el Circo

La unidad didáctica llamada Casting para el Circo tendrá una duración dentro del programa de 4 sesiones, lo que equivale a dos semanas dentro del calendario escolar. Los objetivos principales de esta unidad serán conocer y practicar diferentes actividades circenses y construir, mediante la utilización de material reciclado, unos malabares.

En esta unidad se trabajarán competencias como “*Aprender a aprender*”, ya que conocerán actividades que desarrollar en su tiempo libre, organizándose libremente para su práctica. Además la “*Competencia social y cívica*” se verá desarrollada en el respeto por los compañeros y el trabajo en equipo para conseguir las tareas planteadas.

Los contenidos que se pretenden desarrollar en esta Unidad Didáctica, pertenecen al bloque V “*Actividades corporales de ritmo y expresión*” y son los siguientes:

- *“Tareas y roles grupales en el diseño y realización de un montaje colectivo.*
- *Ajuste del desarrollo del montaje a la temática y a los diferentes componentes a tener en cuenta.”*

En la siguiente tabla se exponen los criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje y los indicadores de logro trabajados en esta unidad.

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Indicadores de logro
<i>C.E 2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva</i>	<i>- Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Reconocer las técnicas que conforman una composición de carácter artístico-expresivo.</i> - <i>Diseñar o seguir de forma pautada una temática que condicione el desarrollo de la composición.</i> - <i>Valorar desde la práctica la importancia del espacio, el tiempo, el ritmo y, de darse el caso, la música, como elementos en un montaje artístico-expresivo.</i> - <i>Ajustar sus acciones a los componentes espaciales, temporales y de intensidad en una elaboración individual entendiendo la música como un componente más.</i>

3.10.9. U.D 9. El Circo

La unidad didáctica llamada el Circo tendrá una duración dentro del programa de 8 sesiones, lo que equivale a dos semanas dentro del calendario escolar. Además, los resultados obtenidos en esta unidad se verán expuestos en la ceremonia de graduación del alumnado. Los objetivos principales de esta unidad serán conocer y practicar diferentes actividades circenses y participar en la creación de un montaje audiovisual.

En esta unidad se trabajarán competencias como la “*Competencia digital*”, ya que deberán organizarse para crear un montaje audiovisual simulando que forman parte de un circo. Además la “*Competencia social y cívica*” se verá desarrollada en el respeto por los compañeros y el trabajo en equipo para conseguir las tareas planteadas.

Los contenidos que se pretenden desarrollar en esta Unidad Didáctica, pertenecen al bloque V “*Actividades corporales de ritmo y expresión*” y son los siguientes:

- “*Elaboración y puesta en marcha de un montaje de carácter artístico–expresivo. Técnicas que pueden conformar un montaje*
- *Ajuste del desarrollo del montaje a la temática y a los diferentes componentes a tener en cuenta.*
- *Tareas y roles grupales en el diseño y realización de un montaje colectivo.*
- *Observación y evaluación del resultado mediante unas pautas objetivas.”*

En la siguiente tabla se exponen los criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje y los indicadores de logro trabajados en esta unidad.

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Indicadores de logro
<i>C.E 2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</i> - <i>Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Reconocer las técnicas que conforman una composición de carácter artísticoexpresivo.</i> - <i>Seleccionar las técnicas más apropiadas para la elaboración personal de una composición artístico-expresiva en función del objetivo</i> - <i>Diseñar o seguir de forma pautada una temática que condicione el desarrollo de la composición.</i> - <i>Valorar desde la práctica la importancia del espacio, el tiempo, el ritmo y, de darse el</i>

	<p>- Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>	<p>caso, la música, como elementos en un montaje artístico-expresivo.</p> <p>- Ajustar sus acciones a los componentes espaciales, temporales y de intensidad en una elaboración individual entendiendo la música como un componente más.</p> <p>- Participar activamente en el diseño y realización de un montaje artístico expresivo, adoptando decisiones, aceptando propuestas y respetando los diferentes puntos de vista como parte de un colectivo.</p> <p>- Autoevaluar o coevaluar los resultados finales reflexionando críticamente sobre los mismos.</p>
--	---	--

3.10.10. U.D 10. Juegos y Deportes del Mundo

La unidad didáctica llamada Juegos y deportes del mundo tendrá una duración dentro del programa de 6 sesiones, lo que equivale a tres semanas dentro del calendario escolar. El objetivo principal de esta unidad será conocer y practicar juegos y deportes de nuestra región, de nuestro país y del mundo.

Una de las competencias que se verán desarrolladas en esta unidad será la “*Competencia lingüística*”, ya que el alumnado deberá exponer para el resto de la clase un juego del mundo y hablar sobre el país al que pertenece. Otra será “*Conciencia y expresiones culturales*”, ya que se conocerán y practicarán juegos y deportes propios de la región.

Los contenidos que se pretenden desarrollar en esta Unidad Didáctica, pertenecen al bloque III “*Habilidades Deportivas y Juegos*” y son los siguientes:

- “*Juegos y deportes tradicionales asturianos. Valoración en el arraigo cultural del contexto autonómico. Especificidades en nuestro concejo. Desarrollo de algunos juegos o deportes.*”
- *Práctica real de los juegos y deportes tradicionales asturianos planteados en clase.*
- *La competición deportiva como elemento cultural, educativo, integrador y saludable. Participación en competiciones de nuestro entorno.*”

En la siguiente tabla se exponen los criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje y los indicadores de logro trabajados en esta unidad.

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Indicadores de logro
<p><i>C.E 1 Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</i></p>	<p><i>- Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</i></p> <p><i>- Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</i></p>	<p><i>- Realizar, con eficacia, seguridad y precisión, tareas de ejecución con los elementos técnicos del deporte o actividad planteada.</i></p> <p><i>- Comprender la importancia de una práctica segura, reflexionando sobre las variables que pueden hacer peligrar dicha seguridad (medio, factores de la actividad, etc.).</i></p> <p><i>- Conocer los juegos y deportes tradicionales del Principado de Asturias, especialmente los más arraigados en el concejo y desarrollar algunos de ellos valorando sus características técnicas y de ejecución.</i></p>

3.10.11. U.D 11. Que vuele el volante. Bádminton

La unidad didáctica llamada Que vuele el volante tendrá una duración dentro del programa de 6 sesiones, lo que equivale a tres semanas dentro del calendario escolar, buscando como objetivos principales, conocer este deporte y aprender los fundamentos técnico- tácticos para participar en situaciones de juego real.

En esta unidad se van a trabajar competencias como “Aprender a aprender” que permitirá al alumnado practicar un deporte de manera autónoma durante su tiempo libre y la “Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología” que se desarrollará en los conteos de los partidos.

Los contenidos que se pretenden desarrollar en esta Unidad Didáctica, pertenecen al bloque III “Habilidades Deportivas y Juegos” y son los siguientes:

- *“Realización adecuada de los diferentes elementos técnicos en los deportes planteados.*
- *Aplicación y uso eficaz de los elementos técnicos en situaciones progresivas de juego real, con o sin compañeros o compañeras, rivales, o con modificación de otras variables (espacio, tiempo, etc.).*
- *Uso y aplicación eficaz de estrategias defensivas en los deportes planteados con variaciones en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.*
- *Resolución adecuada de situaciones de ataque ante diferentes variaciones tácticas (en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.).*

- Reflexión previa al juego o deporte planteado de diferentes decisiones estratégicas. Los sistemas de juego y su importancia en la organización en los deportes colectivos.
- Aplicación de diferentes propuestas tácticas y estratégicas en progresivas situaciones de juego real conociendo las reglas propias de cada deporte.
- Valoración del desarrollo personal y de los compañeros y las compañeras, por encima del resultado obtenido, así como del esfuerzo en el progreso.”

En la siguiente tabla se exponen los criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje y los indicadores de logro trabajados en esta unidad.

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Indicadores de logro
C.E. 1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	<ul style="list-style-type: none"> - Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. - Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar, con eficacia, seguridad y precisión, tareas de ejecución con los elementos técnicos del deporte o actividad planteada. - Valorar en la práctica el condicionante que supone la existencia de compañeros, compañeras y contrincantes en la elección de los elementos técnicos. - Aplicar y ajustar progresivamente el desarrollo técnico a situaciones deportivas o de práctica real. - Llevar a cabo, con eficacia y precisión, actividades deportivas individuales, colectivas y de adversario para desarrollar diferentes elementos técnicos con condicionantes variables.
C.E. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	<ul style="list-style-type: none"> - Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. - Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar estrategias específicas, en los deportes de adversario planteados, en situaciones de defensa, contrarrestando o anticipándose a las acciones del o de la contrincante - Resolver con eficacia, en los deportes de adversario planteados, situaciones de ataque, desarrollando estrategias y acciones motrices en función de los factores y variables presentes (medio, rivales, etc.)

