



Universidad de Oviedo

**FACULTAD DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO Y EDUCACIÓN**

**MÁSTER EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA  
OBLIGATORIA, BACHILLERATO Y FORMACIÓN PROFESIONAL**

**EVALUACIÓN DE UNA UNIDAD DE  
PROGRAMACIÓN DE DEPORTES DE RAQUETA A  
TRAVÉS DE KAHOOT Y CÁMARA DE VÍDEO**

**EVALUATION OF THE RACKET SPORTS PROGRAMMING  
UNIT THROUGH KAHOOT AND VIDEO CAMERA**

David Rodríguez Villanueva

Curso académico: 2022-23

Tutor académico: Antonio Méndez Giménez

## ÍNDICE

1	Resumen/Abstract .....	4
1.1	Resumen .....	4
1.2	Abstract .....	4
2	Introducción .....	6
3	Reflexión sobre la formación recibida y las prácticas realizadas .....	7
3.1	Reflexión sobre las asignaturas del máster .....	7
3.1.1	Aprendizaje y desarrollo de la personalidad.....	8
3.1.2	Aprendizaje y Enseñanza: Educación Física .....	8
3.1.3	Complementos a la formación disciplinar: Educación Física .....	9
3.1.4	Diseño y desarrollo del currículum .....	9
3.1.5	Innovación docente e iniciación a la investigación educativa.....	10
3.1.6	La comunicación social en el aula: prensa, información audiovisual y nuevos medios de comunicación .....	10
3.1.7	Procesos y contextos educativos (PCE).....	10
3.1.8	Sociedad, Familia y Educación (SFE).....	11
3.1.9	Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).....	11
3.2	Reflexión sobre las prácticas.....	11
4	Propuesta de Programación didáctica.....	13
4.1	Marco legal .....	13
4.2	Contextualización.....	14
4.2.1	Centro educativo.....	14
4.2.2	Grupo .....	15
4.3	Objetivos generales .....	17
4.4	Saberes básicos .....	17
4.5	Procedimientos, instrumentos y criterios de evaluación del alumnado .....	19
4.5.1	Mapa curricular.....	20
4.6	Metodología .....	30
4.6.1	Modelos pedagógicos .....	30
4.6.2	Estilos .....	33

4.6.3	Estrategias de enseñanza .....	35
4.7	Recursos didácticos y materiales .....	37
4.8	Medidas de atención a la diversidad.....	38
4.9	Actividades complementarias y extraescolares .....	40
4.9.1	Descripción de las actividades.....	40
4.10	Evaluación de la programación docente .....	42
4.11	Organización, secuenciación y temporalización de las unidades didácticas de la programación .....	43
4.12	Desarrollo de una unidad de programación .....	56
4.12.1	Objetivos específicos de la unidad de programación .....	78
4.12.2	Metodología utilizada en la unidad de programación .....	78
4.12.3	Recursos materiales de la unidad de programación.....	80
4.12.4	Evaluación de la unidad de programación.....	81
5	Propuesta de la programación docente .....	83
5.1	Contextualización de la propuesta y fundamentación teórica.....	83
5.1.1	Contextualización .....	83
5.1.2	Fundamentación teórica.....	84
5.2	Análisis de necesidades.....	87
5.3	Descripción de la implementación y desarrollo de la propuesta de innovación .....	87
5.4	Instrumentos de recogida de información .....	89
5.5	Análisis de resultados .....	90
5.6	Instrumento de evaluación de la propuesta de innovación.....	94
5.7	Conclusiones sobre el proceso de innovación.....	95
5.8	Propuestas de mejora de la innovación .....	96
6	Conclusiones .....	96
7	Referencias bibliográficas .....	97
8	Anexos .....	99

## *ÍNDICE DE TABLAS*

Tabla 1. Número de alumnado por grupos .....	16
Tabla 2. Características del grupo .....	16
Tabla 3. Horario.....	16
Tabla 4. Criterios de evaluación .....	21
Tabla 5. Evaluación diferenciada .....	40
Tabla 6. Evaluación de la programación docente .....	42
Tabla 7. Temporalización .....	44
Tabla 8. Unidad de programación deportes de raqueta .....	56
Tabla 9. Diario de aprendizaje .....	82
Tabla 10 . Diario de las sesiones .....	82
Tabla 11 . Rúbrica diario de aprendizaje .....	82
Tabla 12. Escala de valoración .....	89
Tabla 13. Valoración de las preguntas de cada alumno/a .....	90
Tabla 14. Comentario de las experiencias de cada alumno/a .....	92
Tabla 15. Rúbrica parte práctica .....	94

## *ÍNDICE DE FIGURAS*

Figura 1. Calendario escolar 2022/23 .....	43
Figura 2. Valoración de las preguntas de cada alumno/a .....	92

## 1 Resumen/Abstract

### 1.1 Resumen

El conjunto del presente trabajo se compone de tres partes fundamentales. La primera, en la que se hace una reflexión sobre las distintas asignaturas cursadas durante el Máster de Formación del Profesorado y de las experiencias vividas durante el desarrollo de las prácticas en un instituto de educación secundaria y bachillerato. La segunda parte, se centra en la propuesta de una unidad de programación, la cual cuenta con los siguientes apartados: el marco legal en el que se basa la programación (LOMLOE), la contextualización, aportando información sobre el centro y el grupo con el que se trabajará, los objetivos generales y los saberes básicos, los procedimientos, instrumentos y criterios de evaluación del alumnado, la metodología empleada en cada una de las unidades propuestas, los recursos didácticos y materiales empleados, las medidas de atención a la diversidad, las actividades complementarias y extraescolares, la temporalización, (compuesta por 11 unidades de programación a lo largo del curso escolar), y, finalmente, la propuesta de unidad de programación relacionada con los deportes de raqueta (tenis y ping pong). La tercera parte, se centra en la propuesta de la innovación, dirigida al alumnado de 1º bachillerato y centrada en el desarrollo y aplicación de las TIC en la evaluación de los deportes de raqueta.

*Palabras clave:* deportes de raqueta, LOMLOE, evaluación, Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

### 1.2 Abstract

The whole of this work is made up of three fundamental parts. The first, where a reflection is made on the different subjects studied during the Master's Degree in teacher training and the experiences lived during the development of the practices in a secondary education institute and baccalaureate. The second part focused on the proposal of a programming unit, which has the following sections: the legal framework on which the programming is based, in this case the LOMLOE, contextualization, providing information about the center and the

group with which you will work, the general objectives and basic knowledge, the procedures, instruments and evaluation criteria of the students, the methodology used in each of the proposed units, the didactic resources and materials used, the measures of attention to the diversity, complementary and extracurricular activities, timing, which has 11 programming units throughout the school year, and, finally, the proposal for a programming unit related to racket sports (tennis and ping pong). The third part focuses on the innovation proposal, aimed at 1st high school students and focused on the development and application of ICT in the evaluation of racket sports.

*Keywords:* Racket sports, LOMLOE, Assessment, Technology of the information and communication.

## 2 Introducción

Como parte final a este Máster de Formación del Profesorado se encuentra la realización del trabajo de fin de máster (TFM) y, que en mi caso, aborda el contenido de los deportes de raqueta. Uno de los aspectos importantes a destacar es que la unidad de programación y la innovación tienen una relación directa. Personalmente, el TFM me ayudó considerablemente, ya que intenté relacionar este trabajo con las prácticas para obtener unas conclusiones fiables.

Al iniciar el curso en este máster mi idea inicial era realizar un TFM relacionado con la afectación que se produce en el alumnado con Trastorno por Déficit de Atención (TDAH) en las clases de educación física. Sin embargo, una vez que inicié las prácticas me planteé si podría trabajar con una innovación en la propia unidad de programación. Por lo tanto, finalmente me decanté por observar cómo influyen las tecnologías en las clases de educación física, y más concretamente cómo influye la evaluación a través del kahoot y de la grabación de vídeo dentro de una unidad de programación de deportes de raqueta, tenis y tenis de mesa.

El desarrollo del trabajo se compone de tres partes principales, las cuales están muy relacionadas entre sí, y un apartado final en el que se tratarán algunas conclusiones del trabajo realizado. Este máster se compone de asignaturas que van más dirigidas hacia la comprensión de la ley, el tratamiento con las familias, otras que se encaminan más hacia la perspectiva psicológica y las tecnologías y otras que aportan conocimientos sobre la propia especialidad de educación física. Y, por otro lado, tenemos la realización de las prácticas en un instituto. Por lo que, el punto inicial va dirigido a reflexionar acerca de lo que proporcionó cada una de esas materias a mi formación.

Otra de las partes de las que se compone este trabajo es la propuesta de una programación anual, la cual irá dirigida al alumnado de 1º bachillerato y cuyo contenido está relacionado con los deportes de raqueta, más concretamente en el tenis y el tenis de mesa. Como ya mencioné anteriormente esta unidad de programación está incluida dentro de la innovación, ya que la forma de evaluar los contenidos técnicos y tácticos de los deportes mencionados, fue a través de las tecnologías, tanto desde el

punto de vista teórico como desde el práctico. A la hora de realizar esta unidad de programación tuve en cuenta la legislación básica vigente, (LOMLOE).

En la tercera parte del trabajo se desarrollarán todos aquellos aspectos relacionados con el ámbito de la innovación educativa que al igual que la unidad de programación, fue dirigida y desarrollada con los grupos de 1º bachillerato, teniendo como objetivo observar cómo influyen las nuevas tecnologías a la hora de realizar la evaluación en la educación física. La forma en la que se evaluó al alumnado la parte teórica fue a través de kahoot, teniendo como objetivo aportar sencillez y diversión a la evaluación, además de permitir adaptar de manera muy fácil esta prueba a las necesidades individuales de cada alumno/a. Por otro lado, en la parte práctica realicé una evaluación de los aspectos técnicos y tácticos del tenis y del tenis de mesa a través de la grabación de vídeos con la cámara de los teléfonos móviles. Finalmente, teniendo en cuenta, que esta propuesta de innovación es totalmente real y fue desarrollada, propondré algunas propuestas de mejora con el objetivo de seguir progresando en aquellas cosas que al llevarlas a la práctica se podrían haber implementado de una manera más adecuada.

### 3 Reflexión sobre la formación recibida y las prácticas realizadas

#### 3.1 Reflexión sobre las asignaturas del máster

A continuación, voy a realizar una reflexión sobre lo que me aportó cada una de las asignaturas del máster, incluyendo vivencias propias a lo largo de mis años de estudiante, lo que creó en mí empezar el máster con ciertas preconcepciones de algunas asignaturas. Considero que muchas de las asignaturas deberían de ser sometidas a un proceso de reflexión, ya que versan sobre temas similares y en algunas ocasiones iguales dándole mayor peso a las asignaturas específicas de la especialidad como al prácticum.



### 3.1.1 Aprendizaje y desarrollo de la personalidad

En mi opinión, creo que es una asignatura fundamental en el máster, ya que es muy importante saber tratar con cada alumno/a y más si tiene algún tipo de dificultad psicológica. Sin embargo, creo que debería de ser una asignatura algo más práctica y no tanto teórica y sobre todo los primeros temas que es mucha teoría pero no te ayuda a tratar con el alumnado y saber cómo trabajar en este aspecto. Desde que miré las asignaturas a la hora de hacer la matrícula, para saber cuál iba a cursar, la de aprendizaje y desarrollo de la personalidad me llamó mucho la atención, ya que yo por desgracia a lo largo de mis estudios en el instituto vi como muy pocos docentes buscaban ciertas alternativas educativas hacia aquellos/as estudiantes que necesiten de apoyo, por lo que a mí no me gustaría ser uno de esos docentes y por el contrario apoyar al alumnado lo máximo posible, así que esta era una buena asignatura para saber mínimamente cómo debo de actuar en caso de que me encuentre con alumnado que debido a sus necesidades educativas vaya más lento en sus aprendizajes o que se les deba realizar algún tipo de adaptación.

Desde que cursé la carrera de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, en la que tuvimos dos asignaturas de psicología, me empecé a interesar por la parte de la psicología, así que empecé a formarme un poco más, también es verdad que me decanté más por la psicología deportiva aunque al empezar a cursar la materia de ADP vi que tenía una buena base de conocimientos.

### 3.1.2 Aprendizaje y Enseñanza: Educación Física

Considero que es una asignatura fundamental y que debería ocupar un período de tiempo más amplio en el máster. Y digo esto, porque es dónde realmente aprendes a trabajar en la especialidad de educación física. Creo además, que si sólo son 4 meses debería estar ubicado en el primer cuatrimestre, ya que ayuda considerablemente en el transcurso de las prácticas, y al estar a la par de las prácticas, no se pueden aprovechar tanto los conocimientos que se van aprendiendo en esta asignatura. A lo largo de esta

asignatura aprendí a utilizar de manera adecuada los modelos educativos y creo que la forma en la que el docente tiene organizada esta materia hace que sea aún mejor, ya que tienes la parte de conocimientos y el desarrollo por parte del profesor de la parte práctica, antes de tener que desarrollar uno mismo una sesión. He de decir, que debido a esta asignatura me ayudó a plantearme otras maneras de llevar a cabo mi TFM y el desarrollo de las prácticas.

### 3.1.3 Complementos a la formación disciplinar: Educación Física

Junto con la asignatura anterior, me parecen las más básicas e importantes del máster, por lo menos en la especialidad de educación física. Es una asignatura que sobre todo gracias a Antonio me abrió la mente y que no sólo hay que usar los materiales típicos de educación física, sino que con la imaginación y con material reciclado se pueden construir infinidad de materiales para desarrollar deportes alternativos. También es cierto que el punto negativo es que tres horas de la parte práctica seguidas me parecen excesivas, así como mencioné en la anterior asignatura, considero que se le debería de dar un mayor volumen a lo largo del máster a esta asignatura y no meter todo en 4 meses.

### 3.1.4 Diseño y desarrollo del currículum

En mi opinión, es una asignatura en la que se dan cosas muy similares a las de procesos y contextos educativos en cuanto a la legislación. Las clases con este docente son muy dinámicas y aunque se tratan temas muy densos y complejos como es el currículum, los apuntes y cómo da la clase el docente hace que se entiendan perfectamente.

### 3.1.5 Innovación docente e iniciación a la investigación educativa

Me parece una asignatura bastante atractiva y que ayuda a la hora de realizar el TFM, en caso de que se realice un trabajo de innovación educativa. Sin embargo, tal y como la propone el docente y cómo la lleva a cabo la hace aburrida y muy repetitiva, ya que por ejemplo el tema de la presentación que hay algunas de ellas que fueron escuchadas 2-3 veces y no aportaron nada para la especialidad de educación física, me parece que no tiene sentido. La parte teórica en la que había que debatir entre los integrantes de los grupos, tanto entre distintas especialidades como en la propia, me pareció interesante ya que puedes escuchar puntos de vista distintos y de esta manera ampliar los conocimientos.

### 3.1.6 La comunicación social en el aula: prensa, información audiovisual y nuevos medios de comunicación

Esta asignatura es totalmente suprimible, ya que no me ayudó en nada. Obviamente es fundamental, conocer que no todo lo que se vende o lo que nos dicen es verdad, pero creo que para la asignatura de educación física no tiene ninguna utilidad. La única parte que destacaría sería la elaboración y presentación de un trabajo relacionado con los mitos, ya que me ayudó a conocer un poco más sobre ellos y no sólo sobre la especialidad de educación física, sino también de otras especialidades. En cuanto a la parte teórica, tal y cómo la da el docente no sirve de nada, creo que debería de ser más dinámico y aportar imágenes no sólo basarse en la oratoria.

### 3.1.7 Procesos y contextos educativos (PCE)

De todas las asignaturas que son más teóricas, me parece la más aprovechable, ya que aprendes sobre legislación, lo cual ayuda de manera muy importante en el posterior desarrollo de las prácticas y en la elaboración de la memoria de prácticas y sobre todo aunque es de manera teórica a ver como se debe tratar con el alumnado y

con los padres, lo cual es fundamental. Otra de las cosas que también me ayudó bastante y que posteriormente comentaré en el apartado de la reflexión de las prácticas, es el tema de las tutorías, ya que al principio pensaba que ibas a esa hora y hacías lo que se te ocurriera o simplemente era una hora libre para el alumnado, quizás también influenciado por mis vivencias personales a lo largo de mis años en el instituto, y la verdad que esta asignatura junto con la puesta en práctica en las prácticas me cambió mi idea y veo que es una hora fundamental para inculcar ciertos valores en el alumnado.

### 3.1.8 Sociedad, Familia y Educación (SFE)

Creo que los temas dados en esta parte son muy importantes, ya que la sociedad y la familia en cierta medida van a influir en la educación de nuestro alumnado y saber tratar con la familia y adaptarse a la nueva sociedad será fundamental para que exista el buen ambiente en el centro educativo y que la educación sea de calidad.

### 3.1.9 Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)

Considero que es una asignatura bastante importante, teniendo en cuenta en la sociedad digital en la que vivimos. Sin embargo, considero que los contenidos teóricos son muy básicos y que debería de profundizar más en aspectos relevantes o en la visualización de aplicaciones que nos vayan a servir en nuestra labor con el alumnado, como así hicimos en la parte práctica, en la que de manera muy breve tuvimos que realizar ciertas búsquedas acerca de aplicaciones relacionadas con nuestra especialidad (educación física).

## 3.2 Reflexión sobre las prácticas

El siguiente apartado de este primer punto lleva a hacer una reflexión acerca de los aspectos positivos y negativos a la hora de realizar las prácticas en un centro educativo, y que posteriormente desarrollaré.

El desarrollo de las prácticas fue del día 11/01/2023 hasta el día 18/04/2023, y a lo largo de ellas tuve una evolución muy buena, tanto en el conocimiento de todo lo que rodea a un centro educativo como en mi confianza a la hora de dar las sesiones de educación física. En un primer momento no iba con muchas expectativas acerca de las prácticas, pero con el paso del tiempo me di cuenta que son fundamentales e incluso diría que se quedan cortas, ya que es dónde realmente observas los aspectos positivos y negativos de la docencia y dónde se pone en práctica lo aprendida a lo largo de las asignaturas del máster. El desarrollo de mis prácticas fue con los cursos de 4º ESO y 1º Bachillerato, y me quedé sorprendido como la maduración es tan distinta con tan sólo un año de diferencia.

Otra de las cosas que me sorprendió nada más llegar al instituto, quizás porque se nos habló mucho durante algunas asignaturas, fue el tema de los roles que desempeña cada alumno/a, y en el que uno mismo cuando es adolescente quizás no se dá cuenta, pero desde fuera, como docente se observa de manera muy evidente.

