



Universidad de Oviedo
Universidá d'Uviéu
University of Oviedo

Facultad de Formación del Profesorado y Educación

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

**Ocio alternativo en los recreos de Institutos de
Educación Secundaria: propuesta didáctica**

**Alternative leisure at playtime on High
Schools: didactic proposal**

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Autora: Rocio Rodríguez Roales

Tutor: Hugo Olmedillas Fernández

Junio 2021

ÍNDICE

1. Resumen/Abstract	5
2. Introducción	6
3. Breve reflexión sobre la formación recibida y las prácticas profesionales realizadas.....	7
3.1. Análisis de la formación recibida	7
3.2. Análisis y reflexión sobre las prácticas	10
4. Propuesta de programación docente de Educación Física	12
4.1. Marco legislativo	13
4.2. Contextualización.....	13
4.3. Justificación	14
4.4. Contribución de la materia al logro de las competencias clave establecidas para la etapa educativa.....	17
4.5. Objetivos generales y contenidos.....	18
4.6. Temporalización.....	20
4.7. Modelos, métodos, estilos y estrategias	22
4.8. Procedimientos, instrumentos y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado	24
4.9. Recursos.....	25
4.10. Medidas de refuerzo y de atención a la diversidad del alumnado.....	27
4.11. Actividades complementarias y extraescolares	29
- 4.11.1. Descripción.....	29
- 4.11.2. Objetivos.....	30
- 4.11.3. Temporalización	30
- 4.11.4. Evaluación.....	31
- 4.11.5. Actividades alternativas para el alumnado que no pueda realizar las actividades complementarias	31

4.12. Indicadores de logro y procedimiento de evaluación.....	32
- 4.12.1. Autoevaluación docente	32
- 4.12.2. Evaluación del alumnado.....	33
4.13. Cronograma y secuenciación de las Unidades Didácticas.....	35
5. Proyecto de investigación educativa y propuesta de innovación.....	76
5.1. Contextualización y fundamentación teórica	76
5.2. Análisis de necesidades	79
5.3. Diagnóstico inicial y justificación	80
5.4. Análisis de resultados	81
5.5. Desarrollo de la propuesta	84
5.6. Evaluación de la propuesta	87
5.7. Reflexión personal sobre el proceso de innovación.....	88
6. Conclusiones.....	89
7. Fuentes y bibliografía.....	91

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

- **CAA:** Competencia de Aprender a Aprender
- **CD:** Competencia Digital
- **CEC:** Competencia de Conciencia y Expresiones Culturales
- **CL:** Comunicación Lingüística
- **CMCT:** Competencia Matemática y competencias básicas en Ciencia y Tecnología
- **CSC:** Competencias Sociales y Cívicas
- **DDC:** Diseño y Desarrollo del Currículum
- **GPAI:** Game Performance Assessment Instrument/ Instrumento de evaluación del rendimiento del juego
- **IES:** Instituto de Educación Secundaria
- **LOMCE:** Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa
- **NEE:** Necesidades Educativas Especiales
- **OMS:** Organización Mundial de la Salud
- **PCE:** Procesos y Contextos Educativos
- **RCP:** Reanimación Cardio-Pulmonar
- **SFE:** Sociedad, Familia y Educación
- **SIE:** Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor
- **SOPLAY:** Sistema de Observación de Juego y de Actividad en el Tiempo Libre en Jóvenes
- **TFM:** Trabajo Fin de Máster
- **TIC:** Tecnologías de la Información y la Comunicación
- **TGFU:** Teaching Games for Understanding/ Modelo de Enseñanza Comprensiva
- **UD:** Unidad Didáctica

1. Resumen/Abstract

- *Resumen:*

El presente escrito concluye el periodo formativo del *Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria, Bachillerato y Formación Profesional* y reflexiona sobre dicha formación recibida, así como de la labor docente en el centro educativo durante el periodo de prácticas.

Se propone una programación para la etapa de 1º Bachillerato, momento en el que la Educación Física tiene su último cartucho para incidir sobre ese grupo poblacional e inculcar hábitos de vida saludables que puedan ser transferidos a la vida adulta del alumnado. En esta programación se utilizan diferentes metodologías que pretenden dotar al proceso de enseñanza-aprendizaje de un plus de motivación con dos objetivos claros: aprender y disfrutar.