	<p><i>valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</i></p> <p><i>- Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</i></p> <p><i>- Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</i></p>	<p><i>- Comprender las diferentes variables que puede tener una acción de juego para, desde ellas, elegir la más ventajosa sobre el contrario.</i></p> <p><i>- Aplicar variables tácticas diversas en acciones de juego reflexionando justificadamente sobre su resultado final.</i></p> <p><i>- Demostrar, en situaciones de juego, y saber aplicar de manera autónoma, los aspectos reglamentarios básicos de los deportes trabajados en el curso.</i></p>
--	---	--

3.10.12. U.D 12. Primeros auxilios

La unidad didáctica llamada Primeros auxilios tendrá una duración dentro del programa de 2 sesiones, lo que equivale a una semana dentro del calendario escolar, buscando como objetivo principal que el alumnado conozca diferentes protocolos de actuación en situaciones de emergencia.

En esta unidad se va a trabajar principalmente la competencia “*Aprender a aprender*”, que permitirá al alumnado conocer acciones a realizar cuando la situación lo plantee.

Los contenidos que se pretenden desarrollar en esta Unidad Didáctica, pertenecen al bloque I “*Actividad física y hábitos saludables*” y son los siguientes:

- *“Identificación de las lesiones deportivas más frecuentes y protocolos de actuación básica ante las mismas.*
- *Aplicación autónoma de medidas de seguridad y actuación ante accidentes y otras lesiones comunes (quemaduras, heridas, etc.). La técnica de reanimación cardiopulmonar básica (RCP).”*

En la siguiente tabla se exponen los criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje y los indicadores de logro trabajados en esta unidad.

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Indicadores de logro
<p><i>C.E. 10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</i> - <i>Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Diferenciar las principales lesiones óseas, articulares y musculares en base a su acción traumática y estructuras implicadas.</i> - <i>Planificar acciones ante una lesión deportiva frecuente.</i> - <i>Conocer las actuaciones básicas ante otras lesiones comunes: quemaduras, heridas, etc.</i> - <i>Saber desarrollar los protocolos de actuación ante una situación de emergencia.</i> - <i>Adquirir conocimientos, recursos y estrategias básicas sobre la técnica de reanimación cardiopulmonar.</i>

4. Propuesta de innovación educativa

4.1. Diagnóstico inicial

4.1.1. Ámbitos de mejora

La RAE define innovación como “Acción y efecto de innovar”, y a su vez innovar como “mudar o alterar algo, introduciendo novedades”. Por tanto, y después de revisar estas definiciones he llegado a la conclusión de que un ámbito de innovación educativo dentro de la asignatura de Educación Física sería el cambio de una metodología tradicional a una metodología más actual.

Una vez observadas varias sesiones diferentes de Educación Física llegué a la conclusión de que la metodología tradicional era la protagonista dentro de las clases, donde la ejecución técnica era muy importante y estaban basadas en la reproducción de modelos, siendo el profesor quien ejecutaba el gesto técnico. Las sesiones estaban basadas en una parte inicial, donde se realizaba un pequeño calentamiento similar todos los días, con una parte específica que variaba en función de la actividad que se desarrollase posteriormente. La parte principal de la sesión se basaba en la ejecución de los gestos técnicos que tuviese previstos trabajar, donde el profesor ejemplificaba y los alumnos repetían seguidamente. Mientras los alumnos trabajaban, el profesor iba alumno por alumno intentando ofrecer feedback para mejorar el gesto. En la parte final de la sesión los alumnos realizaban juego real.

Esto me permitió observar como muchos de los alumnos no se sentían motivados frente a las clases de Educación Física, ya que las tareas no les atraían, y en muchos casos al no ser capaces de realizar la técnica correctamente, se frustraban y aumentaba la desmotivación. Por otro lado, al llevar a cabo las clases de esta manera, observé que les costaba adquirir los principios tácticos de los deportes, ya que se buscaba imitar gestos y no comprender y conocer el momento oportuno para llevar a cabo cada uno de los gestos.

La necesidad educativa dentro de este grupo de alumnos era plantear clases que fuesen desafíos motivantes para ellos, en los que comprendiesen el juego y conociesen en mayor o menor medida como se realizan los gestos técnicos, pero que estos no impidiesen la práctica deportiva tanto en horario escolar, como fuera de él. Debido a esto se planteará una innovación educativa en la que se modificaría la metodología de las clases de Educación Física, intentando conseguir mejores resultados, tanto en el proceso de enseñanza- aprendizaje, como en la motivación del alumnado. Para ello se planteará una

unidad didáctica en la que cambiaríamos la metodología tradicional utilizada por un modelo pedagógico actual, el modelo de Educación Deportiva.

4.1.2. Contexto de la innovación

El centro educativo situado en la localidad de Oviedo imparte clases para el alumnado de Educación Secundaria, Obligatoria, Bachillerato y Ciclos Formativos de Grado Superior, dividiendo su actividad en clases entre mañana y tarde. Su situación y el gran número de alumnos que posee nos permite encontrar procedencias muy diferentes, llegando a contar con más de 30 nacionalidades diferentes dentro del propio centro educativo.

Ya que la propuesta de innovación está destinada a cuarto de E.S.O, las diferentes clases estarán formadas por grupos de entre 20 y 25 personas. El alumnado tendrá diferentes motivaciones dentro de la asignatura, encontrando desde gente muy interesada, hasta gente que solo busca aprobar y no practicar actividad física o deporte nunca más. El objetivo que debería plantearse un docente sería conseguir que esas personas que no les motiva esta asignatura se interesasen completamente por ella.

Por otro lado, nos encontramos con un centro educativo que destaca por sus dimensiones, ya que dispone de dos edificios, con infinidad de clases, un polideportivo cubierto, canchas exteriores, bolera, aparcamiento propio y otro edificio más pequeño con clases de informática. Dentro de los edificios nos encontramos con cuatro aulas de informática, dos aulas de Educación Plástica y Visual, tres talleres de Tecnología, dos aulas de Música, laboratorios de Ciencias Naturales y de Física y Química, aulas específicas de idiomas, una biblioteca, un salón de actos, un aula de Inmersión Lingüística, etc. El tamaño de las aulas en las que se imparten las clases es amplio, con los alumnos situados en filas, por parejas o individualmente, con buena iluminación. Como aspecto a mejorar las mesas y las sillas son bastante antiguas, pero adecuadas para seguir el ritmo de la clase. A su vez, todas las clases disponen de recursos informáticos como ordenador y proyector.

Centrándome en mi asignatura, Educación Física, normalmente las clases se desarrollan dentro del polideportivo, un espacio que se puede dividir en dos franjas, mediante el uso de una cortina. El espacio tiene una buena iluminación, pero la acústica es difícil, ya que es un espacio muy amplio y en las clase de al lado pueden estar haciendo ruidos que dificulten la escucha, como por ejemplo botar balones. Además de este espacio se dispone de una bolera para jugar a cuatreada y varias canchas exteriores que en función de la climatología se pueden utilizar. Los recursos materiales son bastante buenos,

disponiendo de material para prácticamente la mayoría de los deportes y alumnos, permitiendo en muchas ocasiones trabajar de manera individual o por parejas.

4.2. Justificación y objetivos de la propuesta

Como se expuso en el apartado anterior, uno de los ámbitos de mejora dentro de la Educación Física es pasar de una metodología tradicional, en la que nos centramos en la técnica, a una metodología más actual donde el alumno es el principal protagonista de nuestras clases, participando activamente en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Para esta unidad didáctica, integraremos una perspectiva nueva dentro de las clases, utilizando un modelo actual, el de Educación Deportiva, y tal y como indica su creador, Siedentop (1994), es un planteamiento que se utiliza con el objetivo de estimular, durante las clases de Educación Física, experiencias auténticas de práctica deportiva. Para conseguir esto es necesario llevar a cabo una unidad didáctica más extensa de lo normal, que contará con 10 sesiones de Educación Física, dividiendo esas sesiones (Méndez-Giménez, Fernández-Río y Méndez-Alonso, 2015), en una temporada, con un evento final, en el que se desarrollaran las finales, consiguiendo un ambiente lúdico y deportivo. Se formarán equipos al principio de la unidad, para ir desarrollando una competición formal a lo largo de ella, registrando los partidos, acciones de fairplay, etc.