También me di cuenta, no sólo por mi instituto sino también al hablar con otros compañeros de la especialidad, de la gran variedad de aspectos que pueden influir en el centro y que pueden hacer que tu estancia en el instituto sea buena o mala. Estos aspectos de los que hablo son algunos como, falta de material, un alumnado bueno o malo, o unas instalaciones poco acondicionadas para desempeñar la educación física cómodamente. Con respecto a esta última, fue la que me tocó a mí, y esto en mi opinión tiene un aspecto negativo, como es el de que hay que modificar constantemente las sesiones por ejemplo en caso de que las condiciones climatológicas no sean las adecuadas y no tengas espacio suficiente para tanto alumnado, y una parte positiva, ya que al tener que estar adaptándose constantemente, esto hace tengas una mente más abierta y te adaptes correctamente a cualquier situación.

## 4 Propuesta de Programación didáctica

La siguiente propuesta de programación fue desarrollada en base a la nueva normativa vigente del Decreto 60/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de bachillerato en el Principado de Asturias

### 4.1 Marco legal

Las unidades de programación fueron desarrolladas para 1º bachillerato, debido a que es un curso impar, me basaré en la nueva ley (LOMLOE). Por lo tanto, la temporalización y la propuesta de la unidad de programación fue diseñada de acuerdo con las pautas y elementos del currículo de las siguientes leyes educativas:

**- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre.**

Desde el 2020, se desarrolló una nueva ley educativa que tiene el nombre de Ley Orgánica por la que se modifica la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMLOE). Esta ley orgánica 3/2020, 29 de diciembre, tiene como objetivo adaptarse a los nuevos cambios de la sociedad actual teniendo como principales puntos a tratar los desarrollados por la Unión Europea y la UNESCO. Por otro lado, teniendo en cuenta la Ley Orgánica 2/2006, se establecen ciertos principios y objetivos para la educación, como son, el cumplimiento de los derechos que tienen todos los niños y niñas y la puesta en práctica del Diseño Universal para el Aprendizaje. Además, uno de los aspectos que se refleja en esta nueva ley educativa es generar las oportunidades suficientes para que todo el mundo pueda alcanzar sus objetivos educativos, independientemente de sus características personales.

**- Decreto 60/2022, de 30 de agosto.**

A través de este decreto se regula la ordenación y se establece el currículo de Bachillerato en el Principado de Asturias. En el Decreto se establecen las modalidades que se pueden cursar durante el bachillerato

**- Real Decreto 243/2022, de 5 de abril.**

En este Real Decreto se establecen las enseñanzas mínimas en la etapa de bachillerato, relacionando esta etapa educativa con las enseñanzas que ya no son obligatorias de cursar. Además, se establece que para el curso 2022/23 para el primer curso de bachillerato se establecerán las modalidades educativas a cursar.

**- Artículo 21, Decreto 60/2022, de 30 de agosto**

Este artículo, recogido dentro del Decreto 60/2022, trata los principios de atención a la diversidad, y en el que se le otorga a la Consejería la disponibilidad de recursos para que las personas con necesidades educativas puedan conseguir los objetivos académicos.

## 4.2 Contextualización

### 4.2.1 Centro educativo

El centro educativo en el que llevaré a cabo mi propuesta de unidades de programación, fue construido en el año 1926, y desde sus orígenes fue considerado como un instituto de carácter público y en el que en la actualidad se imparten las enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O), Bachillerato y Formación Profesional (F.P).

Se encuentra situado en el Principado de Asturias y más concretamente en el centro de la ciudad de Oviedo. Debido a que a nivel residencial está muy próximo a una gran cantidad de habitantes, la demanda para cursar los estudios en este centro es muy elevada. Uno de los puntos fuertes de este centro es su compromiso y su labor

hacia la inclusión del alumnado extranjero, por lo que existe una gran variedad de culturas, razas... Otro de los aspectos positivos de este centro educativo es que existe una buena armonía entre todos los/as alumnos/as de este centro y con los distintos docentes es una característica a destacar que hace que en este instituto exista muy buen clima en el aula y en el centro. Este ambiente escolar óptimo se hace evidente sobre todo en los momentos de recreo en el que todo el alumnado se junta en función de sus gustos (actividad física, debates...) pero siempre reinando la diversión y la buena armonía.

Este centro se sitúa en un entorno socioeconómico elevado, al igual que la mayor parte de las familias que mandan a sus hijos/as a este instituto. Además, tiene la característica de que está muy bien ubicado en cuanto al transporte urbano, ya que cuenta a escasos metros con distintas paradas de autobús y la estación de Renfe.

El centro desarrolla su actividad en una única jornada de 8:30 a 14:30 establecido por el Decreto 72/2013, de 11 de septiembre, en el que se aprueban los horarios escolares, las vacaciones... El total de sesiones a la semana que tendrán los/as alumnos/as establecidos será de 31 horas (BOE, Art. 20), y en el que durante este período lectivo existirán dos tiempos de recreo de 15 minutos de duración cada uno.

Por otro lado, el personal del que está compuesto este centro será de un total de 134 docentes y 16 que estaría encuadrado en el personal no docente, divididos en 6 conserjes, 6 limpiadores/as y 4 administrativas.

#### 4.2.2 Grupo

Mis unidades de programación irán dirigidas al alumnado de 1º bachillerato, es decir para alumnos y alumnas de entre 16-17 años. En este centro educativo existen 4 líneas de primero de bachillerato, dependiendo de las optativas que hayan escogido los estudiantes. La cantidad de alumnos/as con los que cuenta el grupo escogido, es la siguiente:



Tabla 1. Número de alumnado por grupos

<b>GRUPO</b>	<b>Nº DE ALUMNADO</b>
Bachillerato - 1ºCG	21

Una característica a destacar es que el grupo muestra actitudes similares, en el caso de educación física, similar desempeño motor. Sus características generales se recogen en la siguiente tabla:

Tabla 2. Características del grupo

<b>GRUPO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL GRUPO</b>
Bachillerato - 1ºCG	<p>Grupo con poca actitud a la hora de realizar las tareas en las clases de educación física.</p> <p>Al juntarse todos se alteran unos a los otros.</p> <p>Un grupo reducido de alumnos/as, son los que participan en las clases, acuden con todo el material necesario (bolsa de aseo, camiseta...).</p> <p>Además, muestran poca coordinación.</p>

Además, este grupo cuenta con un alumno que muestra Trastorno por Déficit de Atención, por lo que deberá ser tenido en cuenta a la hora de desarrollar la evaluación para adaptarlo a sus necesidades.

Por último, destacar que el grupo 1º CG tendrá 2 sesiones semanales de educación física de 55 minutos de duración cada una de ellas. A continuación se mostrará un horario con las sesiones:

Tabla 3. Horario

<b>GRUPO</b>	<b>HORARIO</b>
Bachillerato - 1ºCG	Miércoles (10:35-11:30) - Viernes (10:35-11:30)

### 4.3 Objetivos generales

Con el objetivo de que todo el alumnado tenga una referencia de lo que debe alcanzar al finalizar sus estudios, surgen los objetivos generales (Art. 7, R.D. 243/2022). En el caso específico de la unidad de programación que se llevará a cabo y que tiene relación con los aspectos técnicos y tácticos del tenis, junto con la inclusión de las tecnologías en la educación física, los objetivos generales serán los siguientes:

A. Utilizar de manera adecuada las tecnologías de la información y de la comunicación.

B. Fomentar la práctica de actividad física-deportiva, como medio para obtener una plenitud física y mental, así como medio de desarrollo personal y social.

C. Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico a través de las nuevas tecnologías.

### 4.4 Saberes básicos

Teniendo en cuenta el artículo 2 del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, el concepto de saber básico, se define cómo las destrezas, habilidades y formas de actuar que están recogidos en cada materia, en este caso en la de educación física, y cuyo aprendizaje permitirá la consecución de las competencias específicas.

Dentro de la educación física en la etapa de bachillerato existen ciertos saberes básicos que deben adquirir cada alumno/a, y son los siguientes:

*Bloque A. Vida activa y saludable.*

- Salud física: Se realizará un programa personal de actividad física. Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos: motrices, saludables, de actividad o similares.

- Salud social: Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos para la salud personal y colectiva.

- Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar el estrés.

*Bloque B. Organización y gestión de la actividad física*

- Planificación de la actividad física y deportiva, así como la selección de manera sostenible del material deportivo.

- Prevención de accidentes en las prácticas motrices.

*Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices*

- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de las actuaciones para conseguir el éxito.

- Capacidades perceptivo-motrices: integración del esquema corporal, reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente.

*Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices*

- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades del grupo.

- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, espectador...

- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.

*Bloque E. Manifestación de la cultura motriz*

- Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural.

- Técnicas específicas de expresión corporal.

- Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.

*Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.*

- Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible.

- Análisis del entorno urbano.

- Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y la del grupo.

- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

#### 4.5 Procedimientos, instrumentos y criterios de evaluación del alumnado

Este apartado lo considero fundamental, ya que a través de la evaluación docente podemos observar si las competencias y los objetivos propuestos están siendo adquiridos por el alumnado, con lo cual es dónde realmente observamos a través de evidencias (listas de control, observación del profesor/a...) si realmente las clases de educación física generan los aprendizajes esperados en nuestros/as alumnos/as.

Siguiendo el artículo 36 del RD 243/2022, para bachillerato, el proceso de evaluación debe de ser continuo, es decir el alumnado debe de ser evaluado a lo largo de todo el proceso, y diferenciado, es decir que se adapta a las características de cada estudiante y a cada asignatura. Por otro lado, esta evaluación puede ser tanto subjetiva, tratándose de las apreciaciones que hace el docente hacia el desempeño en las clases de educación física de los distintos alumnos/as, y la objetiva, es decir, la evaluación que se realiza a través de pruebas que se pueden cuantificar. Además, debido a las nuevas formas de evaluación surgen tres formas de valoración del alumnado, estas son: la *heteroevaluación*, en la que el docente es el que evalúa al alumno/a; la *autoevaluación*, la evaluación es realizada por el estudiante a sí mismo; y, por último, la *coevaluación*, los estudiantes se evalúan mutuamente.

En cuanto a los instrumentos de evaluación son las formas de obtener información acerca de lo que el estudiantado está adquiriendo los aprendizajes (RD 243/2022). Para cada unidad de programación los instrumentos de evaluación, por lo general serán muy similares, pero adaptándose a los contenidos de la unidad de programación. Así tenemos, como principal instrumento de evaluación, *las rúbricas*, este tipo de instrumento permite establecer unos criterios junto con un valor numérico, con lo cual esto facilita la labor del docente, ya que combinándolo con la observación realizada por el profesor, permite obtener unos resultados acerca de las destrezas físicas, sociales mostradas por cada estudiante (Vera Vélez, 2008). Otro de los aspectos positivos de la utilización de las rúbricas es que permite que el alumnado

sepa claramente lo que se les va a exigir en cada contenido y cómo van a ser evaluados, con lo cual se sabe en todo momento lo que el docente les va a exigir.

Otro de los instrumentos utilizados fue el *diario de aprendizaje*, el cual permite obtener información acerca de los aprendizajes de los/as alumnos/as. Tiene una relación directa con las rúbricas, ya que uno de los apartados de esta podría ser: “completa adecuadamente el diario”. Este instrumento se muestra como importante, no sólo para la evaluación, sino para afianzar los conceptos aprendidos en cada una de las sesiones, al tener que reflexionar sobre los aspectos aprendidos en cada sesión. Otro de los aspectos importantes es que puede ser tanto individual (autoevaluación) o por grupos (coevaluación), en este caso los propios alumnos valoran a sus compañeros/as en cada sesión.

De manera específica para la unidad de programación relacionada con la valoración de la condición física, se realizará un test de condición física, la cual tendrá distintas actividades relacionadas con la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Sin embargo, este instrumento no será utilizado para la calificación, ya que el objetivo es que conozcan sus valores y tengan un punto inicial de partida.

Y, por último, tenemos las *listas de control*, que serán utilizados sobre todo para aspectos técnicos y tácticos, ya que permite tener un control sobre ciertas acciones que pueden ser ejecutadas o no por parte del alumnado. Esta lista de control es fundamental que sea planificada a conciencia por parte del docente, ya que debe reflejar con claridad lo que se quiere observar en cada alumno/a para posteriormente realizar la evaluación en base a ese criterio. Además, puede usarse como una forma de evaluarse a uno mismo (autoevaluación) o incluso de evaluarse unos alumnos/as a otros/as (coevaluación).

En cuanto a los criterios de evaluación, que están reflejados en el Decreto 60/2022, siendo aquellos aprendizajes que se espera que adquiera el alumnado en las actividades que se lleven a cabo a lo largo del curso académico.

#### 4.5.1 Mapa curricular

A continuación, se expondrán los criterios de evaluación establecidos para el curso de 1º bachillerato que se tendrán en cuenta en cada unidad de programación, los cuales están

extraídos del Decreto 60/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de Bachillerato en el Principado de Asturias.

Tabla 4. Criterios de evaluación

Unidad de programación	Competencia específica	Criterio de evaluación	Perfil de salida
<b>UP.1. Planifico y mejoro mi entrenamiento, mi nutrición y mi psicología</b>	<b>Competencia específica 1.</b> Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física	<b>1.1.</b> Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.	CE3. Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para el resto de las personas, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender.
		<b>1.2.</b> Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.	
<b>U.P.2. Aprendo a correr</b>	<b>Competencia específica 2.</b> Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y	<b>2.3.</b> Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la	<b>PSAA1.2</b> Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los

	<p>coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p>intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</p>	<p>cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida  <b>CPSAA4.</b> Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma autónoma, valorando la fiabilidad de las fuentes  <b>CE2.</b> Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas.  <b>CE3.</b> Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles</p>
<p><b>U.P.3. Me preparo físicamente</b></p>	<p><b>Competencia específica 1.</b> Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.</p>	<p><b>1.2.</b> Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con</p>	<p><b>CPSAA1.2</b> Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.  <b>CPSAA5.</b> Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento,</p>

		<p>posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.</p>	<p>relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.</p> <p><b>CE3.</b> Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para el resto de las personas, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender.</p>
<p><b>U.P.4. Trabajo en equipo pero separado</b></p>	<p><b>Competencia específica 2.</b> Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver</p>	<p><b>2.1.</b> Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. práctica.</p>	<p><b>PSAA1.2</b> Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida</p> <p><b>CPSAA4.</b> Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones</p>



	<p>situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p><b>2.2.</b> Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la</p>	<p>lógicas de forma autónoma, valorando la fiabilidad de las fuentes <b>CE2.</b> Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas.</p>
		<p><b>2.3.</b> Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</p>	<p><b>CE3.</b> Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles.</p>
<p><b>U.P.5. Figuras con ritmo</b></p>	<p><b>Competencia específica 3.</b> Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad.</p>	<p><b>3.1.</b> Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar roles relacionados con ellas.</p>	<p><b>CPSAA1.1</b> Fortalece el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de objetivos de forma autónoma para hacer eficaz su aprendizaje. <b>CPSAA5.</b> Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le</p>

		<p><b>3.2.</b> Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.</p>	<p>permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.</p>
<p><b>U.P.6. Me divierto cooperando</b></p>	<p><b>Competencia específica 3.</b> Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.</p>	<p><b>3.2.</b> Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.</p> <p><b>3.3.</b> Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.</p>	<p><b>CPSAA2.</b> Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de otras personas, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable.</p> <p><b>CCL5.</b> Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando y rechazando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.</p>
<p><b>U.P.7. Oviedo centro de la raqueta</b></p>	<p><b>Competencia específica 2.</b> Adaptar autónomamente las</p>	<p><b>2.1.</b> Desarrollar proyectos motores de carácter individual,</p>	<p><b>PSAA1.2</b> Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando</p>

	<p>capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p>cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.</p>	<p>constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida</p> <p><b>CPSAA4.</b> Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma autónoma, valorando la fiabilidad de las fuentes</p>
		<p><b>2.2.</b> Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p><b>CE2.</b> Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas que agilicen el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios, que lleven a la acción una experiencia o iniciativa emprendedora de valor</p>
		<p><b>2.3.</b> Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</p>	<p><b>CE3.</b> Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para los demás, considerando</p>

			tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender
<b>U.P. 8. Los juegos de mis abuelos/as</b>	<b>Competencia específica 4.</b> Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.	<b>4.1.</b> Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.	<b>CC1.</b> Analiza hechos, normas e ideas relativas a la dimensión social, histórica, cívica y moral de su propia identidad, para contribuir a la consolidación de su madurez personal y social, adquirir una conciencia ciudadana y responsable, desarrollar la autonomía y el espíritu crítico, y establecer una interacción pacífica y respetuosa con otras personas y con el entorno. <b>CCEC1.</b> Reflexiona, promueve y valora críticamente el patrimonio cultural y artístico de cualquier época, contrastando sus singularidades y partiendo de su propia identidad, para defender la libertad de expresión, la igualdad y el enriquecimiento inherente a la diversidad
<b>U.P.9. Juegos de pie y mano</b>	<b>Competencia específica 2.</b> Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas	<b>2.2.</b> Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	<b>PSAA1.2</b> Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida <b>CPSAA4.</b> Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma

		<p>actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p><b>2.3.</b> Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</p>	<p>autónoma, valorando la fiabilidad de las fuentes</p> <p><b>CE2.</b> Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas.</p> <p><b>CE3.</b> Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles</p>
<p><b>U.P.10. Me por Asturias</b></p>	<p><b>Competencia específica 5.</b> Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.</p> <p><b>Competencia específica 2.</b> Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a</p>	<p><b>2.1.</b> Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.</p> <p><b>5.1.</b> Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas produzcan</p>	<p><b>STEM5.</b> Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global.</p> <p><b>CC4.</b> Analiza las relaciones de interdependencia y ecodependencia entre nuestras formas de vida y el entorno, realizando un análisis crítico de la huella ecológica de las</p>	

	<p>diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p>reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p><b>5.2.</b> Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.</p>	<p>acciones humanas, y demostrando un compromiso ético y ecosocialmente responsable con actividades y hábitos que conduzcan al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la lucha contra el cambio climático.</p>
<p><b>U.P.11. Golpeo y corro para ser el/la mejor</b></p>	<p><b>Competencia específica 2.</b> Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p><b>2.2.</b> Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p><b>2.3.</b> Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la</p>	<p><b>CPSAA1.2</b> Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.</p>

		motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.	
--	--	---	--

## 4.6 Metodología

El término de metodología en la educación hace referencia a cómo el/la docente aborda la enseñanza, adaptando las distintas estrategias conocidas y acciones planificadas a las características del alumnado con el que desarrolle su labor, con el objetivo de que todos/as los/as alumnos/as consigan los objetivos planteados.