Finalmente se desarrolla un estudio de investigación sobre prácticas activas que el alumnado realiza durante su tiempo de recreo. Se analizan los resultados y se plantea un proyecto de innovación docente que da título a este Trabajo Fin de Máster.

- *Abstract:*

This paper concludes the training period of the Master's Degree in Teacher Training for Secondary Education, Baccalaureate and Vocational Training and reflects on the training received, as well as the teaching work in the school during the internship period.

A program is proposed for the 1st Baccalaureate stage, when Physical Education has its last chance to influence this population group and instill healthy life habits that can be transferred to the students' adult life. In this program, different methodologies are used to provide the teaching-learning process with a plus of motivation with two clear objectives: to learn and to enjoy.

Finally, a research study on active practices that students carry out during their recreational time is developed. The results are analyzed and a teaching innovation project is proposed, which gives title to this paper.

2. Introducción

Este documento tiene por objetivo mostrar los conocimientos adquiridos durante la realización del Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria, Bachillerato y Formación Profesional, así como aquellas habilidades logradas durante el periodo de prácticas que permiten no solo el análisis del alumnado sobre el que se incide en el ejercicio de las funciones docentes, sino la programación de aquellos contenidos y actividades acordes a las necesidades del estudiantado en función de la etapa educativa en la que se encuentran.

El escrito estará compuesto por diferentes partes debidamente estructuradas y desarrolladas, comenzando por una reflexión tras la formación recibida en el postgrado que sin duda ha servido como herramienta para el diseño de la programación docente que se refleja en este escrito. A ello se agrega también un análisis con perspectiva académica desde el rol de estudiante pero también desde el futuro rol como docente y profesional del sector o ámbito educativo. Posteriormente, se realiza un análisis que resume el periodo de práctica profesional en el centro educativo considerando los diferentes aspectos reflejados en las reflexiones semanales con el tutor académico y reparando en aquellas situaciones acontecidas durante el mismo. Tras esto, se desarrolla una propuesta de programación docente de Educación Física para 1º de Bachillerato, ya que será esta etapa, una de las protagonistas del estudio de investigación previo a la propuesta de innovación docente desarrollada en el apartado posterior dentro del cuerpo de este mismo documento. Finalmente, se describen las conclusiones en las que se realizan consideraciones de carácter personal, propuestas de mejora y posibles líneas de investigación en un futuro.

3. Breve reflexión sobre la formación recibida y las prácticas profesionales realizadas

3.1. Análisis de la formación recibida

Si se tiene en cuenta la formación recibida desde una perspectiva general, se puede afirmar que ésta es pura y excesivamente teórica y, así mismo, también se puede observar que probablemente como efecto de la tipología o metodología de esta formación, generalmente el alumnado no sale debidamente capacitado para ejercer el rol docente en las aulas, ni para gestionar la documentación necesaria para el ejercicio de sus funciones. Quizá los excesivos y densos contenidos teóricos que caracterizan este Máster actúan como arma de doble filo porque pretenden conducir al futuro docente a la posible realidad de los centros educativos y en ningún caso se asemeja a la verdadera acción docente que tiene lugar en esos centros. A pesar de ello, estos contenidos generales abarcados en la formación del Máster sirven como referencia o punto de partida y mediante diversas adaptaciones y una continua formación, revisión e investigación del contexto educativo permiten la elaboración de aquellos aspectos formales que sustentan la acción docente.

Hay que considerar que no todo el alumnado proviene de la misma especialidad y, por tanto, los contenidos generales de aquellas materias que abarcan a todo el estudiantado matriculado pueden verse afectados en este aspecto. Por ello, se sugiere una propuesta de mejora que sería adaptarlos al área de conocimiento del estudiantado, al igual que se realiza en las escasas asignaturas donde se detalla y se trabaja con exhaustividad la materia que se va a impartir una vez incorporados/as al mundo laboral.