La unidad didáctica será sobre Ultimate, deporte que se juega con un disco volador, adaptando las reglas y dimensiones de juego al espacio que se dispondrá en el instituto para ello y fomentando el trabajo del alumnado. Serán ellos mismos los que realicen el material de juego; es decir, deberán reciclar materiales para poder construir su disco volador, el cual deberán tener construido para la primera sesión. Basado en Méndez-Giménez et al. (2012), el alumnado parece disfrutar construyendo su material para la práctica de actividades físico deportivas en las clases de Educación Física, afectando de igual forma a varones y a mujeres, e incluso puede motivar la práctica deportiva fuera del contexto escolar. Por otro lado, y basándome en los autores anteriores, si se establecen dinámicas adecuadas a la edad permitiría incrementar el tiempo de práctica y la variedad de propuestas, ya que muchas veces se ven limitadas por el desplazamiento hacia el polideportivo, cambiarse de ropa, etc.

Una vez formados los equipos se establecerán una serie de roles, que cambiarán cada sesión. Nos encontraremos con un capitán, un árbitro, preparador físico, entrenador, encargado de material, entre otros. Además de esto se establecerán elementos de afiliación, como el nombre del equipo, la vestimenta, decoración, banderas, premios que

se entregarán en la última sesión, etc. Para conseguir el éxito se utilizarán actividades modificadas, que están muy relacionadas con el modelo comprensivo, utilizando prácticas mixtas: algunas veces guiadas por el profesor, otras por el entrenador del equipo, el calentamiento por el preparador físico, etc.

Con la utilización del modelo pedagógico de Educación Deportiva se pretende conseguir el siguiente objetivo general:

- Llevar a cabo una innovación metodológica dentro de la asignatura de Educación Física, que permita conocer el impacto dentro del aprendizaje y motivación del alumnado.

A su vez, esta innovación educativa tiene los siguientes objetivos específicos:

- Experimentar el modelo pedagógico de Educación Deportiva dentro de las clases de Educación Física.
- Dotar al alumnado de mayor autonomía y participación dentro de los procesos de enseñanza- aprendizaje.
- Desarrollar una unidad didáctica de acuerdo con el modelo de Educación Deportiva.

Como se observa con el planteamiento de los objetivos buscamos que el alumno sea el protagonista de las clases, fomentando una mayor participación dentro de ellas, más autonomía y un sentimiento de pertenencia dentro del grupo. Asimismo, basándonos en las competencias establecidas en el currículo, esta innovación educativa está centrada, específicamente, en la competencia de “*Aprender a Aprender*”.

4.3. Marco teórico de la propuesta de innovación

Antes de comenzar a desarrollar la propuesta de innovación es necesario destacar que cumplirá con lo establecido en la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), la cual menciona que el currículo tendrá unos objetivos de enseñanza para cada etapa educativa, pautando las competencias a desarrollar y la forma de aplicar los contenidos.

Por lo tanto, será el currículo de Educación Secundaria Obligatoria del Principado de Asturias el que regule los objetivos y contenidos a desarrollar. El desarrollo de las competencias debe estar presente a lo largo de todas las unidades didácticas que se desarrollen en el curso, pero en esta unidad la competencia que destacará especialmente será la de “*Aprender a Aprender*”. Según la Orden ECD/65/2015 del 21 de enero, por la

que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, se define como *“fundamental para el aprendizaje permanente que se produce a lo largo de la vida y que tiene lugar en distintos contextos formales, no formales e informales.”*

Dicha competencia está caracterizada para iniciar, organizar y persistir en el aprendizaje, pero para ello el alumnado debe sentirse motivado, debe tener curiosidad y necesidad de aprender, formando en todo momento parte del proceso de enseñanza-aprendizaje. Aprender a aprender se puede manifestar tanto individualmente como en grupo; por eso utilizaremos un modelo pedagógico actual, el modelo de Educación Deportiva, donde desarrollaremos la competencia en un contexto de trabajo en equipo, buscando que sean conscientes de qué deben hacer para lograr el objetivo, respetando y confiando en el resto de los miembros del grupo y no actuando de manera individualista.

Al trabajar en grupo fomentaremos una serie de actitudes y valores positivos, como el sentimiento de pertenencia al grupo, la confianza en los compañeros, la autoeficacia y el establecimiento de objetivos a corto, medio y largo plazo.

Finalmente, me gustaría destacar la característica principal de esta competencia, y es su transferencia a otras actividades, provocando que el alumnado encuentre soluciones a las posibles dificultades que se planteen.

Modelo de Educación Deportiva

Se trata de un modelo que fue desarrollado por Siedentop en los años 80. Planteaba que el alumnado crease experiencias deportivas auténticas y donde todos participasen por igual. El modelo de Educación Deportiva buscaba, según Siedentop, Hastie y Van der Mars (2004), educar al estudiante para ser un jugador en el sentido más amplio, ayudando a que fuesen deportistas competentes, entusiastas y sabios.

La metodología que propone este modelo es participativa y favorece la percepción de la competencia, la cultura deportiva y el entusiasmo por la práctica del deporte trabajado (Calderón, Hastie, Martínez de Ojeda Pérez, 2010). Además, al ser una unidad didáctica más larga de lo normal se fomenta que el alumnado adquiera una mayor cantidad de conocimientos técnicos y tácticos sobre el deporte trabajado (Siedentop, Hastie y Van der Mars, 2004).

En secundaria, Sinelnikov y Hastie (2010) analizaron el clima motivacional en una temporada con este modelo pedagógico en un colegio ruso. Por otro lado, Perlman (2010) comprobó si este modelo influía en los estudiantes desmotivados y la necesidad de satisfacción frente a las clases de Educación Física. En ambos casos, se encontraron cambios significativos en el alumnado desmotivado, encontrando un mayor disfrute y satisfacción con este modelo.

Prieto-Ayuso (2014) expone que este modelo va ayudar al alumnado a ser competente, lo que le permitirá tener suficiente habilidad para realizar deportes de manera satisfactoria, ejecutando las estrategias adecuadas en función de la complejidad del juego, entendiendo y valorando las reglas y rituales del deporte. Todo esto será propiciado por el cambio de roles que se realiza en este modelo, donde los estudiantes aprender a ser jugadores, árbitros, capitanes, entrenadores o el encargado de realizar las anotaciones en el registro.

Para conseguir dichas experiencias, el modelo tiene seis características claves del deporte institucionalizado (Méndez-Giménez, 2009):

1. Temporada.
2. Afiliación.
3. Calendario de competiciones.
4. Registro del rendimiento.
5. Festividad.
6. Evento final.

La propuesta de innovación que se presentará en este trabajo está basada en una unidad didáctica con un deporte de invasión, el Ultimate, al cual se juega con disco volador y se fundamenta en los principios tácticos expuestos a continuación (Contreras, De la Torre y Velázquez, 2010):

- En situación de defensa:
 - o Marcaje al jugador que tiene el móvil.
 - o Interceptar el móvil.
 - o Colaborar con los compañeros.
 - o Coordinarse para defender en grupo una zona determinada.
- En situaciones de ataque:
 - o Cooperar con los compañeros para conservar el móvil mediante pases.

- Progresar hacia la meta rival mediante pases y desplazamientos.
- Desmarcarse del rival para recibir el móvil.
- Pedir el móvil de manera dinámica y en el espacio libre.

Según Prieto-Ayuso (2014), el uso de deportes alternativos dentro de la asignatura de Educación Física está justificado, ya que el ámbito educativo ha realizado un giro para mantener la calidad de la enseñanza. Además, en los deportes alternativos, según Hernández Pérez (2007), encontramos tanto material como instalaciones innovadores y a su vez, como en nuestro caso, si utilizamos material reciclado, vamos a fomentar una iniciación deportiva más lúdica, participativa, recreativa e inclusiva, fomentando valores muy por encima de la competición.

4.4. Desarrollo de la innovación. U.D. 5. Profesiones de Ultimate

A continuación se va desarrollar la unidad didáctica en la cual utilizaremos el modelo de Educación Deportiva. Se corresponde dentro de la Programación docente con la unidad didáctica número 5, llamada Profesionales de Ultimate, que tendrá una duración dentro del programa de 10 sesiones.

4.4.1. Objetivos de la unidad

Los objetivos didácticos de esta unidad serán los siguientes:

- Vivenciar los diferentes roles dentro del mundo del deporte, a través del modelo pedagógico de Educación Deportiva.
- Conocer y practicar un deporte alternativo como el Ultimate.
- Fabricar, mediante la utilización de material reciclado, un disco volador.