En el decreto 60/2022, de 30 de agosto, y más concretamente en el artículo 6, destacan que las actividades llevadas a cabo en bachillerato deben favorecer la autonomía del alumnado, además de fomentar la mejora del trabajo en equipo.

A lo largo de la temporalización se detallarán las metodologías llevadas a cabo en cada uno de los contenidos, adaptándolo a lo que se quiere conseguir en cada uno de ellos. Aunque en esta parte destacan en mayor medida el modelo comprensivo de iniciación deportiva, ya que fue el que llevé a cabo en la unidad de programación desarrollada, trataré también otros modelos pedagógicos que están incluidos en la temporalización: modelo cooperativo, educación deportiva y ludotécnico.

### 4.6.1 Modelos pedagógicos

El principal modelo que usé en el desarrollo de mi unidad de programación y que trataré de manera más específica en el apartado 4.13.1, fue el *modelo comprensivo de iniciación deportiva*. Este modelo pedagógico busca enseñar al alumnado, tanto la táctica, la estructura como la técnica de los distintos deportes con el objetivo de que puedan desempeñarlo de la manera más adecuada posible (Bunker y Thorpe, 1982). Por lo que, una forma de llevar a cabo esta enseñanza es a través de los juegos modificados del deporte real. Este modelo a diferencia de otros busca enseñar primero

los aspectos tácticos de la disciplina deportiva que se aborde, para posteriormente trabajar los aspectos técnicos, con lo cual se presta atención, por un lado, a la falta de motivación al realizar constantemente tareas relacionadas con el perfeccionamiento de la técnica de manera analítica y, por otro lado, se aumenta la participación en las clases de educación física, ya que se busca que todo el alumnado esté activo (Sánchez, 2013). Este modelo pedagógico se caracteriza por tener un orden, lo que facilita su planteamiento a la hora de pensar las tareas. En primer lugar, se llevaría a cabo un juego modificado del deporte en cuestión que queramos practicar, posteriormente, se realiza un trabajo táctico con su posterior reflexión, para que el alumnado sepa qué errores comete y pueda corregirlos, por lo que una vez observado los errores se les deja un tiempo para que con la misma actividad táctica trabajen los errores que se expusieron durante la reflexión, la siguiente actividad iría dirigida al perfeccionamiento de la técnica, en el caso de mi unidad de programación de deportes de raqueta, para esta parte, se les aportó imágenes de los gestos técnicos que íbamos a trabajar (golpeo de derecha) (Anexo 1), seguido de esto se realizaría otro juego modificado del primero pero con algún elemento que lo haga más complejo para el alumnado y, finalmente, se realiza una reflexión conjunta sobre aquellos elementos que fueron trabajados en la sesión.

Este modelo pedagógico será empleado en las siguientes unidades de programación: unidad de programación 4, la cual está relacionada con el voleibol; la unidad de programación 7, relacionadas con los deportes de raqueta, y la unidad de programación 11, en las que se introducen los deportes bateo y fildeo.

Otro de los enfoques pedagógicos usados fue el *modelo de aprendizaje cooperativo*, el trabajo a través de este modelo implica tener en cuenta cinco características: las metas que se propongan en las tareas deben buscar algún aspecto positivo; responsabilidad de cada alumno/a, es decir todos deben estar involucrados en la tarea; trabajo en grupos reducidos; todo el grupo debe de tomar en conjunto las decisiones; todos los/as alumnos/as deben motivar al resto de compañeros.

Otro de los aspectos importantes de este modelo es el trabajo en equipo, no hay individualidades, ya que cada miembro del equipo es fundamental para conseguir los



objetivos de las tareas. Trabajar a través de este enfoque pedagógico supone conseguir mejoras a nivel académico, en las relaciones interpersonales y en la motivación (Gillies, 2006).

Este modelo pedagógico será empleado en las siguientes unidades de programación: unidad de programación 6, relacionada con deportes alternativos de cooperación como son el kin ball y el touchball.

El siguiente modelo que voy a tratar es el *modelo de educación deportiva*, el objetivo de este enfoque es dar una experiencia más real de todo lo que rodea al deporte (Siedentop, 1994). Unas de las características fundamentales es que aumenta la motivación del alumnado, al sentirse partícipes de todo el proceso a través de los distintos cargos que están involucrados en el deporte (árbitros, jugadores, periodistas...) (García-López y González-Víllora, 2013).

Por otra parte, se crea la pertenencia a un equipo, ya que desde el comienzo de la unidad hasta el final será el mismo grupo.

El siguiente modelo fue empleado en la unidad de programación 9, relacionado con los juegos de pie y mano, cómo puede ser el rugby modificado.

Por último, utilizaré el *modelo ludotécnico*, este modelo surge como una forma alternativa de enseñar el atletismo en la educación (Valero y Conde, 2003). Este modelo se creó a partir de juegos populares, tradicionales o del propio atletismo, pero haciendo hincapié en algún aspecto técnico relacionado con el atletismo, pero siempre enseñando esta habilidad a través de juegos. Uno de los aspectos fundamentales de este modelo es que requiere que el alumno/a se implique, tanto motrizmente como de manera cognitiva, para saber qué técnica se está trabajando en cada momento. Por lo tanto, en este modelo destaca que, una técnica que aparentemente es muy repetitiva y por lo general acaba generando desmotivación en el alumnado, se busca la manera de que sea lúdico y divertido a la vez que trabajas la técnica específica del atletismo, por otro lado también se busca que la participación activa a través de este modelo sea el máximo posible, y por último, al igual que el modelo comprensivo, es fundamental las reflexiones finales que se realicen para que el alumnado se quede con los conceptos aprendidos en esa sesión.

Este modelo fue empleado en la unidad de programación 2, en el que se trabajan contenidos relacionados con el atletismo.

#### 4.6.2 Estilos

Los estilos de enseñanza son aquellas formas que el docente opta por seguir y que dará unos resultados finales distintos, tanto a nivel técnico, a nivel de cómo se organizará las clases y el grupo y que tendrá sobre todo importancia en las relaciones interpersonales del alumnado (Delgado Noguera, 1991). Dentro de la gran variedad de formas de enseñar, tradicionales, centrados en fomentar la participación del alumnado, cuyo objetivo sea fomentar la individualización, los que favorecen la socialización, los que implican cognoscitivamente al alumnado y los que favorecen la creatividad, me voy a centrar en aquellos que son más importantes en mi temporalización.

##### 4.6.2.1 Modificación del mando directo

Este estilo de enseñanza se encuadra en los tradicionales y la idea fundamental de este es que aunque sigue habiendo un control de las normas muy dirigido, la dirección de las tareas no es tan exhaustiva por parte del docente. Este estilo se caracteriza porque el docente dirige las tareas y el alumnado debe seguirlas, por lo tanto la creatividad y la autonomía son nulas.

En mi caso, emplee el mando directo únicamente para los calentamientos generales, ya que me parece fundamental que en la primera parte de la sesión donde, por lo general, vienen excitados de otras asignaturas, exista un control y sepan lo que tienen que hacer. Y menciono que fue una modificación del mando directo, porque aunque se les exigía que cumplieren determinados ejercicios, se les deja autonomía para hacerlo.

Se empleó en todas las 11 unidades de programación realizadas, ya que siempre se llevó a cabo un calentamiento general.

#### 4.6.2.2 Descubrimiento guiado

Este estilo estaría dentro de los que implican cognoscitivamente al alumnado. Esta técnica se caracteriza por fomentar en los/as estudiantes la capacidad de resolver por ellos mismos, con cierta ayuda del docente, las distintas dificultades que le vayan surgiendo en las distintas tareas. Por lo tanto, el docente en el proceso de ayuda debe conducir al alumnado hasta el objetivo final, a través de preguntas que los estudiantes al resolverlas los acerquen al objetivo planteado.

Este estilo de enseñanza tuvo mayor repercusión en las unidades de programación 1, en la que se trabajan contenidos relacionados con el entrenamiento, la nutrición y la psicología, otra de las unidades en las que se trabaja con este estilo es en la 4, en la que se trabajan contenidos de voleibol, también se trabaja con este estilo en la unidad 5, trabajando con el acrosport, en la unidad 6, trabajando aspectos de la cooperación a través del kin ball y el touchball, en la 10 se vuelve a trabajar con este estilo de enseñanza, trabajando aspectos de orientación por Asturias.

#### 4.6.2.3 Enseñanza recíproca

Este estilo de enseñanza está encuadrado en los que favorecen la participación del alumnado. Este tipo de enseñanza se caracteriza porque se le cede al alumno/a cierta responsabilidad, por lo tanto, se le da mayor responsabilidades y libertades al alumnado, buscando que sean independientes y tengan autonomía. Esto también permite que el aprendizaje sea de mayor calidad, ya que no sólo tienen que centrarse en hacer el contenido que se esté dando en ese momento, sino que también requiere de una parte más de atención.

Este estilo de enseñanza se puede observar en las unidades de programación 2, en el que se trabajarán contenidos relacionados con el atletismo y en la unidad 3, aportando contenidos más relacionados con el trabajo físico.

#### 4.6.2.4 Grupos reducidos

Al igual que el anterior estilo, este también está encuadrado en los que fomentan la participación del alumnado. Tiene la característica de que se trabaja en pequeños grupos, lo que facilita la labor del docente, ya que durante el contenido que se esté dando puede no existir variaciones de grupos, otro de los aspectos importantes es que permite que el docente tenga más control sobre todo el alumnado. Este estilo, en mi caso, tiene mucho que ver con el de enseñanza mediante circuitos, ya que a través de estos pequeños grupos generaba distintas actividades o circuitos, con el objetivo de que la práctica de actividad física fuera durante el mayor tiempo posible.

Este estilo de enseñanza será empleado en las siguientes unidades de programación: unidad de programación 1, planifico y mejoro mi entrenamiento, mi nutrición y mi psicología, la unidad 2, aprendo a correr y la unidad 5, figuras con ritmo.

#### 4.6.3 Estrategias de enseñanza

Las estrategias de enseñanza son aquellas formas en las que el docente presenta la actividad a su alumnado (Delgado Noguera, 1993). Dentro de los tipos de estrategias educativas que existen, me gustaría destacar las que usé de manera más importante a lo largo de la temporalización.

##### 4.6.3.1 Global con polarización de la atención

En este caso la tarea se presenta de manera total, pero prestando atención a ciertos aspectos. Por ejemplo, en mi caso, en la unidad de programación de deportes de raqueta se prestó especial atención a la técnica y a la táctica del golpeo de derecha, con lo cual se iba poniendo énfasis en ciertas cosas de este golpeo.

Esta estrategia de enseñanza será empleada en las siguientes unidades de programación: en la unidad 2, en la unidad 6, en la unidad 9 y en la unidad 11.

#### 4.6.3.2 Analítica secuencial

Otra de las estrategias utilizadas fue la analítica secuencial, esta estrategia fue sobre todo utilizada en aspectos tácticos de los deportes, intentando que primero entendieran el concepto de amplitud para posteriormente ir trabajando aspectos más específicos. Esta estrategia se caracteriza por dividir las tareas complejas en partes, con el objetivo de facilitar el aprendizaje a los/as estudiantes para que una vez que tengan todas las partes perfeccionadas puedan desarrollarse en conjunto. Esta estrategia de enseñanza será empleada en la unidad de programación 5 en la que se trabajan aspectos de acrosport.

#### 4.6.3.3 Enseñanza mediante circuitos

Esta estrategia se caracteriza por dividir la clase en distintas tareas por la que los/as alumnos/as deben ir pasando (Pastor, 2003). El trabajo a través de esta estrategia es muy adecuado para que se produzcan pocas interrupciones, ya que se puede explicar las tareas al inicio de la sesión y posteriormente ir viendo por cada grupo si tiene alguna duda. También es bastante cómodo para el docente, ya que se puede tener controlada cada tarea y lo que hace el alumnado y, por otro lado, te permite trabajar en una misma sesión varios aspectos.

Esta estrategia de enseñanza será empleada en las siguientes unidades de programación: unidad 1, en la unidad 3, en la unidad 7 y en la unidad 8.

## 4.7 Recursos didácticos y materiales

Los recursos didácticos y materiales, son aquellos elementos en los que los docentes nos apoyamos para que el alumnado pueda aprender con la mayor calidad posible, por lo tanto, el empleo de los materiales o de los recursos que tenemos en el centro deben de estar adaptados a las características del grupo que tenemos, con el objetivo de que lo que se les aporte sea útil para su educación (Vargas, 2017).

A la hora de escoger los materiales que vayamos a utilizar es fundamental tener en cuenta las características que tienen, por ejemplo, en función de la forma o de las particularidades propias del material, esto creará mayor motivación por parte del alumnado, otro de los aspectos importantes es también que no sirvan sólo para una sola actividad, sino buscar elementos que se puedan utilizar en varias actividades o en distintos contenidos.

En primer lugar, me gustaría hablar sobre las instalaciones en las que se llevaron a cabo cada una de las sesiones. El centro educativo cuenta con dos espacios destinados a la práctica de actividad física en las sesiones de educación física, dirigidos únicamente al alumnado de 1º bachillerato, una pista descubierta con una dimensiones de 40 x 20, en la que no existe ningún material deportivo (canastas, porterías...). Y por otro lado, existe una pista interior, con unas dimensiones de 20 x 10. Debido a estas dimensiones este espacio estaría más dirigido a grupos reducidos que a grupos numerosos, sin embargo, en este caso sí se cuenta con espalderas, canastas portátiles, porterías transportables, bancos suecos. Además, este espacio, aunque sólo sería una pista, están marcadas las líneas para jugar al pickleball, una adaptación del tenis, o alguna variante de los deportes de cancha dividida (paladós, voleibol...).

Por otro lado, los recursos materiales de los que dispone este centro son muy diversos y novedosos, lo que permite que la variedad de contenidos practicados pueda ser muy amplia. Algunos de los recursos materiales con los que contamos son los

siguientes: raquetas de plástico, raquetas pequeñas, pelotas de baloncesto, de fútbol de distinto material (plástico, goma espuma...), stickers, pelotas de floorball.

Cómo recursos materiales para la parte teórica, sólo será necesario el uso de la plataforma Teams y en el caso de la unidad de programación que desarrollaré, el alumnado deberá asistir con sus teléfonos móviles. Por último, mencionar que se les aportará fotocopias de:

- Realización del calentamiento. (Anexo 2)
- Cómo se ejecuta correctamente los gestos técnicos en los deportes trabajados.
- Se les aportará información en el Teams de los aspectos teóricos que necesiten saber.

#### 4.8 Medidas de atención a la diversidad

La atención a la diversidad se refleja en el Decreto 60/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de bachillerato en el Principado de Asturias, y está regida por los principios de normalización e inclusión. Esta atención a la diversidad, hace referencia a los medios y medidas necesarias para que el alumnado que por sus características distintas necesiten de una atención diferente, para que puedan alcanzar los objetivos fijados en cada una de las etapas.

La consejería es el órgano encargado de regular las medidas de atención a la diversidad que deben de seguir los centros educativos, pero dejando cierta flexibilidad a estos, es decir, los centros tendrán capacidad para realizar adaptaciones en el currículo hacia el alumnado con diversidad para que puedan conseguir sus objetivos académicos (Art. 71, Ley Orgánica 2/2006, 3 de mayo).

Actualmente, la gran mayoría de centros educativos tienen en sus aulas alumnado que requiere de estas medidas de atención a la diversidad y más concretamente, se encuentran estudiantes que presentan síntomas claros de Trastorno por Déficit de Atención (TDAH), como fue en mi caso. Por este motivo, la formación de los docentes está aumentando en este campo, así como las distintas formas de trabajo dirigidas a este alumnado.

Para poner en contexto, el alumno con el que me encontré en un grupo de 1º bachillerato, como ya mencioné antes, mostraba TDAH y más concretamente TDAH-I, es decir muestra falta de atención. Entre las características que destacan en este alumno, son (Cortés, 2010): falta de atención, escasa motivación hacia la asignatura, muestra una pobre coordinación motriz y no suele cumplir con las tareas que se le ponen.

Por lo tanto, con el objetivo de adaptar los contenidos a este alumno, en primer lugar se le pasó un cuestionario relacionado con sus gustos, dificultades... con la idea de conocerlo más y de esta forma realizar esas posteriores adaptaciones en las sesiones. (Anexo 3).

Otra de los aspectos que trabajé con este alumno fue la creación de ciertas rutinas, buscando que en el momento en el que llega a la clase de educación física inmediatamente tenga claro lo que tiene que realizar y pueda ponerse en marcha lo antes posible. Por otro lado, al inicio de curso se le explicó en clase ciertas normas, actitudes y valores que debía cumplir.

En cuanto a la evaluación que se llevará a cabo con este alumno será distinta al resto de alumnos/as, ya que en su caso no me interesa tanto la parte teórica debido a sus dificultades y para que no se sienta presionado a la hora de hacer esta parte, y en cambio, sí que considero fundamental su participación diaria en las sesiones, tanto en la práctica cómo a la hora de completar las observaciones. Otro de los aspectos que se le adaptará será la parte teórica. Por lo tanto, se le realizará un kahoot adaptado de la siguiente manera.

- Los/as compañeros/as tendrán un tiempo máximo para realizar cada pregunta del kahoot de 15 segundos, mientras que el alumno con TDAH tendrá el tiempo máximo (30 segundos).
- El examen será individual para que no pierda la concentración con sus compañeros/as.
- Se le dejará leer todas las preguntas antes de empezar con el kahoot.

Por consiguiente, la evaluación quedará de la siguiente manera:



Tabla 5. Evaluación diferenciada

EVALUACIÓN ALUMNO CON TDAH		
ÍTEMS VALORADOS	INSTRUMENTO EVALUACIÓN	DE PORCENTAJE
Participación diaria en las clases	Lista de control	50%
Habilidades deportivas	Observación del profesor	40%
Teoría	Kahoot adaptado	10%

#### 4.9 Actividades complementarias y extraescolares

Siguiendo el artículo 17 del Decreto 60/2022, de 30 de agosto, el cual hace referencia a las actividades complementarias y extraescolares, tienen como objetivo ser un facilitador para conseguir las competencias clave.