También hay que destacar que este año a causa de la pandemia mundial que tantas repercusiones ha tenido no solo en el ámbito educativo y de la salud, sino en el resto de sectores que nos caracterizan como sociedad humana como bien desarrollan en su estudio Gorbalenya, Baker, Baric, Groot, Drosten, Gulyaeva y Ziebuhr (2020), toda la formación recibida durante el curso académico ha sido en modalidad online. Quizá este aspecto sea el protagonista a la hora de caracterizar o reflexionar sobre la formación teórica recibida en el Máster. El hecho de impartir y recibir docencia en unas circunstancias ambientales que no permiten salir de la zona de confort o no estimulan, hace que la desconexión sea parcial y la información y adquisición de contenidos se vea reducida.

A continuación se adjunta una tabla-resumen de las diferentes asignaturas donde se reflejan los elementos básicos de las mismas, así como el módulo al que pertenece, el número de créditos y una breve opinión sobre esas materias:

MÓDULO	ASIGNATURA	CRÉDITOS	OPINIÓN
Genérico	Aprendizaje y Desarrollo de la Personalidad (DDC)	5	Esta asignatura debería tener mayor carga lectiva dada la importancia de sus contenidos y la etapa vulnerable sobre la que incidimos en nuestra labor docente.
	Procesos y Contextos Educativos (PCE)	7	El profesorado de esta asignatura utiliza una metodología tradicional nada atrayente para el alumnado y excesivos y diversos docentes para una sola asignatura. Aun así, profesorado comprometido y dispuesto a ayudar y compartir conocimientos más allá de sus competencias profesionales.
	Sociedad, Familia y Educación (SFE)	3	Se han aportado casos prácticos que se asemejan a la posible realidad de las aulas, sin embargo, se ha echado en falta temas más orientados a las especialidades del alumnado en este aspecto.
	Diseño y	2	Poca práctica relacionada con conceptos teóricos, teniendo en cuenta la poca carga lectiva de

Específico	Desarrollo del Currículum		la asignatura. Se podría mejorar su distribución.
	Innovación Docente e Iniciación a la Investigación Educativa	4	Fomenta la resolución de problemas incentivando la innovación y motivando al alumnado hacia una búsqueda constante de estrategias y nuevas propuestas que incrementen la calidad educativa.
	Tecnologías de la Información y la Comunicación	1	Contenidos generales descompensados en relación con la entrega práctica de la asignatura.
Especialidades	Aprendizaje y Enseñanza: Educación Física	8	Aporta nuevas estrategias metodológicas orientadas a la especialidad que se imparte abriendo el abanico pedagógico del futuro docente.
	Complementos a la Formación Disciplinar: Educación Física	8	En cierta manera la relación teoría-praxis se ha visto afectada por la pandemia. Las sesiones prácticas no han cumplido los objetivos en la modalidad online.
	Practicum	13	Muestra la realidad de un centro educativo en todos sus contextos. En el próximo apartado se analiza con mayor exhaustividad.
			Pretende servir como memoria final de Máster en la que se

	Trabajo Fin de Máster	6	recojan los aspectos relevantes vividos y se demuestre la adquisición de conocimientos y aptitudes orientadas a la futura labor docente en cualquier centro escolar.
Optativas	La Comunicación Social en el Aula: Prensa, Información Audiovisual y Nuevos Medios de Comunicación	3	Contenidos poco relevantes y nada relacionados con el ámbito de la docencia. Prácticamente se ha creado un trabajo desde los cimientos a través de la propia búsqueda de información totalmente desconocida.

3.2. Análisis y reflexión sobre las prácticas

Aun así, como no es lo mismo estudiarlo que vivirlo, el verdadero aprendizaje y la vocación docente resurge en el periodo de prácticas. Esta fase del proceso formativo ha sido la más enriquecedora a nivel académico y laboral. En este punto se produce el nexo entre teoría y praxis que faltaba en ese proceso formativo meramente teórico mencionado anteriormente. Por tanto, esta experiencia contribuye favorablemente al aprendizaje y al crecimiento del futuro profesorado.