4.4.2. Contenidos de la unidad

Los contenidos que se pretenden desarrollar en esta Unidad Didáctica, pertenecen al bloque III “*Habilidades Deportivas y Juegos*” y son los siguientes:

- *“Realización adecuada de los diferentes elementos técnicos en los deportes planteados.*
- *Aplicación y uso eficaz de los elementos técnicos en situaciones progresivas de juego real, con o sin compañeros o compañeras, rivales, o con modificación de otras variables (espacio, tiempo, etc.).*
- *Uso y aplicación eficaz de estrategias defensivas en los deportes planteados con variaciones en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.*
- *Resolución adecuada de situaciones de ataque ante diferentes variaciones tácticas (en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.).*

- *Reflexión previa al juego o deporte planteado de diferentes decisiones estratégicas. Los sistemas de juego y su importancia en la organización en los deportes colectivos.*
- *Aplicación de diferentes propuestas tácticas y estratégicas en progresivas situaciones de juego real conociendo las reglas propias de cada deporte.*
- *Valoración del desarrollo personal y de los compañeros y las compañeras, por encima del resultado obtenido, así como del esfuerzo en el progreso.*
- *Los campeonatos deportivos como forma de organización competitiva. Variables y sistemas para el diseño.*
- *Diseño y planificación, en equipos, de un torneo deportivo con un enfoque real de su contexto.”*

4.4.3. Competencias que se trabajan dentro de la unidad

Esta unidad didáctica tiene por objetivo trabajar una serie de competencias que se establecen dentro del currículo de Educación Secundaria Obligatoria:

- *“Aprender a aprender”*: es la capacidad que más se va desarrollar, ya que le permitirá al alumnado conocer situaciones que pueden aparecer en un futuro, practicar actividades de forma cooperativa, buscando la solución a las posibles dificultades que aparezcan, etc.
- *“Competencia lingüística”*: esta competencia se verá desarrollada cuando sean los alumnos los que asuman roles en los que deban dirigir o plantear tareas, así como cuando se encarguen de anotar el registro los diferentes parámetros que se soliciten.
- *“Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología”*: se verá trabajada en los conteos de los partidos, cuando deban agruparse en grupos de diferente número de personas, etc.
- *“Competencia social y cívica”*: este tipo de enseñanza favorecerá el desarrollo de esta competencia, ya que formarán parte de un grupo durante toda la unidad, deberán aprender a trabajar en equipo, respetándose entre todos ellos y forjando un sentimiento de pertenencia dentro de su propio grupo. Además en algunas tareas colaborarán entre grupos, fomentando así el trabajo en equipo entre todos los miembros de la clase.

4.4.4. Recursos materiales

Para llevar a cabo esta unidad, el alumnado dispondrá de un disco volador, realizado, por ellos mismos con material reciclado, lo cual permitirá un disco por persona, aumentando el número de ejercicios que se podrán realizar. Durante la primera clase, el profesor explicará cómo construir el móvil y les facilitará un documento con los pasos a

seguir para que en la siguiente clase de la asignatura todos tengan el disco volador construido. Además utilizarán el cuaderno del alumno, para anotar claves de los diferentes ejercicios técnicos que trabajemos y para anotar los diferentes principios tácticos que se trabajen. Por otro lado, el profesor les proporcionará un documento de texto, el que cual se explicarán las reglas básicas del Ultimate, y cómo se adaptará para trabajarlo en clase, ya que estará condicionado el espacio de juego.

Para el desarrollo de las sesiones prácticas se dispondrá de media pista cubierta, lo que facilitará la práctica deportiva sin importar las condiciones climatológicas. Asimismo, el centro dispone de gran variedad de material deportivo que se pueda necesitar en cada una de las sesiones planteadas tanto por el alumno, como por el profesor.

4.4.5. Metodología

Como se ha comentado anteriormente se llevará a cabo mediante la utilización del modelo pedagógico de Educación Deportiva. Pero para el aprendizaje de este deporte utilizaremos juegos modificados que respetarán la esencia del deporte, pero que buscarán una comprensión del mismo. Por lo tanto, este modelo se verá estrechamente relacionado con el Modelo Comprensivo para la Iniciación Deportiva.

En cuanto a los métodos de enseñanza, en la unidad se plantearán actividades basadas en la búsqueda, ya que el alumno deberá interpretar los estímulos que le proporcione la propia tarea, o el profesor, buscando las posibles soluciones para ella. Esto le permitirá transferir el conocimiento de esta unidad a otras actividades.

Respecto a los estilos de enseñanza, en esta unidad destacarán principalmente:

- Descubrimiento guiado: el profesor conducirá al grupo mediante una secuencia de preguntas.
- Grupos reducidos: se trabajará en grupos no muy numerosos, y se utilizará cuando queramos la participación simultánea de varios miembros del grupo.
- Enseñanza recíproca: en ocasiones se trabajará por parejas, buscando que los alumnos colaboren con la enseñanza de sus compañeros.

Por otro lado, las estrategias de enseñanza que vamos a utilizar en esta unidad, son las siguientes:

- Enseñanza a través de claves: se utilizarán las claves cuando expliquemos elementos técnicos como el agarre, el pase o la recepción.

- Cuaderno del alumno: en su cuaderno, deberán realizar por equipos un registro de lo trabajado en las sesiones, las claves, las actividades que planteen, los resultados, goles marcados, goles recibidos, etc.
- Cuaderno del docente: documento donde el profesor incluirá anotaciones sobre la actitud del alumnado, la asistencia a las clases, los roles de cada alumno en las diferentes sesiones, etc.

Dentro de este modelo, las prácticas tendrán un carácter mixto; es decir, en algunas ocasiones serán guiadas por el profesor en función del contenido que se quiera enseñar; en otras ocasiones serán independientes; es decir, se encargará de dirigir las un alumno de cada grupo, respetando los diferentes roles que se establecerán en el grupo.

Las demostraciones de ejecución técnica por parte del profesor se realizarán cuando quiera destacarse algún elemento técnico concreto, pero priorizarán los aspectos tácticos del juego, intentando conseguir el juego real más dinámico posible.

Las sesiones dentro de esta unidad se caracterizarán por una información inicial, donde se presentarán los objetivos de la sesión y los diferentes roles que deberá realizar cada uno de los alumnos; la parte principal de la sesión estará formada por diferentes tareas planteadas, tanto por el estudiante, como por el profesor; y en la parte final de la sesión se desarrollará la competición formal, respetando el periodo de la competición, ya sea pre-temporada o temporada.

Por otro lado, ya que en cada sesión uno de los alumnos será el encargado de realizar el registro de partidos, goles, número de pases logrados, entre otros, si se diese el caso de que alguno de los alumnos no pudiera realizar la práctica, ocupará esta función dentro del grupo.

El papel del profesor será facilitar los procesos de aprendizaje dirigidos al alumnado, para que consiga un aprendizaje significativo; es decir, que encuentre sentido a las tareas que plantea el profesor y eso le permita aplicarlas en otro contexto, o le permita plantear tareas similares cuando le corresponda actuar como entrenadores.

Por último, centrándonos en los agrupamientos, la organización de la clase será en cuatro grupos, que se mantendrán durante toda la unidad didáctica, con un nombre de equipo y unos colores que lo representen. Será el profesor quien los cree, de manera aleatoria, para que no puedan producirse discriminaciones.

4.4.6. Secuenciación de las sesiones

Sesión 1	Realización de equipos y videotutorial
Sesión 2	Introducción al Ultimate/ Profesor
Sesión 3	Pretemporada / Profesor
Sesión 4	Pretemporada / Trabajo mixto
Sesión 5	Inicio temporada / Trabajo mixto
Sesión 6	Temporada / Trabajo mixto
Sesión 7	Temporada / Alumnos con sus roles
Sesión 8	Temporada/ Alumnos con sus roles
Sesión 9	Temporada/ Alumnos con sus roles
Sesión 10	Evento final y entrega de premios

4.4.7. Sesiones

Sesión 1. UD: “Profesionales de Ultimate”
Objetivo: Introducir al grupo en la unidad didáctica sobre Ultimate.
<p>Esta sesión se realizara en el aula y se transmitirá la siguiente información al alumnado:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Explicación inicial de la UD, cuantas sesiones durará, como se evaluará y del trabajo que deberán realizar. ▪ Se visionará un video tutorial de cómo realizar el disco volador, y se entregara un documento por escrito de los pasos que deben de seguir para su construcción. Se les comunicará que para la siguiente clase deberán traer el disco. ▪ Se explicará en que consiste el Modelo de Educación Deportiva, los roles que se asumirán en cada una de las clases y se formarán los equipos para toda la unidad, dejándoles tiempo para pensar un nombre, equipación, cantico y trofeos que construirán con material reciclado. Los equipos será de 6 personas. ▪ Se resolverán las posibles dudas que surjan en relación con todo lo explicado y se adelantará lo que vamos a trabajar en la siguiente sesión.
Materiales: el aula, ordenador y proyector.
Observaciones: el documento que se entrega al alumnado, muestra los pasos a seguir para la construcción del disco, y estará preparado previamente por el profesor.