A través de estas actividades complementarias y extraescolares se intenta que exista una mayor participación de las personas que forman parte del centro (alumnado, docentes...), además aportando a los estudiantes ciertas capacidades o adquisición de saberes que quizás estando únicamente en el centro educativo no fuese posible.

Los términos de complementarias y extraescolares son parecidos pero no significan lo mismo. Por una parte, las complementarias hacen referencia a las actividades que se organizan durante el período de clase, por lo tanto, estas actividades son de carácter obligatorio y con posibilidad de ser evaluadas. Por otro lado, tenemos las actividades extraescolares que se realizan fuera del horario lectivo, por lo que, son de carácter voluntario y no pueden ser evaluadas y deben de ser comunicadas al AMPA.

##### 4.9.1 Descripción de las actividades

Después de explicar brevemente en qué consisten ambas actividades, paso a exponer las tareas que se llevarán a cabo con el alumnado de 1º bachillerato.

#### 4.9.1.1 Actividades complementarias

Cómo ya se mencionó, son actividades que se realizan en el propio centro, por lo tanto, se llevarán a cabo desde el inicio del curso, los patios dinámicos, en el cual se llevarán a cabo actividades relacionadas con la práctica de actividad física. Por lo tanto, cada lunes se harán actividades relacionadas con la relajación (yoga, respiración, estiramientos...), los martes se tendrán recreos relacionados con deportes de cancha dividida (voleibol, tenis...), los miércoles, se relacionarán con deportes tradicionales (zancos, la llave...), los jueves, tendrán lugar actividades relacionadas con deportes cooperativos (ultimate, kin ball...) y por último, los viernes se llevarán a cabo juegos de la actualidad (baloncesto, fútbol...).

También se llevará a cabo una sesión dirigida a los primeros auxilios, en el que se trabajen aspectos como los pasos a seguir si tenemos que actuar, los cuales son: proteger, alertar y socorrer. También se tratarán temas como son las actuaciones que debemos realizar en función del problema que tenga la persona afectada: obstrucción de vías respiratorias, hemorragia, una herida...

#### Saberes básicos

##### Bloque B. Organización y gestión de la actividad física

- Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).

#### 4.9.1.2 Actividades extraescolares

Las actividades escogidas fueron: la semana blanca, en el que se realizaron 2 días en pajarés y llevada a cabo del 22 al 24 de febrero, en el que se realizaron actividades como ski y

ginkanas. Por otro lado, tenemos la carrera San Silvestre, llevada a cabo en Oviedo durante los días 27, 28, 29 y 30 de diciembre.

Saberes básicos
Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).</li> </ul>

#### 4.10 Evaluación de la programación docente

Esta evaluación es fundamental, ya que nos sirve para observar los aspectos positivos y negativos que fueron surgiendo a lo largo de cada unidad de programación (RD 243/2022). En mi caso, llevé a cabo una evaluación por parte del alumnado, es decir una heteroevaluación. A lo largo del curso realicé dos, la primera fue para comprobar lo que observaban el alumnado en los primeros meses y de esta manera poder cambiar los aspectos negativos que vieran, mejorando estos aspectos en los trimestres posteriores y fue realizada al terminar el primer trimestre. Y, la segunda, fue al finalizar el tercer trimestre, con el objetivo de saber cuáles son las opiniones del alumnado al terminar todas las programaciones, para mejorar la educación impartida en los años posteriores.

Ambas evaluaciones tuvieron los mismos indicadores, siendo un total de 5 y los cuales el alumnado debía evaluar de 1 (en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). A continuación, se muestra una tabla ejemplo de lo que se les preguntaba.

*Tabla 6. Evaluación de la programación docente*

EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE					
INDICADORES	1	2	3	4	5
1. Te parecen atractivas las actividades planteadas					
2. Adapto las estrategias en función de los contenidos y las características de los/as alumnos/as					

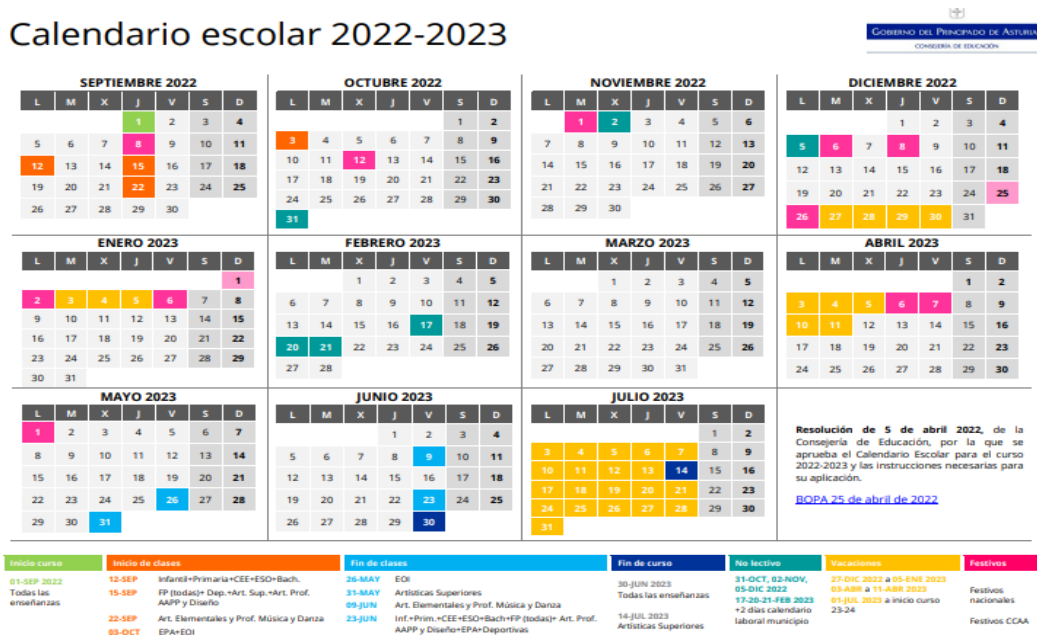
3. Preparo las clases previamente (material colocado antes de llegar el alumnado)					
4. Realizo las explicaciones de manera clara y precisa					
5. Soy capaz de dinamizar las clases de manera divertida					

#### 4.11 Organización, secuenciación y temporalización de las unidades didácticas de la programación

Para el desarrollo de la temporalización, lo principal es tener en cuenta el calendario del curso académico 2022/23, publicado por la Consejería de Educación del Gobierno del Principado de Asturias, y el cual podemos observar en la Figura 1.

Figura 1. Calendario escolar 2022/23

### Calendario escolar 2022-2023



El primer trimestre consta de 15 semanas (12 de septiembre - 23 de diciembre), sin tener en cuenta la primera semana de septiembre, ya que se trata de las presentaciones de las asignaturas. Además, teniendo en cuenta los días festivos y los no lectivos, se perdería un

total de 7 días, con lo cual nos quedarían 14 semanas. Estas pérdidas de sesiones por algunos grupos tendrán que ser tenidos en cuenta para intentar que todos los grupos vayan a la par.

Cada semana, cada grupo de 1º bachillerato tendrá un total de 110 horas, divididas en dos sesiones, lo que supondrá tener en este primer trimestre alrededor de 26 sesiones.

El segundo trimestre, consta de otros tres meses, divididos en 12 semanas de clases, y en este caso se perdería un total de 3 días no lectivos, y por tanto, en este trimestre se llevarán a cabo 24 sesiones, aproximadamente.

Y finalmente, el tercer trimestre, el cual es el más corto, consta de 11 semanas (12 de abril - 30 de junio), lo que supone tener aproximadamente 24 sesiones.

Esta temporalización, se realizará en función de las preferencias en cuanto a la climatología, por lo tanto, el primer trimestre se relaciona con el otoño, el segundo trimestre con el invierno y, el último trimestre con la primavera, intentado incluir las unidades de programación que se pueden llevar a cabo dentro del gimnasio en los meses de invierno, mientras que en el otoño y en la primavera incluir unidades que se puedan llevar a cabo tanto en el interior como en el exterior.

A continuación, se expone una tabla en la que se puede visualizar la temporalización de las unidades de programación, con las competencias específicas, los descriptores de salida y la cantidad de sesiones que serán necesarias en cada unidad. Además, cómo se podrá observar en la tabla, el segundo tendrá 3 unidades de programación, mientras que en el primer y en el tercer trimestre habrá 4 unidades.

*Tabla 7. Temporalización*

TEMPORALIZACIÓN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN		
PRIMER TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 1: Planifico y mejoro mi entrenamiento y mi nutrición y mi psicología		
Contenidos	Fecha	Número de sesiones

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nutrición</li> <li>- Planificación de entrenamientos (fuerza, resistencia, velocidad)</li> <li>- Relajación, respiración</li> </ul>	12 de septiembre - 30 de septiembre	6
<b>Metodología</b>	<b>Competencias específicas</b>	<b>Descriptor de salida</b>
<p>Modificación del mando directo</p> <p>Grupos reducidos</p> <p>Descubrimiento guiado</p> <p>Enseñanza mediante circuitos</p>	<p><b>Competencia específica 1.</b></p> <p>Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física</p>	<p>CE3. Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para el resto de las personas, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender.</p>
<b>Saberes básicos</b>		
<p>Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.</li> </ul> <p>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</li> </ul> <p>Bloque B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</li> <li>- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).</li> </ul> <p>Bloque A. Vida activa y saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad).</li> <li>- Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida.</li> <li>- Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal.</li> <li>- Salud mental: Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.</li> </ul>		
<b>UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 2: Aprendo a correr</b>		

Contenidos	Fecha	Número de sesiones
- Técnicas de carrera	3 de octubre - 28	8
Metodología	Competencias específicas	Descriptor de salida
Modelo ludotécnico Grupos reducidos Enseñanza recíproca Global con polarización de la atención	<b>Competencia específica 2.</b> Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	<b>PSAA1.2</b> Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida <b>CPSAA4.</b> Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma autónoma, valorando la fiabilidad de las fuentes <b>CE2.</b> Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas. <b>CE3.</b> Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles
Saberes básicos		
Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices - Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales		
<b>UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 3: Me preparo físicamente</b>		
Contenidos	Fecha	Número de sesiones
- Fuerza - Resistencia - Velocidad	31 de octubre - 25 noviembre	8

- flexibilidad		
<b>Metodología</b>	<b>Competencias específicas</b>	<b>Descriptor de salida</b>
<p>Enseñanza recíproca</p> <p>Enseñanza mediante circuitos</p>	<p><b>Competencia específica 1.</b> Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.</p>	<p><b>CPSAA1.2</b> Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.</p> <p><b>CPSAA5.</b> Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.</p> <p><b>CE3.</b> Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para el resto de las personas, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender.</p>
<b>Saberes básicos</b>		
<p>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</li> </ul> <p>Bloque B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).</li> <li>. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física.</li> </ul> <p>Bloque A. Vida activa y saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad).</li> </ul>		
<b>UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 4: Trabajo en equipo pero separado</b>		



Contenidos	Fecha	Número de sesiones
- Voleibol	28 de noviembre - 23 de diciembre	6
Metodología	Competencias específicas	Descriptor de salida
<p>Modelo comprensivo de iniciación deportiva</p> <p>Descubrimiento guiado</p>	<p><b>Competencia específica 2.</b> Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p><b>PSAA1.2</b> Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida</p> <p><b>CPSAA4.</b> Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma autónoma, valorando la fiabilidad de las fuentes</p> <p><b>CE2.</b> Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas.</p> <p><b>CE3.</b> Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles</p>
Saberes básicos		
<p>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.</li> <li>- Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición</li> <li>- Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</li> </ul>		
SEGUNDO TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 5: Figuras con ritmo		

Contenidos	Fecha	Número de sesiones
- Acrossport	9-27 de enero	6
Metodología	Competencias específicas	Descriptor de salida
Trabajo en grupos Descubrimiento guiado  Analítico secuencial	<b>Competencia específica 3.</b> Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad.	<b>CPSAA1.1</b> Fortalece el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de objetivos de forma autónoma para hacer eficaz su aprendizaje. <b>CPSAA5.</b> Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.
<b>Saberes básicos</b>		
Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz <ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas específicas de expresión corporal.</li> </ul> - Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad artísticoexpresiva. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.</li> </ul> Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal</li> </ul>		
<b>UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 6: Me divierto cooperando</b>		
Contenidos	Fecha	Número de sesiones
Kimball Touchball	30 de enero - 24 de febrero	8
Metodología	Competencias específicas	Descriptor de salida
Aprendizaje cooperativo  Descubrimiento guiado  Global con polarización de la atención	<b>Competencia específica 3.</b> Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una	<b>CPSAA2.</b> Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de otras personas, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable. <b>CCL5.</b> Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la

	actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.	convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando y rechazando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.
<b>Saberes básicos</b>		
<p>Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.</li> <li>- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.</li> <li>- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas sexistas y LGTBIfóbicas)</li> </ul> <p>Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.</li> </ul>		
<b>UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 7: Oviedo centro de la raqueta</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Fecha</b>	<b>Número de sesiones</b>
Tenis Ping pong	27 de febrero - 17 de marzo	6
<b>Metodología</b>	<b>Competencias específicas</b>	<b>Descriptor de salida</b>
Modelo comprensivo de iniciación deportiva Aprendizaje a través de las TICs  Enseñanza mediante circuitos	<b>Competencia específica 2.</b> Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales,	<b>PSAA1.2</b> Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida <b>CPSAA4.</b> Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma autónoma, valorando la fiabilidad de las fuentes <b>CE2.</b> Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de

	deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas que agilicen el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios, que lleven a la acción una experiencia o iniciativa emprendedora de valor <b>CE3.</b> Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para los demás, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender
<b>Saberes básicos</b>		
Bloque A. Vida activa y saludable Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.</li> <li>- Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival.</li> <li>- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales.</li> <li>- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.</li> <li>- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.</li> </ul>		
<b>TERCER TRIMESTRE</b>		
<b>UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 8: Los juegos de mis abuelos/as</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Fecha</b>	<b>Número de sesiones</b>
- Deportes tradicionales	12 de abril - 28 de abril	6

Metodología	Competencias específicas	Descriptor de salida
<p>Descubrimiento guiado</p> <p>Enseñanza mediante circuitos</p>	<p><b>Competencia específica 4.</b> Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.</p>	<p><b>CC1.</b> Analiza hechos, normas e ideas relativas a la dimensión social, histórica, cívica y moral de su propia identidad, para contribuir a la consolidación de su madurez personal y social, adquirir una conciencia ciudadana y responsable, desarrollar la autonomía y el espíritu crítico, y establecer una interacción pacífica y respetuosa con otras personas y con el entorno.</p> <p><b>CCEC1.</b> Reflexiona, promueve y valora críticamente el patrimonio cultural y artístico de cualquier época, contrastando sus singularidades y partiendo de su propia identidad, para defender la libertad de expresión, la igualdad y el enriquecimiento inherente a la diversidad.</p>
Saber básicos		
<p>Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz</p> <p>- Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.</p>		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 9: Juegos de pie y mano		
Contenidos	Fecha	Número de sesiones
Rugby modificado	1 de mayo - 19 de mayo	6
Metodología	Competencias específicas	Descriptor de salida
<p>Educación deportiva</p> <p>Global con polarización de la atención</p>	<p><b>Competencia específica 2.</b> Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las</p>	<p><b>PSAA1.2</b> Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida</p> <p><b>CPSAA4.</b> Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma autónoma, valorando la fiabilidad de las fuentes</p>

	<p>mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p><b>CE2.</b> Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas.</p> <p><b>CE3.</b> Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles</p>
<b>Saberes básicos</b>		
Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices		
<b>UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 10: Me oriento por Asturias</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Fecha</b>	<b>Número de sesiones</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientación a través del senderismo y rutas en bici</li> <li>- Actividades de preservación del medioambiente</li> </ul>	22 de mayo - 9 de junio	6
<b>Metodología</b>	<b>Competencias específicas</b>	<b>Descriptor de salida</b>
<p>Modelo de educación aventura</p> <p>Descubrimiento guiado</p>	<p><b>Competencia específica 5.</b> Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.</p>	<p><b>STEM5.</b> Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global.</p> <p><b>CC4.</b> Analiza las relaciones de interdependencia y ecodpendencia entre nuestras formas de vida y el</p>

	<p><b>Competencia específica 2.</b> Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p>entorno, realizando un análisis crítico de la huella ecológica de las acciones humanas, y demostrando un compromiso ético y ecosocialmente responsable con actividades y hábitos que conduzcan al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la lucha contra el cambio climático.</p>
<b>Saberes básicos</b>		
<p>Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas.</li> <li>- El aprendizaje de la práctica ciclista segura. - Análisis de las posibilidades del entorno urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.</li> <li>- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. .</li> <li>- El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.</li> <li>- Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.</li> </ul> <p>Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.</li> </ul> <p>Bloque A. Vida activa y saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud.</li> </ul>		
<b>UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 11: Golpeo y corro para ser el/la mejor</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Fecha</b>	<b>Número de sesiones</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Béisbol adaptado</li> </ul>	12 de junio - 30 de junio	6
<b>Metodología</b>	<b>Competencias específicas</b>	<b>Descriptor de salida</b>

<p>Modelo comprensivo</p> <p>Global con polarización de la atención</p>	<p><b>Competencia específica 2.</b> Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p><b>CPSAA1.2</b> Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.</p>
<p><b>Saberes básicos</b></p>		
<p>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p>		



## 4.12 Desarrollo de una unidad de programación

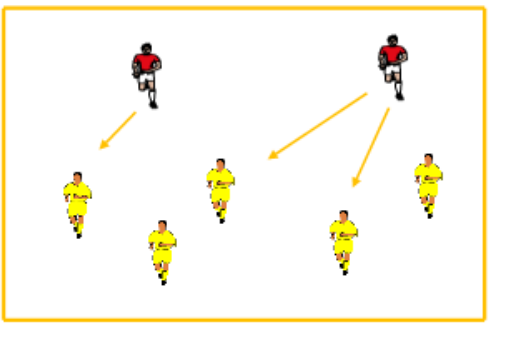
Tabla 8. Unidad de programación deportes de raqueta