Como aspectos a destacar durante las prácticas relacionados con los contenidos de materias generales y comunes a todas las especialidades, se puede hablar de una escasa colaboración familia-centro. En general se apreció poca implicación familiar en todos los entornos a pesar de tratarse de situaciones críticas en algunos casos como el que se refleja en las siguientes líneas. Es el caso de un alumno con necesidades educativas especiales y un grave trastorno de conducta. El grado de involucración del centro educativo es tan elevado que ofrece soluciones al alumno facilitando otro centro de primera línea en el que poder recibir una educación más individualizada, así como una mayor atención. Pero esta posibilidad no es aceptada por la familia, la cual ha adquirido siempre una mala predisposición en todo el proceso muy lejos de querer colaborar y encontrar la mejor solución ya no solo para el estudiante, sino para el resto de la comunidad educativa.

En cuanto a la atención a la diversidad, se adjunta otra sugerencia de mejora esta vez para llevar a cabo en los centros educativos. Se deben realizar aquellas acciones que consigan una mayor integración del alumnado dentro del grupo, evitando medidas individualizadas que puedan generar situaciones de exclusión, ya que esto disminuiría las diferencias que caracterizan al alumnado con necesidades. Se trata de una revisión metodológica que debería llevarse a cabo continuamente analizando al alumnado del curso vigente y la programación elaborada, añadiendo esos detalles o modificaciones pertinentes para favorecer al grupo clase, sin distinciones.

En definitiva, el conjunto teoría-práctica ha aportado mejoras significativas en mi formación como docente tanto a nivel personal analizando las circunstancias particulares que rodean el entorno del alumnado, como a nivel profesional enfrentándome a la realidad del aula y aprendiendo de mis errores, lo cual ha fortalecido el proceso que en ocasiones se asemejaba a un entorno boscoso y también me ha ayudado a crecer como profesora adquiriendo las aptitudes necesarias para un proceso de enseñanza-aprendizaje más eficaz y eficiente.

4. Propuesta de programación docente de Educación Física

La siguiente propuesta de programación docente sigue la normativa vigente del Principado de Asturias que está formulada en el Decreto 42/2015 de 10 de junio por el que se regula la ordenación del currículo de Bachillerato, haciendo especial mención a los artículos 34.2 y 35.2 en los que se especifican los elementos que debe contener la programación y teniendo en cuenta el Real Decreto 1105/2014, de 26 de Diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.) y del Bachillerato. La división de contenidos curriculares que se ha llevado a cabo y la cantidad de Unidades Didácticas (U.D.) responde a la segmentación del curso académico por trimestres, llevando a cabo así un total de diez U.D. que son la causa de la escasez de horas lectivas que caracteriza a la materia de Educación Física. Los contenidos propios de la programación que se desarrollarán en los próximos párrafos se resumen en la siguiente tabla:

CONTENIDOS DE LA PROGRAMACIÓN
Marco legislativo
Contextualización
Justificación
Contribución de la materia al logro de las competencias clave establecidas para la etapa educativa
Objetivos generales y contenidos
Temporalización
Modelos, métodos, estilos y estrategias
Procedimientos, instrumentos y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado
Recursos
Medidas de refuerzo y de atención a la diversidad del alumnado
Actividades complementarias y extraescolares
Indicadores de logro y procedimiento de evaluación

Cronograma y secuenciación de las Unidades Didácticas

4.1. Marco legislativo

Teniendo como referencia y sustento de esta programación didáctica tanto el Real Decreto 1105/2014, de 26 de Diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, como la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (en adelante LOMCE) y, considerando también que el currículo de Educación Física contribuye a la adquisición de las competencias clave que más adelante se desarrollarán una a una y que se recogen en el Artículo 9 del Decreto 42/2015, de 10 de junio, se deben programar actividades que contribuyan a la consecución de más de una competencia a la vez, por lo que los objetivos de las Unidades Didácticas que se podrán observar en los próximos apartados irán enfocados a trabajarlas de manera simultánea en muchos casos.

Se debe tener en cuenta la búsqueda del desarrollo integral del alumnado que no es del todo amparada por las Leyes Educativas de estos últimos años. Además, actualmente nos encontramos en un periodo de inestabilidad política en este aspecto en el que no se puede decir con exactitud lo que ocurrirá en cursos posteriores, por lo que la capacidad de adaptación del equipo docente debe ser lo más elevada posible.