Sesión 2. UD: “Profesionales de Ultimate”
Objetivo: Introducir al grupo en un deporte alternativo como es el Ultimate.
<p>Información inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Explicación inicial en la que el profesor comunicará lo que se va trabajar durante la clase y pasará lista (5 min)
Actividades (45 min):

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Parte inicial (10 min): <ul style="list-style-type: none"> ▪ Como en las siguientes sesiones, uno de los roles será de preparador físico, se realizará una calentamiento basado en la movilidad articular (5 min). ▪ Juego de persecución, en el que la persona que persigue, lo hará con un disco en la mano, para que sea reconocido por el resto de alumnos (5 min).
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Parte principal (35 min): <ul style="list-style-type: none"> ▪ Individualmente se lanzará el disco al aire, hacia arriba, y se deberá coger sin que este toque el suelo, utilizando ambas manos (5 min). ▪ Al igual que en el ejercicio anterior, pero ahora el disco se lanzará hacia delante, cogiéndolo sin que toque el suelo, con ambas manos (5 min). ▪ El profesor explicara los diferentes agarres del disco, preguntando al alumnado como lo estaban haciendo hasta el momento (5 min). ▪ Se formarán varios círculos, en función del número de personas, uno de los miembros de cada círculo, se colocará en el centro del mismo, todos le pasarán su disco y este los devolverá por orden. La persona del centro irá rotando (5 min). ▪ Desde el área de fútbol sala, se formarán varias filas y el objetivo será lanzar el disco y que este quede dentro del circulo que está marcado en el centro de la pista (5 min). ▪ Por parejas, se pasarán el disco. El profesor observará el nivel del alumnado en este ejercicio (5 min). ▪ Por parejas, con un aro por pareja, uno de los lanzará el disco, intentando que este pase por dentro del aro (5 min).
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Parte final (5 min): <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos reunimos en grupo y hablamos sobre las sensaciones de la clase, sobre las dificultades que percibimos y adelantamos parte de lo que se va trabajar la próxima clase.
<p>Materiales: un espacio amplio, un disco por persona y aros.</p>
<p>Observaciones: Se realizará una valoración global de la participación del alumnado durante toda la clase y se recordará que deberán registrar todo lo que se realiza en clase por equipo.</p>

Sesión 3. UD: “Profesionales de Ultimate”
<p>Objetivo: Conocer y practicar la técnica de pase.</p>
<p>Información inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Explicación inicial en la que el profesor comunicará lo que se va trabajar durante la clase y pasará lista (5 min). ▪ Explicación de las reglas básicas de juego y como las adaptaremos en clase (5 min).
<p>Actividades (40 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Parte inicial (10 min): <ul style="list-style-type: none"> ▪ Calentamiento de movilidad articular (5 min). ▪ La araña, se colocará en el centro del espacio y solo se podrá desplazar lateralmente. El resto de las personas deberá desplazarse girando el disco en su brazo, de un lado al otro de la pista, sin que la persona que está en el centro los atrape. Si los atrapa, se colocarán también en el centro del espacio (5 min).

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Parte principal (30 min): <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se jugará un cuatro contra cuatro, sin porterías, donde la persona que tiene el disco no se podrá desplazar y para robar solo se podrá interceptar pases (10 min). ▪ El profesor explicará diferentes técnicas de pase y recepción mediante una serie de preguntas al alumnado sobre como lo hicieron en el ejercicio anterior (5 min). ▪ Por parejas, trabajarán el pase, corrigiéndose entre ellos y proponiendo diferentes pases que se podrán en común antes de concluir el ejercicio (5 min). ▪ Inicio de la pretemporada, comenzarán los partidos de Ultimate (10 min).
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Parte final (5 min): <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos reunimos en grupo y hablamos sobre las sensaciones de la clase, sobre las dificultades que percibimos y adelantamos parte de lo que se va trabajar la próxima clase.
<p>Materiales: un espacio amplio, discos voladores, setas e indumentaria de cada equipo.</p>
<p>Observaciones: Se realizará una valoración global de la participación del alumnado durante toda la clase y se recordará que deberán registrar todo lo que se realiza en clase por equipo, así como los resultados y demás parámetros marcados por el profesor.</p>

Sesión 4. UD: “Profesionales de Ultimate”
<p>Objetivo: Practicar el principio táctico del desmarque y la defensa individual.</p>
<p>Información inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Explicación inicial en la que el profesor comunicará lo que se va trabajar durante la clase y pasará lista (5 min)
<p>Actividades (45 min):</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Parte inicial (10 min): <ul style="list-style-type: none"> ▪ Empieza el trabajo por roles, donde se incluye el de preparador físico, por lo que el calentamiento lo proponen los alumnos por equipos.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Parte principal (35 min): <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se jugará cinco contra cinco, con zonas de anotación, tendrá la limitación de que no se podrán desplazar con el disco y que tampoco podrán robar de las manos del compañero. Ganará el que más puntos consiga (12 min). ▪ Conciencia táctica: hablaremos sobre lo que se debe hacer para conseguir el objetivo. El profesor utilizará preguntas para ello (5 min). ▪ Se jugará un dos contra dos, donde se dará especial énfasis en los desmarques y la defensa individual (8 min). ▪ Continuaremos con los partidos de pretemporada por equipos (10 min).
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Parte final (5 min): <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos reunimos en grupo y hablamos sobre las sensaciones de la clase, sobre las dificultades que percibimos y adelantamos parte de lo que se va trabajar la próxima clase.
<p>Materiales: un espacio amplio, discos voladores, setas y la indumentaria de cada equipo.</p>

Observaciones: Se realizará una valoración global de la participación del alumnado durante toda la clase y se recordará que deberán registrar todo lo que se realiza en clase por equipo, así como los resultados y demás parámetros marcados por el profesor.

Sesión 5. UD: “Profesionales de Ultimate”

Objetivo: Trabajar situaciones de superioridad numérica.

Información inicial:

- Explicación inicial en la que el profesor comunicará lo que se va trabajar durante la clase y pasará lista (5 min)

Actividades (45 min):

- Parte inicial (10 min):
 - El preparador físico realizará el calentamiento en cada uno de los equipos.
- Parte principal (35 min):
 - Se jugará un cuatro contra cuatro, dividiendo el campo en tres zonas, en la zona defensiva se colocará un defensor, en el centro del campo se colocarán dos jugadores y en la zona de ataque, un atacante, así para ambos equipos. Cuando en el centro del campo consigan hacer dos pases, uno de los dos podrá entrar en la zona ataque creando una situación de superioridad numérica con el objetivo de conseguir punto. No se podrá desplazar con el disco y no se podrá robar de las manos (12 min).
 - Conciencia táctica: hablaremos sobre lo que se debe hacer para conseguir el objetivo. El profesor utilizará preguntas para ello (5 min).
 - Se jugará un dos contra uno, trabajará cada uno 30 segundos defendiendo y contará el número de robos que consiguen. Se realizarán dos intentos para intentar mejorar la primera marca. Después del primer intento, intentaremos guiar al alumnado mediante preguntas (8 min).
 - Inicio oficial de la temporada, comienza la competición (10 min).
- Parte final (5 min):
 - Nos reunimos en grupo y hablamos sobre las sensaciones de la clase, sobre las dificultades que percibimos y adelantamos parte de lo que se va trabajar la próxima clase.

Materiales: un espacio amplio, discos voladores, setas y la indumentaria de cada equipo.

Observaciones: Se realizará una valoración global de la participación del alumnado durante toda la clase y se recordará que deberán registrar todo lo que se realiza en clase por equipo, así como los resultados y demás parámetros marcados por el profesor.

Sesión 6. UD: “Profesionales de Ultimate”

Objetivo: Trabajar la amplitud ofensiva durante el juego.