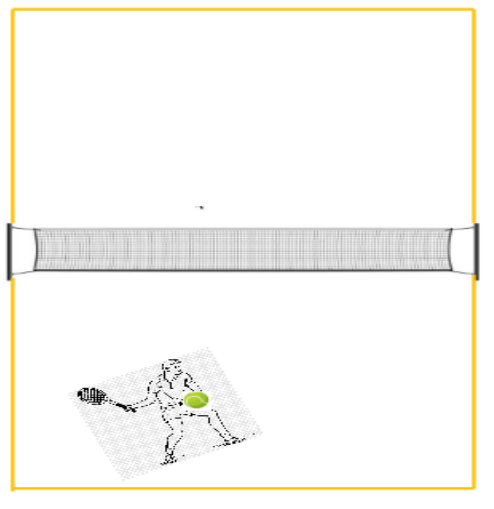
TÍTULO	Oviedo centro de la raqueta	CURSO	1º BACH
MATERIAS	Educación física	TEMPORALIZACIÓN	Segundo Trimestre
<b>CONEXIÓN CON LOS ELEMENTOS CURRICULARES</b>			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA	
<p><b>Competencia específica 2.</b> Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p><b>2.1.</b> Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.</p> <p><b>2.2.</b> Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p><b>2.3.</b> Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</p>	<p><b>PSAA1.2</b> Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida</p> <p><b>CPSAA4.</b> Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma autónoma, valorando la fiabilidad de las fuentes</p> <p><b>CE2.</b> Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas que agilicen el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios, que lleven a la acción una experiencia o iniciativa emprendedora de valor</p> <p><b>CE3.</b> Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para los demás, considerando tanto la</p>	

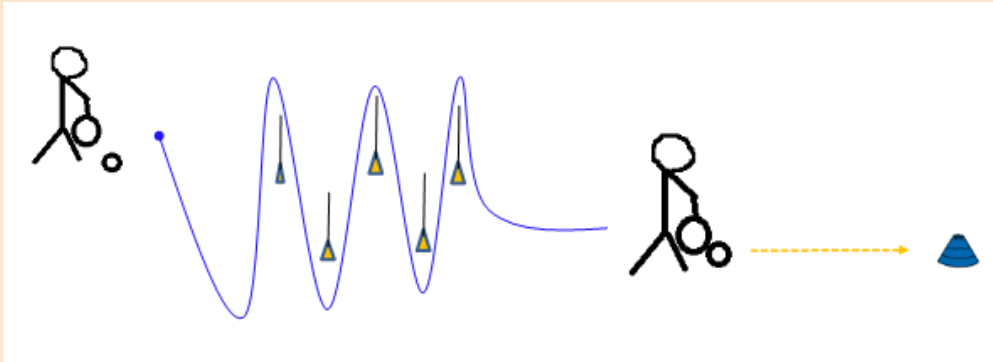
		experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender
SABERES BÁSICOS		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bloque A. Vida activa y saludable</li> <li>- Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices</li> <li>- Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.</li> <li>- Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival.</li> <li>- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales.</li> <li>- Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas: técnica, estrategias y herramientas de medida</li> </ul>		
INSTRUMENTOS		
Diario de aprendizajes		
METODOLOGÍA		
<p><b>Básicos:</b> Comprensivo de iniciación deportiva  <b>Otros:</b> Retos</p>		
ESTILOS		
<p><b>Tradicional:</b> Mando directo, descubrimiento guiado  <b>Socializadores:</b> Grupos reducidos  <b>Producción:</b> Descubrimiento guiado, creatividad</p>		
AGRUPACIONES		
Subgrupos		

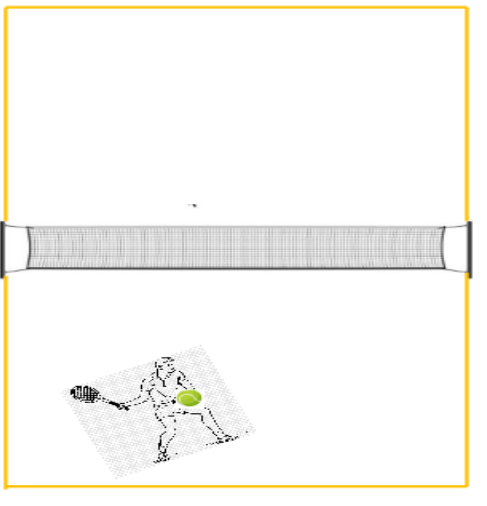
MATERIAL
- Raquetas - Pelotas - Red - Conos - Aros
INSTALACIONES
- Gimnasio y pista multifuncional del IES Doctor Fleming - Calatrava

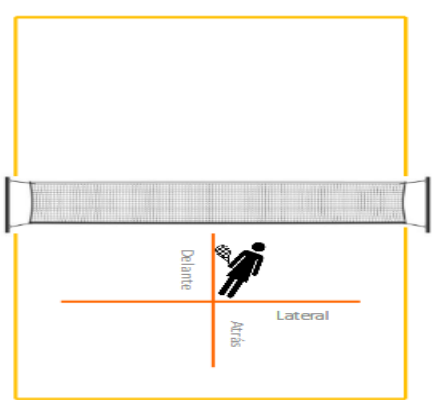
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje del gesto técnico de la derecha</li> <li>- Experimentación del gesto de derecha en situación real</li> </ul>	
<b>SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA</b>	
<b>SEMANA 1</b>	
<b>DÍA 1</b>	
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD, TAREA, PROCESO</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>
<i>ACTIVIDAD 1 (CALENTAMIENTO GENERAL)</i>	
<i>EXPLICACIÓN:</i> Por equipos se les dará una hoja donde se mostrarán todos los ejercicios que deben llevar a cabo. En primer lugar, realizan un calentamiento dinámico con el objetivo de estirar la musculatura necesaria para el posterior trabajo principal. En concreto, en la parte de la	

<p>pierna trabajarán los abductores, isquiotibiales, glúteos y psoas iliaco. Posteriormente realizarán un trabajo de la parte superior del cuerpo con circunducciones de brazos, alternativos movimientos arriba y abajo de los brazos y terminarán con rotaciones de tronco. (Fotografía 1)</p>	
<p><i>ESPACIO:</i> 40 x 20 - dimensiones de un campo de balonmano</p>	
<p><i>DURACIÓN:</i> 5 minutos</p>	
<p><b>ACTIVIDAD 2 (CALENTAMIENTO ESPECÍFICO)</b></p>	
<p><i>EXPLICACIÓN:</i> realizarán un pilla pilla, los/as alumnos/as, con la premisa de que si les pillan deberán ir a por una raqueta y dar 5 golpes a la pelota sin que esta caiga al suelo. Realizarán este juego después de pasar lista, los que se confundan el orden de lista serán los que pillan.</p>	
<p><i>ESPACIO:</i> 40 x 20 - dimensiones de un campo de balonmano</p>	
<p><i>DURACIÓN:</i> 3 minutos</p>	
<p><b>ACTIVIDAD 1 (PARTE PRINCIPAL): Experimentación de un juego modificado trabajando el gesto de derecha</b></p>	
<p><i>EXPLICACIÓN:</i> en esta actividad se jugará por parejas, sólo se podrá jugar con el gesto técnico de derecha y se deberá coger la pelota con la mano en la que no tenemos la raqueta antes de golpear, tirarla al suelo y realizar el gesto.</p>	

<p><i>ESPACIO:</i> 5x5</p>	
<p><i>DURACIÓN:</i> 10 minutos</p>	
<p><i>VARIACIONES:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se deberán de ajustar a las dimensiones del campo</li> <li>- Se debe de coger la pelota con la mano no dominante</li> </ul>	
<p><i>REFLEXIÓN:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Si quiero que la pelota salga más fuerte que tengo que hacer?           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocarse lateralmente</li> </ul> </li> <li>- Si quiero que la pelota no se me vaya fuera de los límites del campo que debo hacer?           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Terminar el golpe por encima del hombro contrario al brazo de la raqueta</li> </ul> </li> </ul>	
<p><i>ACTIVIDAD 2 (PARTE PRINCIPAL): Práctica del gesto técnico de derecha (técnica)</i></p>	
<p><i>EXPLICACIÓN:</i> carrera de relevos, en la que en primer lugar tendrán que llevar la pelota por el suelo controlandola con la raqueta, realizando un zig zag para posteriormente realizar con el gesto técnico explicado a través de las imágenes un golpeo de la pelota para intentar darle un cono situado a 3 metros de distancia. El lanzador/a deberá repetirlo hasta que consiga darle al cono. Cuando se le dé deberá pasarle la pelota al compañero realizando el golpeo de derecha.</p>	

<p>ESPACIO: 6 metros</p>	
<p>DURACIÓN: 5-6 minutos</p>	
<p>VARIACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumento o disminución de la distancia entre el final del zig zag y el cono al que deben golpear</li> </ul>	
<p>REFLEXIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Si la pelota me viene muy baja que tengo que hacer?             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexionar las rodillas</li> </ul> </li> <li>- ¿Si quiero golpear hacía un lado o hacía otro cómo debo posicionar el cuerpo?             <ul style="list-style-type: none"> <li>- En dirección a dónde quiero tirar la pelota</li> </ul> </li> </ul>	
<p><i>ACTIVIDAD 4 (PARTE PRINCIPAL): Progresión del primer juego</i></p>	
<p>EXPLICACIÓN: jugarán por parejas, sólo podrán golpear de derecha y únicamente podrán coger la pelota con la mano no dominante cuando no lleguen en buenas condiciones y hará el proceso previo al golpeo de la primera actividad, cogemos la pelota, la tiramos al suelo con un bote adecuado y golpeamos realizando el gesto de derecha.</p>	
<p>ESPACIO: 5 x 5</p>	

<p>DURACIÓN: 14 minutos</p>	
<p>REFLEXIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Si quiero que la pelota vaya hacia delante y no para arriba cómo debo de golpear?</li> <li>- Con la raqueta mirando hacia la red</li> </ul>	
<p><b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo de la táctica con el gesto técnico de derecha</li> <li>- Trabajo de movilidad en la pista</li> </ul>	
<p><b>SEMANA 1</b></p>	
<p><b>DÍA 2</b></p>	
<p><b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD, TAREA, PROCESO</b></p>	<p><b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b></p>

<i>ACTIVIDAD 1 (CALENTAMIENTO GENERAL)</i>	
<p><u>EXPLICACIÓN:</u> Por equipos se les dará una hoja donde se mostrarán todos los ejercicios que deben llevar a cabo. En primer lugar, realizan un calentamiento dinámico con el objetivo de estirar la musculatura necesaria para el posterior trabajo principal. En concreto, en la parte de la pierna trabajarán los abductores, isquiotibiales, glúteos y psoas iliaco. Posteriormente realizarán un trabajo de la parte superior del cuerpo con circunducciones de brazos, alternativos movimientos arriba y abajo de los brazos y terminarán con rotaciones de tronco. (Fotografía 1)</p>	
<p><u>ESPACIO:</u> 40 x 20 - Dimensión campo de balonmano</p>	
<p><u>DURACIÓN:</u> 5 minutos</p>	
<i>ACTIVIDAD 2 (CALENTAMIENTO ESPECÍFICO)</i>	
<p><u>EXPLICACIÓN:</u> Se realizará un juego para trabajar la movilidad, uno o una de los alumnos/as será el que mande al resto, deberá decir delante, atrás, derecha o izquierda, en función de lo que se diga el resto de compañeros tendrán que realizar ese desplazamiento.</p>	
<p><u>ESPACIO:</u> Cada jugador dispondrá de 1 metro hacia delante, hacia atrás y hacia ambos laterales.</p>	
<p><u>DURACIÓN:</u> 2-3 minutos</p>	



*ACTIVIDAD 1 (PARTE PRINCIPAL): juego modificado para el trabajo de la táctica con la derecha*

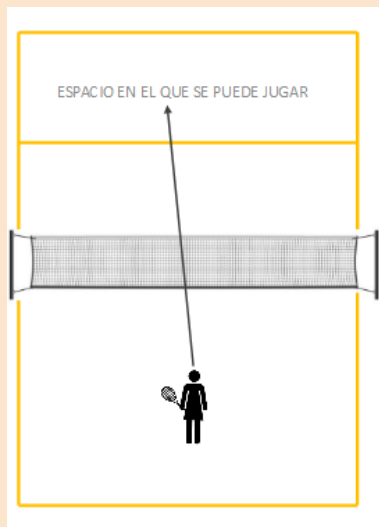
**EXPLICACIÓN:** en esta actividad, se dividirá el campo en dos partes, el alumno/a que está trabajando solo podrá jugar en la parte del campo más alejado de la red. En un principio, ambos podrán coger la pelota con la mano no dominante y después golpearla. Posteriormente, realizarán el mismo ejercicio pero en la zona del campo más cercano a la red.

**ESPACIO:** 2,5+2,5 x 2,5+2,5

**DURACIÓN:** 10-15 minutos

**REFLEXIÓN:**

- ¿Qué principio táctico estamos trabajando?
  - La profundidad
- ¿Si quiero jugar más hacia el fondo que debo hacer?
  - Alargar más el brazo

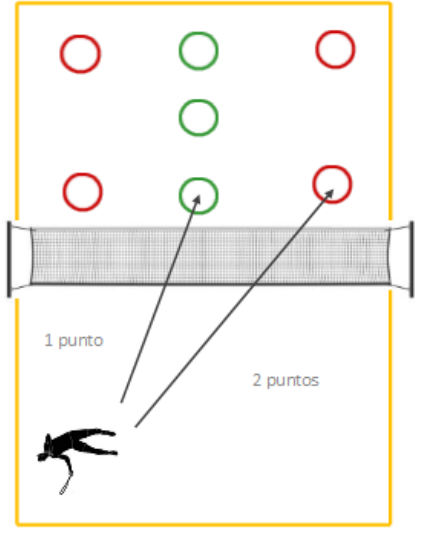
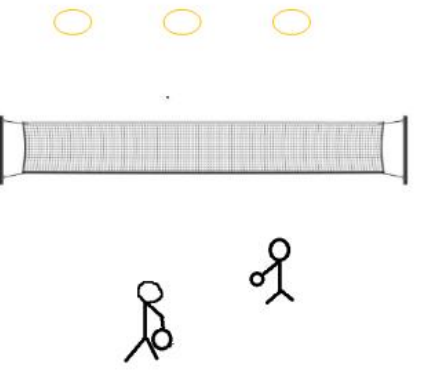


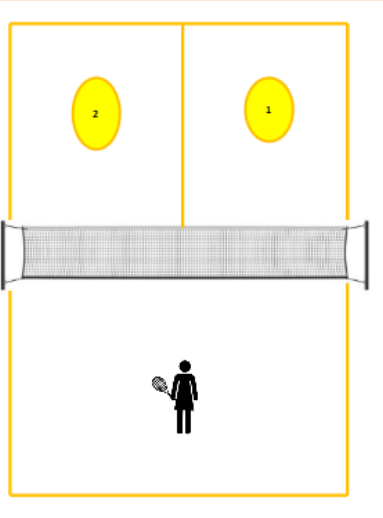
*ACTIVIDAD 2 (PARTE PRINCIPAL): trabajo táctico con la derecha*

**EXPLICACIÓN:** Se colocarán 7 aros (4 rojos y 3 verdes), los conos rojos valdrán 2 puntos y los verdes 1 punto. El objetivo es que el jugador que golpea la derecha tiene que llegar a conseguir 10 puntos con 6 pelotas, introduciéndose en el aro.

**ESPACIO:** 5 x 5

**DURACIÓN:** 10 minutos

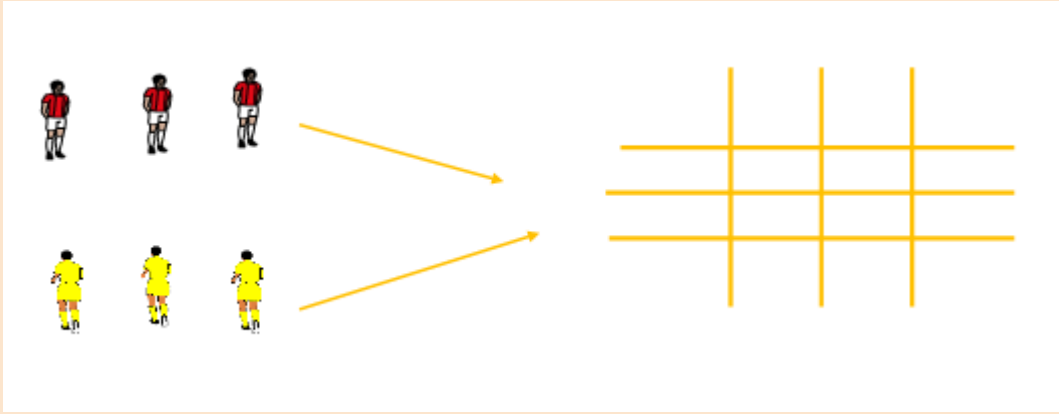
<p><b>REFLEXIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Por qué son más complejos los aros rojos?             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porque tengo que colocar mejor el cuerpo en la dirección del aro</li> </ul> </li> <li>- ¿Si quiero jugar a los aros cercanos a la red que tengo que hacer?             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acortar más el golpe</li> </ul> </li> </ul>		
<p><b>ACTIVIDAD 3 (PARTE PRINCIPAL):</b> Continuación del gesto técnico de derecha (técnica)</p>		
<p><b>EXPLICACIÓN:</b> Por tríos, un compañero/a le lanzará una pelota al jugador con raqueta y este deberá realizar un golpe de derecha, realizando el gesto específico de las imágenes aportadas, con el objetivo de introducir la pelota en un aro situado en el otro lado del campo, mientras que el tercer compañero/a recogerá las pelotas y le dará feedback al que está haciendo el gesto. Se variará la altura de la red y la distancia de golpeo</p>		
<p><b>ESPACIO:</b> 5 x 5</p>		
<p><b>DURACIÓN:</b> 5-6 minutos</p>		