Este año esa flexibilidad se ha visto incrementada por la pandemia y es por ello por lo que también se ha de reflejar en este apartado la circular por la que se dictan instrucciones para el curso escolar 2020-2021 de la Consejería de Educación del Gobierno del Principado de Asturias, dado que los protocolos COVID, las restricciones, la disminución de la ratio y los desdoblamientos de grupo afectan en gran medida a las programaciones didácticas del profesorado.

4.2. Contextualización

Para la realización de esta programación se han tenido en cuenta las características del centro de prácticas. Este centro se encuentra situado en un área residencial a las afueras de la ciudad de Gijón y comenzó a funcionar como I.E.S. en el curso académico 2006-2007. Su alumnado es diverso, pero principalmente son personas de la zona con un nivel socioeconómico medio-alto a excepción del barrio minero cercano que carece de I.E.S en el distrito. Cuenta con un total de 80 docentes de diferentes áreas de conocimiento y 925 alumnos/as distribuidos/as en diferentes

especialidades al contar con ofertas académicas en Bachillerato como Artes, Ciencias o Humanidades. Este año, debido a las medidas a causa de la pandemia, se han realizado subgrupos en los diferentes grupos clase de los diferentes cursos, ampliando el número de grupos en 1º y 2º E.S.O. y realizando docencia semipresencial a partir de 3º E.S.O. lo que conllevaba la presencia de la mitad de la clase en días concretos y alternos durante la semana. El agrupamiento de los estudiantes tiene finalidades académicas y actitudinales para el correcto funcionamiento en las aulas de todos los grupos. También se siguen programas bilingües por lo que los subgrupos en algunos casos siguen ese criterio de agrupación que en determinados casos puntuales ha tenido que ser modificado, ya sea por problemas conductuales o por abandono voluntario de la rama bilingüe.

El clima del centro es muy positivo, ya que como se ha mencionado anteriormente alberga una gran parte de alumnado que reside en zonas rurales y con alto poder adquisitivo. A pesar de ello y, como en todos los centros, hay casos puntuales que requieren una atención especial o que dificultan o alteran este clima favorable y de correcta convivencia. Estos casos son avalados en gran parte por el Departamento de Orientación.

A pesar de la escasa relación inter departamental que existe en el centro y, más aún, con las medidas COVID, este año se ha podido observar una actividad que me ha llamado bastante la atención y que ha tenido lugar en el tiempo de recreo, el cual será protagonista de la innovación detallada más adelante en este mismo documento. En esta actividad observada, miembros del equipo docente elaboraron una coreografía sencilla de una famosa canción de la actualidad que se realiza en ese periodo y donde alumnado de cualquier etapa incluso resto de docentes son bienvenidos/as a la misma. Cabe destacar que el compromiso del profesorado con actividades que no incumban a su especialidad no es elevado, pero siguiendo el hilo del baile en el tiempo de recreo, se presenció una alta participación y cohesión profesorado-alumnado.

4.3. Justificación

La programación docente actúa como instrumento planificador de objetivos y contenidos que debemos transmitir al alumnado según la etapa educativa en la que se encuentra. La Educación Física es importante para inculcar unos valores y unos hábitos de vida saludables en la sociedad. Por ello, esta materia contribuirá a los logros que la legislación anteriormente mencionada propone para 1º de Bachillerato.

El motivo de la elección de esta etapa de 1º Bachillerato reside en la especial consideración que se ha de tener por la práctica deportiva y por esa interminable lucha contra el sedentarismo que poco a poco se apodera de la población más joven y que por tanto se debe reparar en un aspecto crucial y es que esta será la última oportunidad como docentes dentro de las horas lectivas de comunicar al alumnado la importancia de unos niveles mínimos de actividad física diaria que aporten beneficios a la salud, dado que hay una ausencia de esta materia en el currículo del último curso de Bachillerato.