Información inicial:

- Explicación inicial en la que el profesor comunicará lo que se va trabajar durante la clase y pasará lista (5 min)

Actividades (45 min):

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Parte inicial (10 min): <ul style="list-style-type: none"> ▪ El preparador físico realizará el calentamiento en cada uno de los equipos.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Parte principal (35 min): <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se jugará un cuatro contra cuatro, donde uno de los miembros de cada equipo jugará por fuera y para anotar, deberá tocar el disco uno de los jugadores del exterior (12 min). ▪ Conciencia táctica: hablaremos sobre lo que se debe hacer para conseguir el objetivo. El profesor utilizará preguntas para ello (5 min). ▪ En grupos de 4, uno de los miembros se colocará actuando como “portería” para recibir el pase. Los tres miembros restantes, dos atacarán y uno defenderá. Intentarán hacer el mayor número de pases al portero en 30 segundos, se irán rotando los roles y para realizar el pase, deberán entrar en una zona cercana al portero. (8 min). ▪ Continuaremos con la competición oficial (10 min).
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Parte final (5 min): <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos reunimos en grupo y hablamos sobre las sensaciones de la clase, sobre las dificultades que percibimos y adelantamos parte de lo que se va a trabajar la próxima clase.
<p>Materiales: un espacio amplio, discos voladores, setas y la indumentaria de cada equipo.</p>
<p>Observaciones: Se realizará una valoración global de la participación del alumnado durante toda la clase y se recordará que deberán registrar todo lo que se realiza en clase por equipo, así como los resultados y demás parámetros marcados por el profesor.</p>

<p>Sesión 7. UD: “Profesionales de Ultimate”</p>
<p>Objetivo: Vivenciar los diferentes roles de una competición oficial.</p>
<p>Información inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Explicación inicial en la que el profesor comunicará lo que se va a trabajar durante la clase, pasará lista y recordará los roles de cada alumno: entrenador, preparador físico, encargado de material, etc. (5 min)
<p>Actividades (45 min):</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Parte inicial (10 min): <ul style="list-style-type: none"> ▪ El preparador físico realizará el calentamiento en cada uno de los equipos.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Parte principal (35 min): <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los entrenadores asignados para esta sesión, se encargarán de realizar los ejercicios que consideren oportunos para entrenar para la competición. El profesor irá ofreciendo feedback y opciones para mejorar el ejercicio si las hubiese (25 min). ▪ Continuaremos con la competición oficial (10 min).
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Parte final (5 min): <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos reunimos en grupo y hablamos sobre las sensaciones de la clase, sobre las dificultades que percibimos y adelantamos parte de lo que se va a trabajar la próxima clase.
<p>Materiales: un espacio amplio, discos voladores, setas y la indumentaria de cada equipo.</p>

Observaciones: Se realizará una valoración global de la participación del alumnado durante toda la clase y se recordará que deberán registrar todo lo que se realiza en clase por equipo, así como los resultados y demás parámetros marcados por el profesor.

Sesión 8. UD: “Profesionales de Ultimate”

Objetivo: Vivenciar los diferentes roles de una competición oficial.

Información inicial:

- Explicación inicial en la que el profesor comunicará lo que se va trabajar durante la clase, pasará lista y recordará los roles de cada alumno: entrenador, preparador físico, encargado de material, etc. (5 min)

Actividades (45 min):

➤ Parte inicial (10 min):

- El preparador físico realizará el calentamiento en cada uno de los equipos.

➤ Parte principal (35 min):

- Los entrenadores asignados para esta sesión, se encargarán de realizar los ejercicios que consideren oportunos para entrenar para la competición. El profesor irá ofreciendo feedback y opciones para mejorar el ejercicio si las hubiese (20 min).
- Continuaremos con la competición oficial (15 min).

➤ Parte final (5 min):

- Nos reunimos en grupo y hablamos sobre las sensaciones de la clase, sobre las dificultades que percibimos y adelantamos parte de lo que se va trabajar la próxima clase.

Materiales: un espacio amplio, discos voladores, setas y la indumentaria de cada equipo.

Observaciones: Se realizará una valoración global de la participación del alumnado durante toda la clase y se recordará que deberán registrar todo lo que se realiza en clase por equipo, así como los resultados y demás parámetros marcados por el profesor. En esta sesión se realizará la evaluación compartida, mediante el uso de una ficha de observación que se aplicará en la competición oficial, rotando los observadores.

Sesión 9. UD: “Profesionales de Ultimate”

Objetivo: Vivenciar los diferentes roles de una competición oficial.

Información inicial:

- Explicación inicial en la que el profesor comunicará lo que se va trabajar durante la clase, pasará lista y recordará los roles de cada alumno: entrenador, preparador físico, encargado de material, etc. (5 min)

Actividades (45 min):

➤ Parte inicial (10 min):

- El preparador físico realizará el calentamiento en cada uno de los equipos.

➤ Parte principal (35 min):

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los entrenadores asignados para esta sesión, se encargarán de realizar los ejercicios que consideren oportunos para entrenar para la competición. El profesor irá ofreciendo feedback y opciones para mejorar el ejercicio si las hubiese (25 min). ▪ Continuaremos con la competición oficial (10 min).
<p>➤ Parte final (5 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nos reunimos en grupo y hablamos sobre las sensaciones de la clase, sobre las dificultades que percibimos y adelantamos parte de lo que se va a trabajar la próxima clase.
<p>Materiales: un espacio amplio, discos voladores, setas y la indumentaria de cada equipo.</p>
<p>Observaciones: Se realizará una valoración global de la participación del alumnado durante toda la clase y se recordará que deberán registrar todo lo que se realiza en clase por equipo, así como los resultados y demás parámetros marcados por el profesor. Realización de un cuestionario sobre el Ultimate, y los aspectos trabajados en clase.</p>

Sesión 10. UD: “Profesionales de Ultimate”
<p>Objetivo: Vivenciar una la clausura de una competición final.</p>
<p>Información inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Explicación inicial en la que el profesor comunicará lo que se va a trabajar durante la clase, pasará lista y recordará los roles de cada alumno: entrenador, preparador físico, encargado de material, etc. (5 min)
<p>Actividades (45 min):</p>
<p>➤ Parte inicial (20 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Desfile de cada uno de los equipos, con su bandera e indumentaria (10 min). ▪ El preparador físico realizará el calentamiento en cada uno de los equipos (10 min).
<p>➤ Parte principal (10 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jornada final donde se clausurará la competición.
<p>➤ Parte final (15 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceremonia de entrega de premios, intercambiando los premios contruidos por cada equipo (10 min) ▪ Nos reunimos en grupo y hablamos sobre la experiencia del alumnado con esta unidad, adelantando la próxima unidad que vamos a trabajar (5 min)
<p>Materiales: un espacio amplio, discos voladores, setas, premios y la indumentaria de cada equipo.</p>
<p>Observaciones: Se realizará una valoración global de la participación del alumnado durante toda la clase y se recordará que deberán registrar todo lo que se realiza en clase por equipo, así como los resultados y demás parámetros marcados por el profesor.</p>

4.4.8. Evaluación y calificación

El artículo 20 del Real Decreto 1105/2014 del 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de Educación Secundaria Obligatoria, expone que la evaluación del aprendizaje será continuo, formativo e integrador. Por lo tanto, el sistema de evaluación expuesto a continuación cumplirá con lo establecido en la anterior legislación.

La evaluación de la U.D. determinará el avance en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y a su vez permitirá que el docente valore su propia actuación. Los procedimientos de evaluación se llevarán a cabo durante toda la unidad y estarán basados en los siguientes principios (Escamilla, 2009):

- Continuidad: en el proceso de evaluación deben distinguirse diferentes momentos, el inicio, el proceso y el fin.
- Sistemática: se debe realizar el seguimiento de la evaluación en función del plan trazado previamente.
- Flexibilidad: utilizar diferentes técnicas e instrumentos de evaluación.
- Participación: integrar en la evaluación a las distintas personas implicadas en la unidad.

Por todo ello, considero que es necesario utilizar una evaluación compartida, y para ello el alumnado debe conocer los criterios de evaluación. A continuación se expondrán los instrumentos o procedimientos de evaluación que se utilizarán.

Procedimiento/ Instrumento	Utilización en la unidad
Observación sistemática. a) Registro anecdótico: comportamientos. b) Preguntas y respuestas.	En toda la unidad.
Rúbrica: construcción del material (Anexo 4).	Actividad concreta.
Evaluación compartida: ficha de observación (Anexo 2).	Sesión 8.
Pruebas específicas. a) Autoevaluación final (Anexo 3). b) Rúbrica: trabajo y aplicación del rol de preparador físico (Anexo 5). c) Rúbrica: trabajo y aplicación del rol de entrenador (Anexo 6). d) Cuestionarios cerrados (Anexo 1).	Actividades concretas.