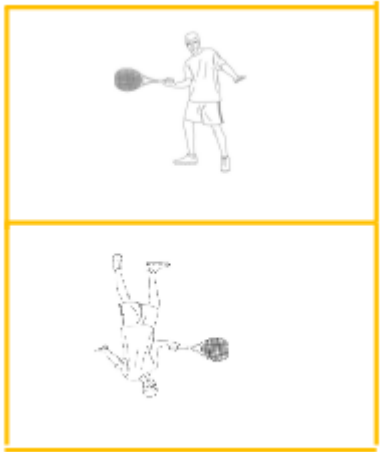
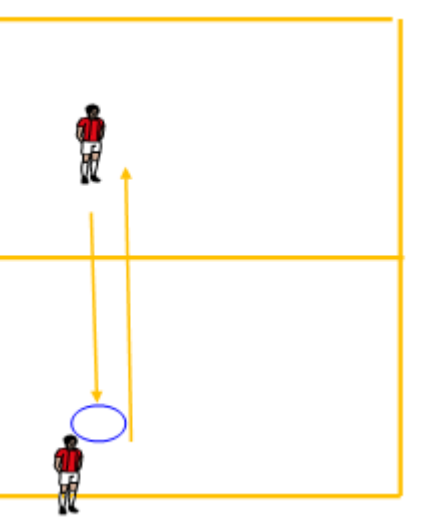
<p><b>VARIACIONES:</b> si introducen la pelota aumentará la distancia con el aro.</p>		
<p><b>REFLEXIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿La altura de la red influye en la precisión?             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si, cuanta más altura más complejidad</li> </ul> </li> <li>- ¿Y la distancia con respecto al aro?             <ul style="list-style-type: none"> <li>- También, hay que emplear más fuerza y hay menos precisión</li> </ul> </li> </ul>		
<p><i>ACTIVIDAD 4 (PARTE PRINCIPAL): Progresión del juego modificado 1</i></p>		
<p><b>EXPLICACIÓN:</b> en esta actividad, se dividirá el campo en dos partes, El alumnado que esté trabajando deberá realizar dos golpes a la zona de la derecha y 1 al golpe del revés del compañero/a. Ambos realizarán el golpeo sin coger la pelota previamente.</p>		
<p><b>ESPACIO:</b> 5 x 5</p>		
<p><b>DURACIÓN:</b> 10-15 minutos</p>		
<p><b>VARIACIONES:</b> Si muestran mucha facilidad, podrán realizar el mismo ejercicio sin coger la pelota previamente al golpeo</p>		
<p><b>REFLEXIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué principio táctico estamos usando?             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Amplitud</li> </ul> </li> </ul>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Si quiero desplazar a mi rival que debo hacer?</li> <li>- Jugar a la zona contraria a la que se encuentre</li> </ul>	
<p><b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje del gesto técnico del derecha</li> <li>- Experimentación del gesto de derecha en situación real</li> <li>- Experimentación del ping pong</li> </ul>	
<p><b>SEMANA 2</b></p>	
<p><b>DÍA 3</b></p>	
<p><b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD, TAREA, PROCESO</b></p>	<p><b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b></p>
<p><i>ACTIVIDAD 1 (CALENTAMIENTO GENERAL)</i></p>	
<p><u>EXPLICACIÓN:</u> Por equipos se les dará una hoja donde se mostrarán todos los ejercicios que deben llevar a cabo. En primer lugar, realizan un calentamiento dinámico con el objetivo de estirar la musculatura necesaria para el posterior trabajo principal. En concreto, en la parte de la pierna trabajarán los abductores, isquiotibiales, glúteos y psoas iliaco. Posteriormente realizarán un trabajo de la parte superior del cuerpo con circunducciones de brazos, alternativos movimientos arriba y abajo de los brazos y terminarán con rotaciones de tronco.</p>	

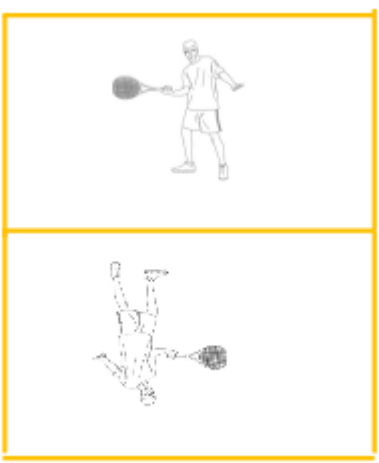
<p><u>ESPACIO:</u> 40 x 20 - Dimensión campo de balonmano</p>	
<p><u>DURACIÓN:</u> 5 minutos</p>	
<p><u>VARIANTES:</u></p>	
<p><i>ACTIVIDAD 2 (CALENTAMIENTO ESPECÍFICO)</i></p>	
<p><u>EXPLICACIÓN:</u> En grupos de 4 personas, realizarán carrera de relevos. Se dispondrán las pelotas en el suelo, los jugadores tendrán que coger de 1 en 1 las pelotas para llevarlas a un cono situado en la salida. Una vez que todas las pelotas estén en el cono deberá recogerlas y colocarlas en el lugar inicial de las pelotas.</p>	
<p><u>ESPACIO:</u> 3 metros</p>	
<p><u>DURACIÓN:</u> 5 minutos</p>	
<p><u>VARIANTES:</u></p>	
<p><i>ACTIVIDAD 1 (PARTE PRINCIPAL):</i></p>	
<p><u>EXPLICACIÓN:</u> torneo de tenis</p>	
<p><u>ESPACIO:</u> pista exterior y pabellón</p>	
<p><u>DURACIÓN:</u> 50 minutos</p>	
<p><u>VARIANTES:</u></p>	

<b>ACTIVIDAD 2 (PARTE PRINCIPAL):</b>	
<u>EXPLICACIÓN:</u> por parejas trabajarán la derecha en el ping pong. Deberán jugar al lado contrario del que nos vino la pelota.	
<u>ESPACIO:</u> mesa de ping pong	
<u>DURACIÓN:</u> 50 minutos	
<u>VARIANTES:</u>	
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo de la táctica con el gesto técnico de derecha</li> <li>- Trabajo de movilidad en la pista</li> </ul>	
<b>SEMANA 2</b>	
<b>DÍA 4</b>	
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD, TAREA, PROCESO</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>
<b>ACTIVIDAD 1 (CALENTAMIENTO GENERAL)</b>	
<u>EXPLICACIÓN:</u> Por equipos se les dará una hoja donde se mostrarán todos los ejercicios que deben llevar a cabo. En primer lugar, realizan un calentamiento dinámico con el objetivo de estirar la musculatura necesaria para el posterior trabajo principal. En concreto, en la parte de la pierna trabajarán los abductores, isquiotibiales,	

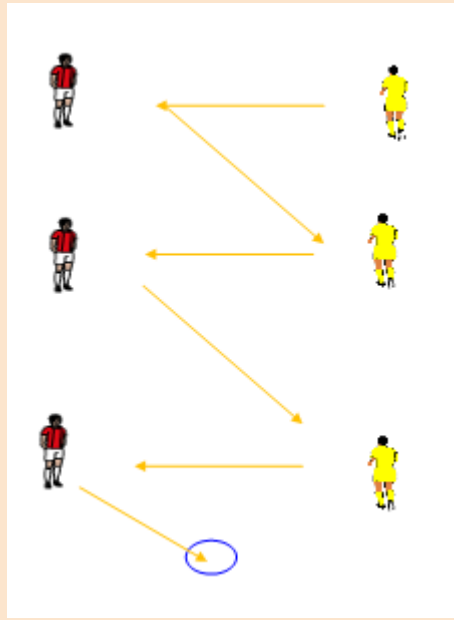
<p>glúteos y psoas iliaco. Posteriormente realizarán un trabajo de la parte superior del cuerpo con circunducciones de brazos, alternativos movimientos arriba y abajo de los brazos y terminarán con rotaciones de tronco.</p>	
<p><u>ESPACIO:</u> 40 x 20 - Dimensión campo de balonmano</p>	
<p><u>DURACIÓN:</u> 5 minutos</p>	
<p><u>VARIANTES:</u></p>	
<p><i>ACTIVIDAD 2 (CALENTAMIENTO ESPECÍFICO)</i></p>	
<p><u>EXPLICACIÓN:</u> juego de tres en raya</p>	
<p><u>ESPACIO:</u> 20 x 10</p>	
<p><u>DURACIÓN:</u> 6-7 minutos</p>	
<p><u>VARIANTES:</u></p>	
<p><i>ACTIVIDAD 1 (PARTE PRINCIPAL): Juego modificado sólo golpe de derecha</i></p>	
<p><u>EXPLICACIÓN:</u> se jugarán partidos de 5 puntos pero solo con el golpeo de derecha.</p>	

<p><u>ESPACIO:</u> 5 x 5</p>	
<p><u>DURACIÓN:</u> 10-15 minutos</p>	
<p><u>REFLEXIÓN:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué tengo que hacer para golpear siempre de derecha?</li> <li>- Situarse en el centro de la pista para llegar más fácil a todos lados.</li> </ul>	
<p><i>ACTIVIDAD 2 (PARTE PRINCIPAL): juego técnico-táctico</i></p>	
<p><u>EXPLICACIÓN:</u> por parejas, solo podrán jugar con el golpeo de derecha. El jugador que saca la pelota tendrá que pasarla a la persona situada en frente, la cual le devolverá la pelota con el golpeo de derecha y con este mismo golpe tendrá que intentar meterla en un aro situado en el campo contrario.</p>	
<p><u>ESPACIO:</u> 5 x 5</p>	
<p><u>DURACIÓN:</u> 10 minutos</p>	
<p><u>REFLEXIÓN:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué tipo de golpeo estoy haciendo?             <ul style="list-style-type: none"> <li>- De derecha paralela</li> </ul> </li> <li>- ¿Y cómo debo colocar el cuerpo?</li> </ul>	



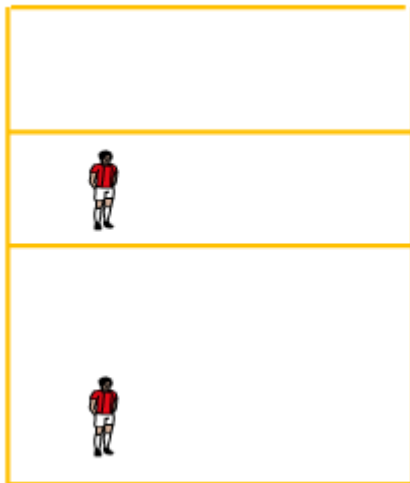
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lateral en dirección a dónde quiero jugar</li> </ul>		
<p><i>ACTIVIDAD 3 (PARTE PRINCIPAL): Juego modificado del 1</i></p>		
<p><u>EXPLICACIÓN:</u> Se jugarán partidos de 5 puntos en el que con el golpe de derecha se sumarán dos puntos, mientras que si gano el punto con cualquier otro golpe se sumará 1 punto.</p>		
<p><u>ESPACIO:</u> 5 x 5</p>		
<p><u>DURACIÓN:</u> 10-15 minutos</p>		
<p><u>REFLEXIÓN:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué estrategias escogisteis?</li> <li>- Ir a por los puntos con la derecha o asegurar un punto</li> </ul>		
<p><b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentación del gesto técnico de volea de derecha y de revés</li> </ul>		
<p><b>SEMANA 3</b></p>		
<p><b>DÍA 5</b></p>		
<p><b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD, TAREA, PROCESO</b></p>	<p><b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b></p>	
<p><i>ACTIVIDAD 1 (CALENTAMIENTO GENERAL)</i></p>		

<p><u>EXPLICACIÓN:</u> Por equipos se les dará una hoja donde se mostrarán todos los ejercicios que deben llevar a cabo. En primer lugar, realizan un calentamiento dinámico con el objetivo de estirar la musculatura necesaria para el posterior trabajo principal. En concreto, en la parte de la pierna trabajarán los abductores, isquiotibiales, glúteos y psoas iliaco. Posteriormente realizarán un trabajo de la parte superior del cuerpo con circunducciones de brazos, alternativos movimientos arriba y abajo de los brazos y terminarán con rotaciones de tronco.</p>	
<p><u>ESPACIO:</u> 40 x 20 - Dimensión campo de balonmano</p>	
<p><u>DURACIÓN:</u> 5 minutos</p>	
<p><u>VARIANTES:</u></p>	
<p><b>ACTIVIDAD 2 (CALENTAMIENTO ESPECÍFICO)</b></p>	
<p><u>EXPLICACIÓN:</u> por equipos deberán realizar toques de volea, de manera que sea jugar con el de enfrente, jugar con el jugador que está en diagonal, así sucesivamente, hasta que la pelota llegue al último jugador, y este tendrá que meter la pelota en un aro</p>	
<p><u>ESPACIO:</u> 4 metros</p>	
<p><u>DURACIÓN:</u> 10 minutos</p>	

<p><u>VARIANTES:</u></p>	
<p><i>ACTIVIDAD 1 (PARTE PRINCIPAL)</i></p>	
<p><u>EXPLICACIÓN:</u> jugarán por parejas en un espacio delimitado. Uno/a de la pareja sólo podrá jugar de medio campo hacia delante, mientras que del otro lado jugará libre. Se jugarán partidos de 5 puntos y se irán rotando las parejas.</p>	
<p><u>ESPACIO:</u></p>	
<p><u>DURACIÓN:</u> 10 minutos</p>	

REFLEXIÓN:

- ¿Qué caracteriza este golpeo?
  - No puede botar la pelota
- ¿Es un golpeo ofensivo o defensivo?
  - Ofensivo, buscas acabar el punto

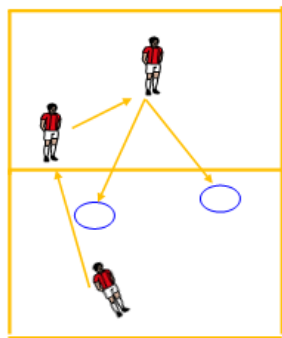


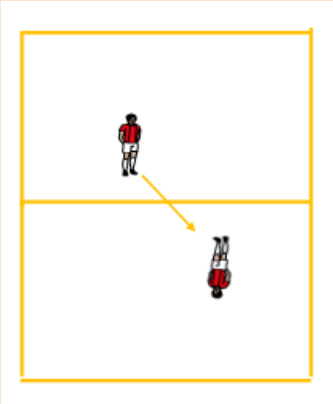
*ACTIVIDAD 2 (PARTE PRINCIPAL)*

EXPLICACIÓN: Se pondrán en tríos, uno deberá lanzar la pelota, otro/a golpear con el golpeo de volea y otro recogerá las pelotas.  
 El objetivo es que cada alumno intente, con el golpe de volea meter más pelotas en el aro. Se tendrán 3 intentos y se cambiarán de roles. Se competirá contra otro trío para ver quién consigue más puntos durante 3 minutos.  
 Al terminar los dos tríos que más puntos tengan jugarán una final.

ESPACIO:

DURACIÓN: 10 minutos



<p><b>REFLEXIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Si quiero dirigir la pelota en la volea que tengo que hacer?</li> <li>- Golpear mas delante o más atrás</li> </ul>	
<p><b>ACTIVIDAD 3 (PARTE PRINCIPAL): Juego modificado del 1</b></p>	
<p><b>EXPLICACIÓN:</b> para experimentar la volea cruzada y paralela, se pondrán por parejas en diagonal y cerca de la red y tendrán que aguantar el mayor número de pelotas posibles. Al cabo de un tiempo, se pondrán uno/a en frente de otro/a y realizarán la misma tarea.</p>	
<p><b>ESPACIO:</b></p>	
<p><b>DURACIÓN:</b></p>	
<p><b>REFLEXIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aspecto táctico estamos usando?</li> <li>- La amplitud</li> <li>- ¿En qué dirección tengo que colocar el cuerpo si quiero jugar en cruzado?</li> <li>- Más en diagonal</li> </ul>	
<p><b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación teórico-práctico</li> </ul>	
<p><b>SEMANA 3</b></p>	
<p><b>DÍA 6</b></p>	

<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD, TAREA, PROCESO</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>
<u>EXPLICACIÓN:</u> Reto tenis, ping pong. Cada grupo deberá escoger 3 retos y grabarlo en vídeo. Posteriormente, deberán introducir en el vídeo las preguntas que se les adjunta.	
<u>ESPACIO:</u> pista exterior y pabellón	
<u>DURACIÓN:</u> 50 minutos	
<u>VARIANTES:</u>	

#### 4.12.1 Objetivos específicos de la unidad de programación

A la hora de plantear esta unidad de programación tuve en cuenta algunos objetivos que quería trabajar con el alumnado de 1º bachillerato:

- Conocer la técnica de derecha en los deportes de raqueta.
- Trabajar la táctica de los deportes de raqueta a través del golpeo de derecha.
- Mejorar las habilidades coordinativas en los deportes de precisión.
- Evaluar a través de las nuevas tecnologías.

#### 4.12.2 Metodología utilizada en la unidad de programación

La unidad de programación que desarrollé tiene el nombre de golpeo con mi raqueta, ya que se trabajan deportes relacionados con la raqueta, y más concretamente, se trabajaron el tenis, principalmente, y el ping pong.

Esta unidad fue desarrollada del 27 de febrero hasta el 18 de marzo, por lo que desarrollé 6 sesiones, las cuales fueron divididas de la siguiente manera:

- **Miércoles/Viernes (01/03/2023- 03/03/2023):** Aprendizaje del gesto técnico de la derecha y experimentación del gesto de derecha en situación real / Trabajo de la táctica con el gesto técnico de derecha y trabajo de movilidad en la pista.
- **Miércoles/Viernes (08/03/2023-10/03/2023):** Aprendizaje del gesto técnico del derecha, experimentación del gesto de derecha en situación real y experimentación del ping pong / Experimentación de la táctica con la derecha en situación modificada de juego/ trabajo de la táctica con la volea.
- **Miércoles/Viernes (15/03/2023-17/03/2023):** Experimentación del trabajo de derecha y volea / Evaluación teórico-práctico (Reto cooperativo en el que se incluyan aspectos técnico-tácticos trabajados, Reto ping pong).

La idea inicial era que el alumnado aprendiera 3 técnicas relacionadas con el tenis (derecha, revés y volea), y que posteriormente pudieran adaptarlas al ping pong. Sin embargo, esta

opción la eliminé al observar el nivel del alumnado. Por este motivo, finalmente decidí utilizar sólo el golpeo de derecha y la volea y de esta manera poder trabajar de manera más exhaustiva tanto la técnica como la táctica de estos golpes.

En cuanto al modelo pedagógico utilizado fue el modelo comprensivo de iniciación deportiva, ya que mi objetivo era que los/as alumnos/as entendieran los aspectos técnicos y tácticos de los deportes de raqueta, por lo que al inicio de las sesiones se realizó un trabajo táctico de algún juego modificado del tenis y posteriormente se trabajó la técnica, para finalmente volver a realizar un trabajo modificado táctico más complejo. Otro de los aspectos fundamentales de este modelo, son las reflexiones realizadas por los/as estudiantes a las preguntas presentadas por el profesor. En este caso, cada vez que se realizaba una tarea, ya fuera dirigida a la táctica o a la técnica, se realizaba una breve parada para analizar las reflexiones acerca de lo que habían vivenciado los/as alumnos/as y posteriormente volver a hacer ese trabajo durante unos minutos, pero centrando la atención en aquellos aspectos que se habían hablado en las reflexiones.