Teniendo en cuenta lo anterior, debe hacerse especial mención a la propuesta de innovación docente que se plasma en este documento más adelante y en el que se pretende incidir en el tiempo de ocio del alumnado dentro del centro escolar para dotarlo de recursos y promover un estilo de vida activo focalizando la atención sobre todo en ese segundo curso de Bachillerato donde el Área de Educación Física no puede incidir directamente y aprovechando también para abarcar al resto de la comunidad educativa.

En cuanto a la propia programación docente que se expone en estas líneas, se ha de justificar el orden de las Unidades Didácticas que quedan de la siguiente manera:

1. U.D.1: Acondicionamiento físico
2. U.D.2: El entrenamiento deportivo
3. U.D.3: La sesión de entrenamiento
4. U.D.4: Pautas básicas para el acondicionamiento físico fuera del horario escolar
5. U.D.5: Juegos y deportes alternativos de cancha dividida con implemento
6. U.D.6: La nutrición
7. U.D.7: Juegos y deportes alternativos de invasión
8. U.D.8: Actividades en el medio natural y turismo activo
9. U.D.9: Primeros auxilios
10. U.D.10: Prevención y lesiones deportivas comunes

El orden sigue una progresión de objetivos y contenidos comenzando primeramente por exponer al alumnado qué es el acondicionamiento físico, para qué sirve en relación a su salud y estrategias o elementos básicos para su puesta en marcha. Seguidamente, la siguiente Unidad muestra el entrenamiento deportivo como recurso del acondicionamiento físico, para lo cual se precisa de una planificación y estructuración de objetivos motores que es la sesión, concepto que se abarca en la U.D.3. Tras estos primeros conceptos y prácticas que lleven a la adquisición de competencias básicas y noción general del acondicionamiento físico, el alumnado recibe

pautas básicas para poder llevarlo a cabo en horas no lectivas y transmitirle así aquellas habilidades para su puesta en marcha sin ayuda docente, incentivando el estilo de vida activo fuera del horario escolar.

Después de estas Unidades teórico-prácticas, viene una Unidad puramente práctica donde se pretende dar a conocer al alumnado deportes minoritarios o alternativos de cancha dividida con implemento, ya que se trata de un buen momento para incluir el manejo óculo-manual puesto que dada la experiencia práctica no laboral en este Máster, gran parte del estudiantado en estas etapas es poco hábil en este aspecto o rara vez ha realizado práctica deportiva con un implemento.

Se sigue la programación con el tema de la nutrición y una Unidad que abarca los contenidos relacionados con la misma, donde se pretende complementar las Unidades anteriores que incentivaban un estilo de vida activo con una correcta alimentación y por tanto una buena nutrición del alumnado en esa etapa vulnerable de 1º Bachillerato que se aproxima ya a una vida adulta. La idea principal de este orden reside en el carácter teórico-práctico de las primeras Unidades intercalado con el carácter práctico de la U.D.5 para que la práctica deportiva adquiera protagonismo. Por tanto, tras esta Unidad de nutrición, se vuelve a mostrar al alumnado juegos y deportes alternativos pero esta vez de invasión.

Posteriormente, será el turno de las actividades en el medio natural, dado que en el Principado de Asturias existe una amplia gama de posibilidades a realizar y por tanto se pretende mostrar también aquellas alternativas de ocio o turismo activo en lugares próximos. En este momento se ofrecen actividades complementarias como surf o kayak.

Para finalizar, las últimas 2 Unidades Didácticas están relacionadas con la seguridad en el ámbito deportivo y transmiten protocolos básicos de primeros auxilios así como las lesiones deportivas más comunes durante la práctica deportiva y su prevención.

En cuanto a las metodologías elegidas en esta programación son tres: Aprendizaje Cooperativo, Teaching Games for Understanding (TGfU) y Educación Aventura. La primera hace su labor en las Unidades teórico-prácticas para contribuir a un aprendizaje cooperativo y potenciar la socialización, hecho que facilita la adquisición de conocimientos y habilidades de una manera amena y compartida. En cuanto a la segunda, protagoniza las Unidades prácticas de juegos y deportes tanto de invasión como de cancha dividida con implemento, ya que se pretende enseñar al alumnado

aquellos elementos tácticos comunes a los deportes según su clasificación, por lo que en su desarrollo se practicarán diferentes juegos y deportes modificados. Y, por último, en cuanto a la metodología de Educación Aventura, es aquella elegida para una sola Unidad: la U.D.8 con sus actividades en el medio natural que bien definen a esta estrategia que tiene lugar en entornos cambiantes.