Rúbrica: revisión del cuaderno del estudiante para valorar el registro de cada grupo (Anexo 7).	Al final de la unidad.
--	------------------------

Cada una de las actividades tendrá un peso dentro de la evaluación, que estará basado en los siguientes criterios de calificación:

Criterio de calificación	Peso (%)	Procedimientos/Instrumentos
Procedimientos, conocimientos y destrezas adquiridas	60%	<ul style="list-style-type: none"> • Pruebas específicas • Observación sistemática • Evaluación compartida • Construcción del material
Teoría, conceptos adquiridos	20%	<ul style="list-style-type: none"> • Pruebas específicas • Cuaderno del estudiante
Actitudinal	20%	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática • Autoevaluación

4.5. Evaluación y cumplimiento de la propuesta de innovación

Una vez finalizada la propuesta de innovación es necesario valorar si se cumplieron los objetivos que se tenían previstos con ella. Se debe valorar si el alumnado se mostró más implicado dentro de las clases de Educación Física, si consiguió adquirir los contenidos que se tenían previsto y si se vio una mayor motivación para realizar las clases.

El profesor deberá valorar su intervención dentro del ámbito educativo, ya que de él depende el proceso de enseñanza- aprendizaje del alumnado. Por lo tanto, el profesor deberá hacer autocrítica y valorar su intervención mediante la utilización de una herramienta, en este caso se utilizará una rúbrica, que le permitirá conocer si ha mejorado la participación del alumnado, si han adquirido los conocimientos que tenían previsto, si el alumnado mostraba interés en las tareas y las traía preparadas, etc.

A continuación, se mostrará la herramienta creada para valorar la actuación del docente dentro de este proceso de enseñanza:

	Excelente	Bien	Regular	Mal
Participación del alumnado	El alumnado participaba activamente en todas las actividades	El alumnado participaba en casi todas las actividades	El alumnado participaba ocasionalmente en las actividades	El alumnado no participaba en las actividades
Nivel de adquisición de conocimientos	Todo el alumnado, mediante el cuestionario, obtenía resultados positivos	La mayoría del alumnado obtenía resultados positivos en los cuestionarios	La mitad del alumnado obtenía resultados positivos en los cuestionarios	Menos de la mitad del alumnado obtenía resultados positivos en los cuestionarios
Motivación del alumnado	El alumnado mostraba un nivel de motivación excelente	La gran mayoría del alumnado mostraba un nivel de motivación alto	La mitad del alumnado mostraba un nivel de motivación alto	Pocos alumnos mostraban un nivel de motivación alto
Asistencia del alumnado	El nivel de asistencia a las clases era muy elevado	El nivel de asistencia era alto, pocas faltas registradas	Aumento de las faltas de asistencia por encima de las 15 por clase	Excesivas faltas de asistencia a las clases
Preparación de las tareas	Cada grupo traía todas las tareas propuestas para la sesión	Casi todos los miembros del grupo traían las tareas propuestas	Solo la mitad del grupo traía las tareas propuestas	No traía las tareas propuestas para las sesiones
Construcción del material	Todo el alumnado trajo su material autoconstruido	Casi todo el alumnado trajo su material autoconstruido	La mitad del alumnado trajo su material autoconstruido	Menos de la mitad de la clase trajo su material autoconstruido
Satisfacción del profesor con el resultado	El profesor se muestra muy satisfecho con el resultado	El profesor se muestra conforme con el resultado	El profesor plantea muchas mejoras en la unidad	El profesor no realizaría otra unidad de la misma forma

5. Conclusiones

El Trabajo Fin de Máster realizado representa el final de la formación en cuando a la adquisición de competencias para dedicarse a la profesión docente dentro del sistema educativo español. Como he expuesto dentro de la primera parte del trabajo, el Máster cumple con los objetivos basados en proporcionar los conocimientos necesarios y la experiencia para poder impartir clases en un centro educativo de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato o Formación Profesional, conociendo las diferentes posibilidades de actuación dentro de él.

La realización de una programación docente completa ha permitido, aunque no sea para ejercer como docente, mostrar los conocimientos adquiridos durante el Máster, integrando tanto conceptos como experiencias en la asignatura. La realización de dicha programación, junto a la experiencia en las prácticas, me ha permitido adquirir una visión global de la enseñanza de Educación Física, como debe ser y que objetivos tenemos que conseguir como docentes. Por tanto, esta programación, me servirá como base para mi futuro profesional dentro del ámbito educativo.

Para finalizar, el planteamiento de una propuesta de innovación, basada en la modificación de la metodología de enseñanza, integrando dentro de las clases de Educación Física el Modelo de Educación Deportiva, me ha permitido conocer las ventajas y desventajas que puede provocar el uso de uno u otro método de enseñanza, pero que combinándolos de modo adecuado, en función de las posibilidades y del alumnado, se pueden conseguir experiencias increíbles dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje. También cabe destacar, que el docente no debe estancarse en los métodos que conoce, sino que debe adaptarse a la situación en la que se encuentra, intentando mejorar constantemente sus recursos dentro de las clases

6. Fuentes y bibliografía

- Alcaraz, N. (2015). Evaluación versus calificación. *Revista Aula de Encuentro* 17(2), 209- 236.
- Bores, N. J. (2006). El cuaderno del alumno como herramienta potencialmente útil para mejorar los procesos de enseñanza, aprendizaje y evaluación de educación física. *Educación Física y Deporte*, 25(1), 23-47.
- Calderón, A., Hastie, P. & Martínez de Ojeada Pérez, D. (2010). Aprendiendo a enseñar mediante el Modelo de Educación Deportiva (Sport Education Model). Experiencia inicial en Educación Primaria. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 169-180.
- Delgado Noguera, 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.
- Escamilla, A. (2009). *Las competencias en la programación de aula. Infantil y primaria*. Barcelona: Editorial GRAÓ.
- Fernández- Río, J., & Méndez- Giménez, A. (2013). La facilitación de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física a través del uso de claves. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (24), 5-8.
- Fernández-Río, J. (2014). Aportaciones del modelo de Responsabilidad Personal y Social al Aprendizaje Cooperativo. En C. Velázquez, J. Roanes y y F. Vaquero (coord.) *Actas del IX Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas* (pp. 18-32). Valladolid: La Peonza.
- Fernández- Río, J. (2017). El Ciclo del Aprendizaje Cooperativo: una guía para implementar de manera efectiva el aprendizaje cooperativo en educación física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 264-269.
- Gobierno del Principado de Asturias (2015). Currículo Educación Secundaria Obligatoria y relaciones entre sus partes. Recuperado de: <https://www.educastur.es/documents/10531/40636/Curr%C3%ADculo+de+ESO+y+relaciones+entre+sus+elementos+%28pdf%29/bd4d4cc6-4300-46d7-acd4-6f86ab73f8fb>
- Grineski, S. (1996): *Cooperative learning in physical education*. Human Kinetics, Champaign, IL.

- Hernández Pérez, J. M. (2007). El valor pedagógico de los deportes alternativos. *EFDeportes.com, Revista digital*. 114. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd114/el-valor-pedagogico-de-los-deportes-alternativos.htm>
- Méndez- Giménez, A. (2008). La enseñanza de actividades físico-deportivas con materiales innovadores: Posibilidades y Perspectivas de futuro. Actas del Congreso Nacional.
- y III Congreso Iberoamericano del Deporte en Edad Escolar. Gijón.
- Méndez Giménez, A. (2009). El Modelo de Educación Deportiva (Sport Education - SE). En A. Méndez Giménez, *Modelos actuales de iniciación deportiva. Unidades didácticas sobre deportes de invasión* (págs. 57-74). Sevilla: Wanceulen.
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J. y Méndez-Alonso, D. (2012). Valoración de los adolescentes del uso de materiales autoconstruidos en educación física. *Retos, Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 24-28.
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., & Méndez-Alonso, D. (2015). Modelo de educación deportiva versus modelo tradicional: efectos en la motivación y deportividad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 15(59), 449-466.
- Metzler, M. (2005). *Instructional Models for Physical Education*. Arizona: Holcomb Hathaway.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015). Orden ECD/65/2015. Relaciones entre competencias, contenidos y criterios de evaluación de Educación Primaria, E.S.O y Bachillerato. Recuperado de: <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/29/pdfs/BOE-A-2015-738.pdf>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015). Real Decreto 1105/2014. Currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria. Recuperado de: <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1986). *Teaching physical education*. Columbus. OH: Merrill.
- Orlick, T. (1982). *The second cooperative sports and games book*. New York: Pantheon.