Con el objetivo de ayudar al alumnado, les aporté material en cuanto a la técnica del golpeo de derecha, en la que al estudiantado se ayudó para realizar las tareas técnicas, ya que simplemente debían visualizar la imagen e intentar reproducirla, y por otro lado, se les aportó también material sobre lo que se les iba a pedir en la parte del calentamiento general, por lo que les dí una hoja con las imágenes de los movimientos, así como los músculos que participaban. Además, para dar cierta autonomía al alumnado, cada día que tuviesen educación física sería elegido/a un/a alumno/a que sería el encargado del calentamiento.

Por otro lado, también se aportó una infografía relacionada con dos deportistas españoles relacionados con los deportes de raqueta, como son Rafael Nadal (tenis) y Juanito (tenis de mesa) y cuyo material sería utilizado en la posterior evaluación teórica.

La elección de este modelo fue porque quería tratar de incluir lo más exactamente posible el deporte del tenis en las clases de educación física, con lo cual este modelo era el que más se ajustaba a mis necesidades.



#### 4.12.3 Recursos materiales de la unidad de programación

Los recursos materiales en este centro, como ya mencioné en el apartado de recursos materiales, son muy amplios, lo que me permitió adaptar las tareas en base a la cantidad de recursos materiales disponibles. A lo largo de la unidad de programación utilicé una gran cantidad de recursos materiales, tanto para la parte teórica como para la parte práctica. Esta gran variedad de recursos materiales, me permitió que la experiencia por parte del alumnado fuese muy elevada, ya que pudieron sentir las diferencias de trabajar con un material muy parecido pero que no tiene las mismas características, tanto por tamaño, material de construcción... Los materiales empleados fueron los siguientes:

##### 4.12.3.1 Teórica

Para la parte teórica los recursos materiales empleados fueron a través de las nuevas tecnologías, ya que el objetivo era evaluarlos con la ayuda de las TICs:

- Infografía relacionada con dos deportistas españoles relacionados con los deportes de raqueta (Rafael Nadal y Juanito) realizada para la posterior evaluación a través del kahoot. (Anexo 4)
- Las nuevas tecnologías: teléfonos móviles, ordenador,

##### 4.12.3.2 Práctica

Para la parte práctica los recursos disponibles fueron:

- Conos para delimitar los campos
- Red
- 21 raquetas, tanto de plástico como raquetas con unas dimensiones más pequeñas a las normales.
- Pelotas de goma espuma, de caucho.

- Imágenes de los gestos técnicos
- Imágenes del calentamiento

#### 4.12.4 Evaluación de la unidad de programación

Esta parte del trabajo se desarrollará de manera más amplia en el apartado de la propuesta de innovación, puesto que está vinculada la unidad de programación con la innovación.

En el caso de esta unidad de programación la evaluación fue dividida en:

- 40% parte práctica
- 40% parte teórica
- 20% participación en clase

La parte práctica fue evaluada a través de la grabación de unos vídeos, con los teléfonos móviles, tanto de las técnicas como las tácticas relacionadas con el tenis y el tenis de mesa. En este mismo vídeo también debían incluir ciertas respuestas a las preguntas planteadas relacionadas con estos dos mismos deportes. Por lo que, para valorar este trabajo se realizó una rúbrica, que cuenta con 10 ítems valorados del 1 al 4.

La parte teórica fue evaluada a través de un kahoot, relacionada con la infografía de los dos deportistas españoles, en el que se realizaron 10 preguntas.

Finalmente, la participación en clase fue evaluada a través de una ficha de seguimiento diario, la cual el alumnado debía de cubrir al finalizar las sesiones con aspectos relacionados con lo que se había trabajado en esa sesión. Y por otro lado, la observación diaria del docente.

En cuanto al diario de aprendizaje, fue realizado de la siguiente manera:

Tabla 9. Diario de aprendizaje

Asignatura: Educación física Diario de aprendizaje					Curso académico: 2022/23 U.P. Golpeo con mi raqueta					
	1ª sesión				2ª sesión				Nota final	Observaciones
	A	B	C	D	A	B	C	D		
Alumnado										

Los/as alumnos/as debían cubrir la primera tabla en base a la última rúbrica presentada.

El diario de las sesiones, debía de ser completado al final de cada sesión por cada uno de los integrantes del grupo.

Tabla 10. Diario de las sesiones

Fecha	Nº	¿Qué actividades hemos realizado? ¿ Qué hemos aprendido?	Observaciones

Tabla 11. Rúbrica diario de aprendizaje

	<b>1</b>	<b>0,75</b>	<b>0,5</b>	<b>0,25</b>
A. Colaborar	Resuelvo con eficiencia cooperando y colaborando con el	Pocas veces (1 - 2) no realizo o cumpla adecuadamente una función (no registro	Varias veces no realizo adecuadamente sus funciones en varios	La mayoría de veces no realizo adecuadamente sus funciones

	resto del grupo	,no colaboro con mi compañero..)	deportes	utilizando los recursos de manera inapropiada
B. Percepción y decisión	Estoy atento@ y concentrad@ y tomar la decisión acertada	Pocas veces (1-2) no estoy atento@ y no tomo la decisión desafortunada	Varias veces (3-5) no estoy atento@ ni tomo la decisión desafortunada	La mayoría de veces no estoy atento@ y tomo la decisión desafortunada
C. Velocidad Resistencia...	Aplico todas tengo muy buena condición física	Aplico la mayoría (3-4) tengo buena condición física	Aplica alguna tengo una condición física regular	No Aplico la mayoría tiene una condición física insuficiente
D. Normas de juego	Reorganizo, y realizo estrategias conociendo y diferenciando las normas de los deportes	reorganizo, y utilizo estrategias en bastantes juegos o partidos	Alguna vez reorganizo estrategias, en algún partido o juego	Casi nunca reorganizo, desconocimiento de la mayoría de las reglas, no cuento, dimensiones del campo
E. Técnica	Aplico adecuadamente los gestos tratados en la sesión	Lo intento y hago caso a las explicaciones, pero a veces no lo hago adecuadamente	Lo intento y hago caso a las explicaciones, pero a veces no lo hago adecuadamente	No Lo intento ni hago caso a las explicaciones juego sin tener en cuenta la técnica

## 5 Propuesta de la programación docente

### 5.1 Contextualización de la propuesta y fundamentación teórica

#### 5.1.1 Contextualización

Esta propuesta de innovación fue aplicada en el desarrollo de las prácticas, con lo cual observé directamente los beneficios e inconvenientes de la introducción de las TICs en el aula.

El centro educativo en el que nos situamos está en el Principado de Asturias y más concretamente en la ciudad de Oviedo, en el curso escolar 2022/23. El alumnado

con el que se llevó a cabo la innovación docente fue con los de primero de bachillerato. Este estudiantado tuvo que realizar su evaluación a través de las TICs, siendo evaluados para la parte teórica a través de un kahoot, mientras que para la parte práctica se llevó a cabo la grabación con las cámaras de sus teléfonos móviles de las técnicas y tácticas de 2 deportes de raqueta distintos de los cuales se les presentaron diferentes retos que debían seleccionar en función de sus capacidades. Además, para la parte teórica se les aportó a los/as alumnos/as una infografía, realizada en una plataforma digital, canva, relacionada con 2 deportistas de raqueta, como son Rafael Nadal (tenis) y Juanito (ping pong) y con esta información se llevó a cabo la evaluación a través del kahoot.

Por último, destacar que la implementación de esta propuesta de innovación perseguía dos objetivos:

- Desarrollar y aplicar una innovación centrada en la evaluación del alumnado de contenidos teóricos y prácticos de una unidad de programación de deportes de raqueta (tenis y ping pong), mediante las tecnologías de la información, como son el kahoot y la grabación de videos con el teléfono móvil.
- Conocer el efecto que provocó en el alumnado el uso de las TIC en la evaluación.

### 5.1.2 Fundamentación teórica

En la actualidad, un porcentaje elevado de la población cuenta con algún dispositivo tecnológico en sus vidas, considerándose una herramienta fundamental para el desempeño de su vida cotidiana (Ditrendia, 2017). Debido a que las nuevas tecnologías son uno de los principales atractivos para la población en general, desde una edad muy temprana, junto con el afán por parte del sistema educativo de adaptarse a las características del siglo XXI, las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TICs), están empezando a tener un papel fundamental en la formación de los/as estudiantes, lo que hace que la educación tenga que variar continuamente las formas de enseñanza y los instrumentos necesarios para que el alumnado tenga la motivación necesaria cada vez que acude al centro educativo (Coll, 2013). Sin embargo, la introducción de las tecnologías en el aula no es una tarea sencilla, ya que

supone una gran dificultad para los docentes a la hora implementarlas en el aula, derivado en gran medida por el mal uso que se realiza fuera del centro por parte de los adolescentes. Desde una perspectiva positivista, estas nuevas tecnologías, empleadas correctamente, traen consigo numerosos beneficios en el proceso de enseñanza-aprendizaje, teniendo como principal aportación la adaptación de la educación a los intereses de los adolescentes y el factor motivacional que estas tienen. Por otro lado, la incorporación de las TIC origina una nueva forma metodológica de enseñanza, lo que incide que la calidad de enseñanza mejore, favoreciendo la participación activa del alumnado en la evolución de su aprendizaje (Salinas, 2004), además de ser una buena manera de incluir el trabajo cooperativo y el aprendizaje competencial.

Otro punto importante que implica el uso de las TIC en el aula, es que permite el desarrollo de la Competencia Digital (CD), la cual está establecida por el Consejo de la Unión Europea, el 22 de mayo de 2018, hace referencia a la necesidad de crear un uso responsable y crítico del empleo de las nuevas tecnologías a través de la enseñanza (RD 60/2022).

La evolución a lo largo de estos años de los dispositivos tecnológicos, hace que los docentes de la asignatura de educación física aporten una experiencia más real e información objetiva sobre las capacidades individuales de cada alumno/a, lo que provoca que la calidad de las clases de educación física aumente.

Desde la perspectiva de la educación física la incorporación de las TICs tienen el objetivo de perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje de las distintas habilidades motoras y deportivas que se imparten, ya que a través de distintos sistemas tecnológicos, como son los sensores de movimiento, las aplicaciones de análisis de gesto o las cámaras de vídeo de los teléfonos móviles permite que el/la alumno/a pueda autoevaluarse en el mismo instante que ejecuta la actividad propuesta (Liebermann et al., 2002), esto también implica que las experiencias sean más reales, activas y significativas fomentando el descubrimiento individual de cada estudiante y, por último, favorecen la motivación al poder crear experiencias más desafiantes y diversas por parte del docente.

Uno de los aspectos que más preocupa tanto a los docentes como al alumnado es la evaluación, la cual debe de ser formativa (RD 60/2022), teniendo como objetivo principal incorporar activamente al alumnado en el proceso de evaluación (López-Pastor, 2013). Por lo que, a través de la incorporación de las TIC se favorece este tipo de evaluación, ya que permite observar los aspectos positivos y negativos de los contenidos trabajados en el momento en el que se producen, además de ser una herramienta útil para adaptar el proceso de evaluación a las características individuales de cada alumno/a.

De manera más específica, para el presente proyecto de innovación, se utilizaron dos medios tecnológicos como son: el kahoot, para la parte teórica, y la grabación de vídeo con el teléfono móvil, para la parte práctica.

En primer lugar, trataré el tema del uso de los teléfonos móviles en las sesiones de educación física o conocido como aprendizaje a través del móvil, favoreciendo la participación de los/as alumnos/as, además de potenciar la autonomía del alumnado (Brazuelo y Gallego, 2011). Se trata de una herramienta fundamental, ya que permite al alumno/a la autoobservación de sus habilidades motrices y de esta manera mejorar en una ejecución técnica, por otro lado, también facilita que el docente pueda dividir las habilidades técnicas en partes, con la finalidad de favorecer la comprensión del alumnado (Blázquez, 1999). Sin embargo, en este trabajo sólo se propone la utilización de la grabación de vídeo para el momento de la evaluación y no para todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. No obstante, la incorporación de los móviles en el centro educativo supone un riesgo visible para los docentes, ya que puede llevar al uso indebido de este, a problemas de conexión durante la prueba.

Por otro lado, el kahoot, fue empleado como una forma de evaluación teórica que junto con la ayuda de los dispositivos tecnológicos (ordenador y teléfono móvil) permite realizar una prueba en un breve período de tiempo (10 minutos), divertida y motivante para el alumnado. Se trata de una herramienta gratuita y online cuyo objetivo fundamental es plantear al alumnado una forma atractiva de examen, ya que los/as estudiantes no lo perciben como tal, sino más bien como un juego, lo que genera una actitud positiva (Del Cerro, 2015).

Esta forma de evaluación permite la autoevaluación de los/as alumnos/as, ya que tras la respuesta se puede observar si se acertó o no y, además, al finalizar las preguntas propuestas se obtiene directamente la puntuación obtenida. Por otro lado, también favorece la motivación, ya que a medida que se van contestando las preguntas, la propia plataforma pone la clasificación de quién va acertando más.

Otro aspecto positivo, es la flexibilidad con la que se cuenta en esta plataforma, ya que se puede variar tanto el tiempo que dura cada pregunta, cómo la cantidad de respuestas verdaderas y falsas, con lo cual es una herramienta que da facilidades a la hora de adaptar la prueba a las características del grupo o para aquel alumnado que tenga necesidades específicas de apoyo educativa y haya que adaptar el examen.

## 5.2 Análisis de necesidades

Actualmente, los adolescentes pasan la mayor parte del tiempo conectados a internet a través de su dispositivo móvil. Por lo que, incluir esta herramienta en la enseñanza puede ser un aspecto motivador para el alumnado en el transcurso de su aprendizaje (Sánchez, 2015). Otro de los puntos positivos de la introducción de la tecnología es que reduce la falta de atención provocada por el aburrimiento de los/as estudiantes debido a los monólogos realizados por muchos de los docentes, ya que al ser algo cercano a ellos/as les genera una mayor diversión y motivación.

Debido a que los adolescentes de la sociedad actual están acostumbrados a la recompensa inmediata y de manera constante, junto con que el mayor atractivo para ellos/as son los videojuegos, la incorporación del kahoot y el teléfono móvil en el aula, los cuales combinan todos estos aspectos, hace que lo consideren como algo divertido y eficaz para su aprendizaje (Teixes, 2015).

## 5.3 Descripción de la implementación y desarrollo de la propuesta de innovación



Como se fue diciendo a lo largo de la propuesta de unidad de programación, esta tiene relación con la innovación, ya que se trató de observar cómo influía la incorporación del kahoot y de la grabación de vídeos, en la motivación hacia un examen teórico de ese tipo y el uso del teléfono móvil para observar los gestos técnicos y tácticos escogidos en la unidad de programación 7, Oviedo centro de la raqueta.

En la 6ª sesión, la cual era la última, y por tanto, donde se realizó la evaluación, se llevó a cabo la innovación. En esta sesión el alumnado de 1º bachillerato del grupo CG debía acudir con sus teléfonos móviles a esta sesión de educación física, con el objetivo de que lo utilizaran a lo largo de toda la clase, tanto en la parte teórica como en la parte práctica.

La clase fue dividida en 4 grupos, debido a que no se contaban con los recursos materiales necesarios para que todo el alumnado realizará al mismo tiempo la prueba teórica. De esta manera, mientras un grupo estaba dentro del gimnasio realizando la parte teórica, el resto de grupos se encontraban fuera realizando la parte práctica.

En primer lugar, la parte teórica, se llevó a cabo a través de un kahoot, el cual contaba con 10 preguntas relacionadas con una infografía que se les aportó (Anexo 5), acerca de dos deportistas españoles de raqueta relacionados con los dos deportes vistos en las sesiones previas (tenis y ping pong). Para realizar la prueba, el alumnado con sus teléfonos móviles debía de acceder al buscador de google para poder entrar en la plataforma de kahoot. A continuación, debían registrarse en la plataforma con un pin, generado por el propio kahoot y a continuación, debían ingresar su nombre y primer apellido, para facilitar la posterior evaluación. Una vez se registraban comenzaba la prueba, la cual como se mencionó anteriormente contaba con 10 preguntas y cada pregunta tenía un tiempo máximo para contestar de 25 segundos. A la finalización de las 10 preguntas, la propia plataforma generaba la nota obtenida al analizar los aciertos y los fallos de cada alumno/a.

En cuanto a la parte práctica, al alumnado se le presentaron 6 retos relacionados con la técnica y la táctica del tenis y con el ping pong (Anexo 6), los cuales se habían visto a lo largo de las 5 sesiones previas y de los que debían escoger entre todo el grupo 3 de ellos. Posteriormente, tenían que ejecutarlos y ser grabados con el teléfono móvil.

Una vez que habían completado el reto debían contestar a unas preguntas propuestas relacionadas con la técnica y la táctica de los deportes mencionados, y de nuevo, debían ser grabados. La condición era que a lo largo de los retos todos debían grabar y participar en el reto, es decir nadie podía quedar excluido/a de la participación. Por otro lado, la creación de un vídeo por parte del alumnado les aportaba cierta autonomía, ya que, aunque se les aportaba los retos que debían grabar con su cámara de vídeo del teléfono móvil, se les dejaba libertad total en cuanto a la originalidad del vídeo, pudiendo incluir música, una presentación inicial, etc. Finalmente, estos vídeos debían de ser subidos a la plataforma Teams, para realizar la evaluación de los vídeos a través de la rúbrica presentada en la *Tabla 15. Rúbrica parte práctica*.

#### 5.4 Instrumentos de recogida de información

La utilización de instrumentos que permitan la recogida de información acerca de los avances o de los pensamientos que tiene el alumnado relacionado con lo aprendido en cada contenido, nos permite que la evaluación sea formativa.

Por este motivo, a cada alumno/a se le pasó un cuestionario con una escala de valoración, puntuando del 1 (en desacuerdo) al 4 (muy de acuerdo) los ítems propuestos acerca de la experiencia que habían tenido en la evaluación a través del kahoot, en la parte teórica, y con la grabación de vídeos con la cámara de sus teléfonos móviles, para la parte práctica. A continuación se muestra la tabla que se les presentó y que posteriormente me permitió obtener unos resultados fiables.