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

1. Comunicación Lingüística: incentiva el uso de lenguajes escritos en la interpretación de fichas, mapas, imágenes etc.; lenguajes orales en la comunicación para comprender y expresar acciones de movimiento y también lenguajes corporales en la interpretación de gesto formas, expresión corporal y transmisión de información a través del propio cuerpo.
2. Competencia Matemática y Competencias Básicas en Ciencia y Tecnología: la contribución de esta materia será a través de razonamientos matemáticos, valoración de gráficas, cuantificación en planes de trabajo físico, análisis de movimientos en el espacio, trayectorias y valoración de medidas y porcentajes. El respeto al entorno natural o urbano y a la salud también serán contribuciones muy importantes que considerar en relación con la ciencia.
3. Competencia digital: valoración crítica de mensajes y estereotipos procedentes de los medios de comunicación, internet y televisión fundamentalmente, relacionados con los contenidos de la materia. Asimismo la tecnología al servicio del entrenamiento y del deporte es una realidad creciente que se atiende desde esta competencia.
4. Aprender a Aprender: cuando el alumnado consciente de sus potencialidades y capacidades moviliza de forma autónoma sus conocimientos previos y aplica la búsqueda de información y soluciones a los retos que se le plantean.
5. Competencias Sociales y Cívicas: propicia entornos no convencionales para la educación de habilidades sociales y constituye un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto entre el alumnado. El trabajo en equipo, habilidad cada vez más demandada en la sociedad, cobra su mayor expresión en esta materia y potencia esta competencia.
6. Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor: es el alumnado el que toma decisiones de una manera autónoma y responsable, en situaciones de auto superación, perseverancia, y refuerzo de sus propios juicios y consideraciones. La creatividad tan

unida al espíritu emprendedor es ampliamente solicitada en los proyectos de expresión corporal o en diseño de campañas de promoción del estilo de vida activo y saludable.

7. Conciencia y Expresiones Culturales: impulso de ideas o sentimientos a través del cuerpo y del movimiento, y teniendo como referencia manifestaciones de juegos y actividades populares propias de los contextos en los que se realiza que han sido transmitidos de generación en generación.

Además, para desarrollar estas capacidades y competencias se tendrá en cuenta propuestas didácticas que incluyan tareas, actividades complejas y de componente social como pueden ser, entre otras, trabajo por proyectos, montajes en grupo o centros de interés para integrar todo tipo de saberes y consolidar en el alumnado hábitos de vida saludables, aprendizajes nuevos y actuaciones de auto-organización y autonomía de actividades físicas y deportivas que permanezcan instauradas a lo largo de toda la vida.

4.5. Objetivos generales y contenidos

- **Objetivos generales:**
 - Diseñar e implementar espectáculos originales y creativos de expresión corporal de forma colectiva.
 - Conocer y practicar deportes individuales o colectivos propuestos a través de una planificación propia.
 - Mejorar o mantener la condición física incrementando la actividad física y deportiva fuera del horario escolar programando y auto gestionando el acondicionamiento físico.
 - Relacionar la práctica de actividad física y la adquisición de un estilo de vida activo con el estado de bienestar físico, psíquico y social.
 - Prevenir riesgos en la práctica deportiva y conocer el tratamiento básico de las lesiones deportivas más comunes, así como los protocolos y maniobras de soporte vital básico.
 - Mostrar habilidades sociales e interpersonales que favorezcan la convivencia.
 - Integrar el uso de tecnologías en el aprendizaje físico-deportivo.
 - Organizar sesiones para practicar los deportes tradicionales asturianos contribuyendo a su conservación.
 - Planificar y realizar actividades físicas en el medio natural.
 - Conocer las salidas profesionales de la actividad física y el rol que ejerce el/la educador/a físico deportivo/a.