- Pérez-Enseñat, A., & Moya-Mata, I. (2020). Diversidad en la identidad y expresión de género en Educación Física: Una revisión de la literatura. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 2020, num. 38, p. 818-823.
- Perlman, D. (2010). Change in affect and needs satisfaction for amotivated students within the sport education model. *Journal of Teaching in Physical Education*, 433-445.
- Prieto- Ayuso, A. (2014). El modelo de educación deportiva como recurso de socialización: una propuesta en torno al floorball para el tercer ciclo de Educación Primaria. *EFDeportes.com, Revista digital*. 195. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd195/el-modelo-de-educacion-deportiva-en-floorball.htm>
- Sicilia, Á., & Noguera, M. Á. D. (2002). *Educación física y estilos de enseñanza: análisis de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar* (Vol. 23). Inde.
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siedentop, D., & Hastie, P. van der mars, H. (2004). *Complete guide to sport education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sinelnikov, O. & Hastie, P. (2010). A motivational analysis of a season of Sport Education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 55-69.
- Valero, A. y Gómez-Mármol, A. (2019). *Fundamentos del Atletismo: Claves para su enseñanza*. Editorial Pila Teleña: Madrid.

7. Anexos

7.1. Anexo 1. Cuestionarios cerrados

Tabla 1- Cuestionario cerrado sobre la UD. Fuente: elaboración propia.

Cuestionario sobre la UD “Profesionales de Ultimate”	
Nombre:	
1. ¿Cuántos jugadores forman un equipo de Ultimate? a) 5 b) 6 c) 7	2. ¿Qué debo hacer cuando mi compañero tiene el disco? a) Desmarcarme al espacio libre b) Pegarme al defensor c) Correr hacia delante
3. Cuando recibo el disco no puedo... a) Pasar el disco a mis compañeros b) Desplazarme c) Pivotar para buscar un pase	4. ¿Cuántos árbitros hay en Ultimate? a) 1 b) 0 c) 3
5. El Ultimate es... a) un deporte de cancha dividida b) un deporte de diana móvil c) un deporte de invasión	6. ¿Qué necesitamos para construir un disco volador? a) Cartón y cinta aislante b) Papel de burbujas c) Ambas son correctas
7. ¿Cuándo se anota un punto? a) Cuando se recibe un pase en el área de anotación b) Cuando se lanza el disco y cae en la zona c) Cuando se mete gol en la porteria	8. Cuando un rival tiene el disco, puedo... a) Quitarle el disco de la mano b) Interceptar un pase a un compañero c) Empujarle sin tocar el disco

7.2. Anexo 2. Ficha de observación: Evaluación compartida.

Marcar con una “X”, la opción correcta.

Criterios:

- Ejecución técnica:
 - o Pase: el pase llega al objetivo.
 - o Recepción: es capaz de recepcionar el disco sin que se le caiga.
- Táctica ofensiva:
 - o Pase: entrega el pase a un compañero en posición ventajosa.
 - o Decisión: realiza el pase en el momento adecuado y a un lugar ventajosa para el compañero.
- Táctica defensiva:

- Colabora con sus compañeros: muestra interés y trabaja en equipo para recuperar el disco lo antes posible.
- Se anticipa a los movimientos del rival: es capaz de interpretar los movimientos ofensivos del rival, recuperando el disco.

Tabla 2- Hoja de observación evaluación compartida. Fuente: elaboración propia.

Grupo:		Ejecución técnica			
Fecha:		Pase		Recepción	
Ejecutor	Observador	Bien	Mal	Bien	Mal
1.	1.				
2.	2.				
		Táctica ofensiva			
		Pase		Decisión	
		Bien	Mal	Bien	Mal
1.	1.				
2.	2.				
		Táctica defensiva			
		Colabora con sus compañeros		Se anticipa a los movimientos del rival	
		Si	No	Si	No
1.	2.				
1.	2.				

7.3. Anexo 3. Autoevaluación final.

Tabla 3- Autoevaluación para el alumnado. Fuente: elaboración propia.

Autoevaluación			
Jugando a Ultimate he aprendido:	Sí	Más o menos	No
A conocer cómo se construye un disco volador			
Que es un deporte de invasión			
Como se realiza un pase y una recepción del disco			
Las reglas básicas del juego			
Como desmarcarme para que me pasen el disco			
Diferenciar entre la técnica y la táctica			
Los diferentes roles que existen en el mundo del deporte y su función			
A cooperar con mis compañeros para conseguir el objetivo de una tarea			
La nota que me merezco es un: (del 1 al 10)			

7.4. Anexo 4. Rúbrica para evaluar el material autoconstruido.

Tabla 4- Rúbrica de material autoconstruido. Basado en Méndez- Giménez (2008).

Rúbrica de material autoconstruido			
	Regular	Bien	Excelente
Funcionalidad	El material no permite realizar el gesto técnico	El material permite realizar el gesto técnico	El material permite desarrollar el gesto de manera optima
Seguridad	El material presenta zonas peligrosas	Alguna de las zonas puede suponer un peligro	Cumple con las normas de seguridad necesarias
Estética	No tiene ninguna decoración	Tiene varios colores, pero no ha sido personalizado	Esta personalizado correctamente
Adaptabilidad	Solo permite adaptarse a un grupo concreto de personas	El material permite utilizarlo por varios jugadores	El material se adaptar a todo tipo de jugadores

7.5. Anexo 5. Rúbrica para evaluar al preparador físico

Tabla 5- Rúbrica para evaluar al preparador físico. Fuente: elaboración propia.

Rúbrica para evaluar al preparador físico			
	Regular	Bien	Excelente
Calentamiento	El calentamiento no tiene parte específica	El calentamiento tiene una parte específica pero no está relacionada con el Ultimate	El calentamiento tiene parte específica y está relacionado con el deporte
Activación	Los alumnos no consiguen una activación adecuada	Los alumnos consiguen una activación adecuada con los ejercicios, pero pasan mucho tiempo parados	La activación es adecuada para la siguiente actividad
Originalidad	Plantea ejercicios muy básicos, repitiendo algunos de los trabajados en clase	Repite ejercicios de clase, pero plantea alguno novedoso y original	Plantea un calentamiento novedoso, original y sin repetir ningún ejercicio
Explicación	Los ejercicios no quedan bien explicados para sus compañeros	Algunos de los ejercicios no quedan bien explicados	Todos los ejercicios quedan claros

7.6. Anexo 6. Rúbrica para evaluar a los entrenadores

Tabla 6- Rúbrica para evaluar a los entrenadores. Fuente: elaboración propia.

Rúbrica para evaluar a los entrenadores			
	Regular	Bien	Excelente
Ejercicios	Los ejercicios planteados no son adecuados para trabajar en clase	Alguno de los ejercicios no son adecuados para trabajar en clase	Los ejercicios son buenos y permiten mejorar en clase.
Explicación	Los ejercicios no quedan bien explicados para sus compañeros	Algunos de los ejercicios no quedan bien explicados	Todos los ejercicios quedan claros
Intervención	Alguno de los alumnos no interviene en las actividades	Alguno de los alumnos no interviene en alguna de las tareas	Todos los alumnos intervienen en los ejercicios
Correcciones	El entrenador no corrige a sus compañeros	El entrenador corrige a alguno de sus compañeros	El entrenador siempre corrige a sus compañeros

7.7. Anexo 7. Rúbrica para evaluar el cuaderno del estudiante

Tabla 7- Rúbrica para evaluar el cuaderno del estudiante. Fuente: elaboración propia.

Rúbrica para evaluar el cuaderno del estudiante			
	Regular	Bien	Excelente
Presentación	La presentación del cuaderno presentar desorden y faltas de ortografía	En algunas partes del cuaderno se presenta desorden	El cuaderno tiene una presentación correcta y sin faltas de ortografía
Teoría	Al cuaderno le falta parte de los contenidos teóricos de la unidad	Al cuaderno le falta alguno de los contenidos teóricos de la unidad	El cuaderno contiene todos los contenidos teóricos de la unidad
Actividades	Al cuaderno le faltan actividades que debían ser presentadas en clase	Al cuaderno le falta alguna de las actividades que se debían presentar	El cuaderno contiene todas las actividades que se tuvieron que presentar
Claves	El cuaderno no contiene las claves trabajadas en clase	El cuaderno contiene algunas de las claves trabajadas en clase	El cuaderno registra todas las claves trabajadas en clase
Resultados	El cuaderno no registra los parámetros solicitados	El cuaderno no registra alguno de los parámetros solicitados	El cuaderno registra todos los parámetros solicitados