*Tabla 12. Escala de valoración*

Nombre y apellidos:				
ITEMS	1	2	3	4
La evaluación a través del kahoot fue motivante				
Te aportó conocimiento sobre los contenidos que se trabajaron				
Te aportó un feedback inmediato				

La grabación de vídeo creó un buen ambiente				
La grabación de la técnica del vídeo te permitió mejorar la técnica posteriormente				
Te motivó más al tener la recompensa inmediata del resultado				
Comentario:				

## 5.5 Análisis de resultados

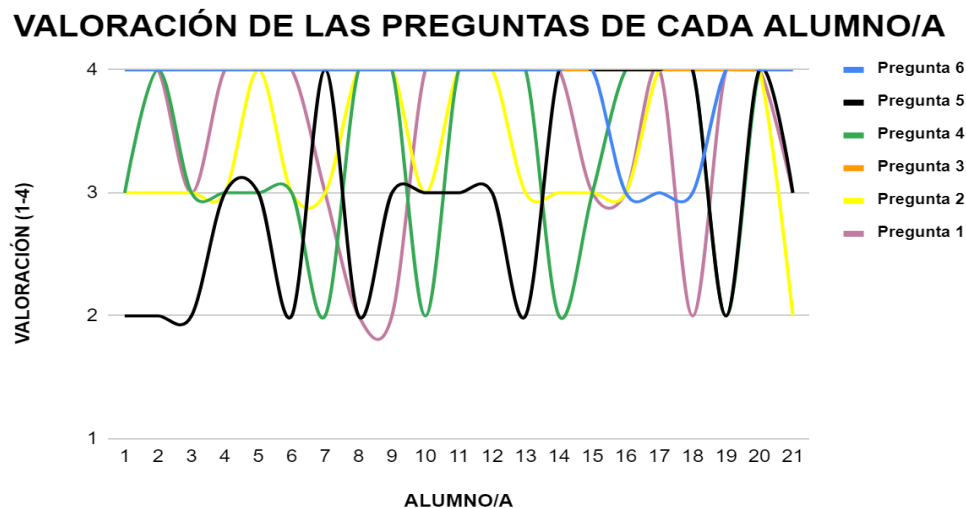
Teniendo en cuenta que esta propuesta de innovación fue puesta en práctica, se obtuvieron unos resultados fiables y reales, generados por las experiencias vividas por cada alumno.

Tabla 13. Valoración de las preguntas de cada alumno/a

VALORACIÓN DE LAS PREGUNTAS DE CADA ALUMNO/A						
Alumno/a	Preguntas					
	<i>Pregunta 1</i>	<i>Pregunta 2</i>	<i>Pregunta 3</i>	<i>Pregunta 4</i>	<i>Pregunta 5</i>	<i>Pregunta 6</i>
<i>1</i>	4	3	4	3	2	4
<i>2</i>	4	3	4	4	2	4
<i>3</i>	3	3	4	3	2	4
<i>4</i>	4	3	4	3	3	4
<i>5</i>	4	4	4	3	3	4
<i>6</i>	4	3	4	3	2	4

7	3	3	4	2	4	4
8	2	4	4	4	2	4
9	2	4	4	4	3	4
10	4	3	4	2	3	4
11	4	4	4	4	3	4
12	4	4	4	4	3	4
13	4	3	4	4	2	4
14	4	3	4	2	4	4
15	3	3	4	3	4	4
16	3	3	4	4	4	3
17	4	4	4	4	4	3
18	2	4	4	4	4	3
19	4	4	4	2	2	4
20	4	4	4	4	4	4
21	3	2	4	4	3	4

Figura 2. Valoración de las preguntas de cada alumno/a



Por lo que, tras analizar la tabla presentada anteriormente, los resultados conseguidos fueron claramente positivos hacia la introducción de la tecnología en la evaluación, ya que por lo general no lo consideraban un examen sino un juego, y por otro lado, los/as alumnos/as destacaron que al darle las respuestas correctas inmediatamente les sirvió de ayuda para saber en qué habían fallado, con lo cual se generaba un feedback inmediato. Además, la observación de la puntuación de cada estudiante al terminar cada pregunta le generaba una motivación extra para no quedarse atrás, lo que aumentaba la concentración en cada pregunta.

Tabla 14. Comentario de las experiencias de cada alumno/a

Alumno/a	Comentario	Alumno/a	Comentario
1	Me pareció muy atractivo el examen con el kahoot y la grabación de los vídeos	12	La participación de todo el grupo fue estupenda.
2	Me llamó la atención los avatares	13	Tengo que mejorar mucho los golpes de tenis
3	Fue muy divertido cuando nos vimos hacer los retos en los teléfonos	14	Mejoré mis conocimientos con el kahoot y los retos
4	Me pareció todo muy divertido	15	No me puse nervioso porque no me pareció un examen, fue muy

			divertido
5	Me gustó hacer la prueba con kahoot	16	Los compañeros/as de otros grupos venían a molestar. La grabación de vídeos me gustó mucho
6	Cuando vi en el vídeo los errores que tenía, intenté mejorarlos	17	Hubo muy buena actitud en el grupo
7	Lo pasamos muy bien haciendo los vídeos	18	La grabación del vídeo me dió una idea de cómo juego y me gustó verme
8	Me gustó poder hacer la prueba como si fuera un avatar	19	Tardamos mucho en escoger un avatar, me gustó mucho
9	Podía haber hecho mejor el kahoot pero mis compañeros/as no paraban de molestar	20	Nos lo pasamos muy bien grabando los vídeos, porque en las respuestas nos confundimos muchas veces
10	No me gustó mucho tener que hablar delante de la cámara	21	Me gustó la evaluación con el kahoot y la grabación de los vídeos
11	El kahoot fue bastante sencillo, trabajamos todos en equipo y lo pasamos muy bien		

Después de analizar los comentarios de cada alumno/a, podemos destacar que les pareció muy atractivo el poder realizar el examen con un avatar, lo cual les generó interés y diversión.

También destacan que una vez realizados los vídeos con los teléfonos móviles, podían observar cómo jugaban, lo que también aportó un feedback de cómo jugaban y de esta forma poder corregir algún error. Además, durante la grabación de los vídeos se generó clima positivo entre los del grupo ya que todos querían ver los vídeos del resto de grupos y observar cómo jugaban sus compañeros/as.

Una de las partes negativas, es que había una pequeña interacción entre los participantes del grupo debido a la diversión de la prueba, lo que hacía que en ocasiones hiciesen perder la concentración a algún/a alumno/a.

## 5.6 Instrumento de evaluación de la propuesta de innovación

Los instrumentos de evaluación me permitieron obtener una valoración sobre lo que habían aprendido durante las 5 sesiones relacionadas con el tenis y el tenis de mesa.

En primer lugar, el kahoot, fue elaborado en base a 10 preguntas, con lo cual se generó una escala de valoración en la que si no acertaban ninguna tendrían un 0 y si acertaban todas tendrían un 10. Debido a que la prueba fue realizada a través del kahoot, esta aplicación inmediatamente al terminarla presenta la nota que sacó cada alumno/a.

Por otro lado, la parte práctica, llevada a cabo a través de la grabación de unos retos de los aspectos técnicos y tácticos de los deportes de raqueta, los evalúe a través de una rúbrica, la cual se puede ver a continuación.

Tabla 15. Rúbrica parte práctica

	1 (Suspense)	2 (Suficiente)	3 (Notable)	4 (Sobresaliente)
Derecha	No es capaz de golpear de derecha e introducirla en el espacio delimitado	Envía la pelota al lugar que quiere pero no ejecuta correctamente el golpeo de derecha	Casi siempre ejecuta correctamente el golpeo de derecha y la envía al lugar que quiere	Siempre ejecuta correctamente el golpeo de derecha y la envía al lugar que quiere
Volea	No es capaz de golpear de volea e introducirla en el espacio delimitado	Usa adecuadamente ambos gestos de volea pero hay faltas de precisión	Solo es capaz de hacer volea de derecha o de revés	Es capaz de utilizar ambos correctamente en situaciones de juego
Aspectos tácticos	No utiliza todos los golpes y no utiliza correctamente los espacios del campo para crear situaciones de ventaja	Utiliza todos los golpes pero nunca aprovecha los espacios del campo para crear situaciones de ventaja	Utiliza todos los golpes y en ocasiones aprovecha los espacios del campo para crear situaciones de ventaja	Es capaz de introducir en el juego los aspectos técnicos vistos y utiliza correctamente el espacio del campo para crear situaciones de ventaja
Calidad del vídeo	Posición vertical del teléfono, por lo que algunos participantes no están integrados en el vídeo Se ve con muy mala calidad la técnica de los gestos	Posición vertical, por lo que, algunos participantes no están integrados en el vídeo Se ve con poca nitidez la técnica de los gestos	Posición horizontal, por lo que todos los participantes se observan en el vídeo Se ve con poca calidad la técnica de los gestos	Posición horizontal, por lo que todos los participantes están integrados en el vídeo Se ve claramente la técnica de los gestos

Originalidad del vídeo	Aporta pocas ideas originales (música, buenas respuestas...)	Aporta algunas ideas originales	Aporta una cantidad suficiente de ideas originales (música o presentación)	Aporta muchas ideas originales (buena presentación, música...)

## 5.7 Conclusiones sobre el proceso de innovación

Una vez observados los resultados obtenidos, podemos decir que tanto la utilización del kahoot como de las grabaciones de vídeos aportan muchos aspectos positivos en el alumnado, sobre todo en la motivación que les genera la realización de esta forma de evaluación y los feedbacks que les da verse directamente, además de la gran participación activa que supone para cada alumno/a.

Sin embargo, no hay que dejar de lado los aspectos negativos de la introducción de las TIC en las clases de educación física para que su introducción sea totalmente efectiva y eficaz para el alumnado.

Por lo tanto, las conclusiones obtenidas en esta propuesta de innovación fueron las siguientes:

- La evaluación a través de las nuevas tecnologías favorece la motivación por parte del alumnado.
- Permite tener un feedback inmediato de los errores cometidos y poder mejorarlos.
- Genera un buen clima de aula.
- Facilita la adaptación de la evaluación a aquel alumnado con algún tipo de necesidad educativa.
- Desde la asignatura de educación física, la parte teórica es difícil de implementar el uso de las TICs, ya que no se cuenta con el material necesario (proyector y ordenador suficientes) para que el alumnado pueda hacer la prueba en las mejores condiciones.
- Implica la supervisión del docente para que no existan ayudas entre alumnos/as, ni malestar entre compañeros/as provocadas por las distracciones.



- Implica que el/la alumno/a tenga datos móviles o que exista una buena conexión en el centro.

## 5.8 Propuestas de mejora de la innovación

- Buscando una educación más activa por parte del alumnado, en lugar de darles la infografía yo mismo, tendrían que desarrollarlas ellos y a partir de ahí se realizaría el kahoot, así mismo en la parte práctica, en lugar de darle los retos tendrían que adaptarlos ellos en función de lo aprendido en las sesiones y después reproducirlo.
- Para tener datos mucho más fiables de cómo influye la incorporación de las TICs en la asignatura de educación física, debería de haber utilizado más estas a lo largo de la unidad de programación. Además, de que un mayor uso permite reflexionar en mayor medida acerca de la influencia de las tecnologías en la educación física.

## 6 Conclusiones

Tras realizar un análisis de lo descrito en cada uno de los apartados de este Trabajo de Fin de Máster, llegué a la conclusión de que:

- Es fundamental que la educación vaya a la par de lo que demanda la sociedad, para que el alumnado se sienta motivado.
- La incorporación de la tecnología como forma de evaluar, a pesar de que necesita un gran control por parte del docente, favorece la participación activa del alumnado, el interés por el contenido y el buen clima del aula.
- Los recursos de los que se disponen en la actualidad en los centros educativos, tanto material como instalaciones, necesitan un cambio para que la educación física pueda ser llevada a cabo en unas condiciones óptimas.
- La importancia que tiene adaptar la metodología (estilos, modelos y estrategias) a lo que se quiere conseguir en el alumnado.

## 7 Referencias bibliográficas

- Blazquez, D. (1999). *La iniciación Deportiva y el Deporte Escolar*. Barcelona, Inde.
- Brazuelo Grund, F., y Gallego Gil, D.J. (2011). “Mobile Learning. Los dispositivos móviles como recurso educativo” en RIED: *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*. n.º.14, vol. 2, p. 212-214.
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 18 (1), 5-8.
- Coll, C. (2013). El currículo escolar en el marco de la nueva ecología del aprendizaje. *Aula de innovación educativa*, 219, 3.
- Delgado Noguera, M.A. (1991). *Estilos de enseñanza en educación física. Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Granada: Universidad de Granada.
- Delgado Noguera, MA (1993). En VV.AA (1993). *Fundamentos de E.F para la enseñanza primaria*. Barcelona: Inde.
- Del Cerro, G. (2015). Aprender jugando, resolviendo: diseñando experiencias positivas de aprendizaje. *XII Jornadas Internacionales de Innovación Universitaria Educar para transformar: Aprendizaje experiencial*, 237-244.
- Ditrendia (2017). Informe Mobile en España y en el Mundo 2017. Recuperado el 10/04/2018, de [https://www.amic.media/media/files/file\\_352\\_1289.pdf](https://www.amic.media/media/files/file_352_1289.pdf)
- García-López, L. M., & González-Víllora, S. (2013). La enseñanza deportiva escolar orientada al desarrollo de las competencias básicas. En O. R. Contreras-Jordán y R. Cuevas (Eds). *Las competencias básicas desde la Educación Física* (pp. 145-160). Barcelona: Inde.
- Gillies, Robyn M.. (jun. 2006). Teachers' and students' verbal behaviours during cooperative and small-group learning. *British Journal of Educational Psychology*, Hoboken, pp. p. 271-287
- Liebermann, D.G.; Katz, L.; Hughes, M.D.; Bartlett, R.M.; McClements, J. y Franks, I.M.. (2010, Diciembre 09). Advances in the application of information technology to sport performance. *Journal of Sports Sciences*, pp. 20, 755-769






- López-Pastor, V. M. (2013). *Nuevas perspectivas sobre Evaluación en Educación Física*. Revista de Educación Física, 29 (3), 4-13.
- Ortega, D. R. (2010). Uso de recursos TIC en la clase de Educación Física: Una experiencia positiva con el vídeo digital y el salto vertical. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (17), 107-110.
- Salinas, J. (2004). “*Innovación docente y uso de las TIC en la enseñanza universitaria*”. Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento, (1), sept-nov, pp. 1-16.
- Sánchez, F. (2015). Gamificación. *Education in the Knowledge Society*, vol. 16, núm. 2, 2015, pp. 13-15. Universidad de Salamanca. Salamanca, España. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22596>
- Sánchez, R. (2013). *La enseñanza para la comprensión de los juegos deportivos: un estudio de casos en enseñanza secundaria* [Tesis doctoral]. Universidad de Valencia, España.
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Teixes, F. (2015). *Gamificación: fundamentos y aplicaciones*. Barcelona, España: Editorial UOC.
- Valenzuela, A. V., & Mármol, A. G. (2013). Fundamentos del modelo ludotécnico para la iniciación al atletismo. *Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 5(5), 391-410.
- Valero, A. y Conde, J.L. (2003). *La iniciación al atletismo a través de los juegos*. Málaga: Aljibe.

## 8 Anexos

### Anexo 1. Imágen golpeo de derecha



### Anexo 2. Calentamiento general

CALENTAMIENTO GENERAL			
1. Estiramientos dinámicos: Se realizarán los movimientos de menos amplitud a más amplitud: <b>4 minutos</b>			
			
Abductores	Isiotibiales	Glúteo	Psoas ilíaco
			
Circunducciones de brazos	Arriba/abajo alternando los brazos	Rotaciones de tronco	
2. Juegos de activación para la parte principal: <b>5 minutos</b>			

### Anexo 3. Cuestionario alumno con TDAH

Pregunta	Comentario
----------	------------

1. ¿Prácticas algún deporte?	
2. ¿Te gustaría trabajar tu deporte en educación física?	
3. ¿Te cuesta relacionarte con tus compañeros?	
4. ¿Qué deportes te gustaría practicar?	
5. ¿Tienes algún miedo hacia algún tipo de actividad?	
6. ¿Hay alguna actividad que te cree rechazo/agobio?	

#### Anexo 4. Infografía para el kahoot



#### Anexo 5. 10 preguntas del Kahoot

1. ¿Con qué otro nombre se conoce a He Zhi Wen?	6. ¿Qué lesión tuvo Rafa Nadal en 2005?
2. ¿Cuántos Grands Slams tiene Rafael Nadal?	7. ¿Qué tipo de agarre usa He Zhi Wen para agarrar?

en la actualidad?	la pala?
3. ¿Qué nacionalidad adoptó He Zhi Wen y en qué año?	8. ¿En qué consiste el agarre oriental o penhold de ping pong?
4. ¿Con cuántos años Rafa Nadal entró en el top 100 del mundo?	9. ¿Cuál fue el motivo por el que empezó a jugar Rafa Nadal con su mano no dominante?
5. ¿Características a destacar de He Zhi Wen?	10. ¿Qué tipo de características destacan en Nadal?

*Anexo 6. Explicación de los retos y preguntas a responder*

De los 6 retos planteados escoge 3 y realizarlos en grupo. Debe ser grabado con el móvil e incluir la respuesta a las preguntas. Cada alumno/a sólo podrá grabar una vez el video.	
<i>RETO 1 (Tenis)</i>	
Conseguir dar 20 toques sin que la pelota se caiga al suelo entre todo el equipo	¿Qué tipo de técnica estoy trabajando? ¿Cómo se debe golpear la pelota para que vaya hacia delante?
<i>RETO 2 (Tenis)</i>	
Conseguir crear una jugada con los golpes vistos en las sesiones (derecha y volea) y representarla	¿Cómo consigo obtener ventaja con mi rival? / ¿Para dirigir la pelota al lugar que quiero qué factores son importantes?
<i>RETO 3 (Ping pong)</i>	
4 jugadores en la mesa de ping pong, cada uno en un cuadrado, debéis de crear la siguiente jugada (cruzado, paralelo, cruzado, paralelo) durante 4 veces seguidas	¿La técnica es importante en la precisión? / ¿Cómo consigo obtener ventaja con respecto a mi rival?
<i>RETO 4 (Ping pong)</i>	
Conseguir entre todos los integrantes darles a 2 conos situados en la mesa	¿La técnica es importante en la precisión? / ¿Cuáles crees que son los factores que influyen en la precisión?
<i>RETO 5 (tenis)</i>	
Conseguir que todos los del equipo realicen el recorrido sin que se caiga la pelota	¿Qué técnica de las vistas en las sesiones estás usando?
<i>RETO 6 (Tenis)</i>	
Conseguir meter la pelota en el aro después de tocarla todos.	¿Qué técnica estás usando?