- Contenidos:

A continuación se plasman los contenidos que se trabajarán en la programación a lo largo de las Unidades Didácticas estructurados según los bloques del currículo, donde se puede observar una ausencia de contenidos del Bloque 5: Actividades Corporales de ritmo y expresión dado que como ya se ha mencionado anteriormente se ha tenido como referencia el centro educativo donde se han realizado las prácticas y durante todas las etapas educativas en el primer y segundo ciclo de Secundaria se hace especial hincapié en este bloque y se experimenta en su totalidad, por lo que los contenidos y objetivos una vez que el alumnado llega a su etapa de Bachillerato serán otros que sirvan sobre todo para el saber hacer y dotar al mismo de una autonomía suficiente para trasladar los conocimientos y habilidades adquiridas durante el curso a su próxima etapa adulta. Además, otro aspecto destacable es que el centro cuenta con una rama de Bachillerato Artístico que trabaja estos aspectos de manera analítica, por lo que este bloque es altamente considerado.

- *Bloque 1: Actividad física y hábitos saludables*

- Equilibrio ingreso-gasto calórico.
- Nutrición saludable y ejercicio físico saludable.
- Primeros auxilios, prevención y actuación ante las lesiones más frecuentes según la actividad física practicada, profundizando en al menos una de ellas.
- Protocolo de reanimación cardiopulmonar y soporte vital básico.
- Ergonomía y actividad física. La importancia de una postura adecuada y de una correcta ejecución de movimientos.
- Seguridad y actividad física: la importancia del equipamiento apropiado y la prudencia en la práctica de actividades físicas.

- *Bloque 2: Acondicionamiento físico y motor*

- Diseño y elaboración de un plan de acondicionamiento físico a partir de la determinación del estado de forma actual.
- Los retos físicos: la importancia de marcarse metas alcanzables. Objetivos y metas de la preparación.
- Los principios del entrenamiento y aplicación al programa personalizado.
- Los principios de la progresión y las fases del aprendizaje motor.

- La sesión de entrenamiento deportivo. Fases y opciones de contenidos a incluir en cada una.
- La satisfacción del aprendizaje motor.

- *Bloque 3: Habilidades deportivas y juegos*
 - El pensamiento táctico en los deportes. Concentración y agilidad mental.
 - La toma de decisiones en las situaciones de juego real.
 - Clasificación de los deportes y componentes de los mismos: historia, técnica, táctica, reglamento, preparación física e implicaciones sociales.

- *Bloque 4: Actividades de adaptación al entorno y al medio natural*
 - Reconocimiento y valoración de las posibilidades que ofrece el entorno próximo (urbano, rural, vial, etc.) y el Principado de Asturias en general, para la práctica de actividades físicas en el medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora.
 - Rasgos que determinan y condicionan la realización de una actividad en el medio natural.
 - Planificación y puesta en práctica de una actividad en el medio natural ya sea auto-organizada o externa.
 - El turismo activo como recurso socio-económico en el Principado de Asturias.

- *Bloque 6: Elementos comunes*
 - La constancia y la auto-superación en la actividad física y su utilidad en la mejora personal.
 - Valoración del éxito obtenido en los proyectos y programas diseñados a través del ajuste a los criterios establecidos previamente.

4.6. Temporalización

Primeramente, se refleja una tabla que estructura cada Unidad Didáctica que se va a desarrollar según el bloque de contenidos que trabaja y el número de sesiones que tiene:

UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUE	SESIONES
La nutrición	1	8
Primeros auxilios		8
Prevención y lesiones deportivas comunes		8
Acondicionamiento físico	2	8
Pautas básicas para el acondicionamiento físico fuera del horario escolar		8
El entrenamiento deportivo		8
La sesión de entrenamiento		8
Juegos y deportes alternativos de cancha dividida con implemento	3	8
Juegos y deportes alternativos de invasión		8
Actividades en el medio natural y turismo activo	4	8
Acondicionamiento físico	6	8
Pautas básicas para el acondicionamiento físico fuera del horario escolar		8

Como se puede observar, las Unidades Didácticas de Acondicionamiento Físico y Pautas básicas para el acondicionamiento físico fuera del horario escolar abarcan contenidos tanto del Bloque 2 como del Bloque 6 de Elementos Comunes y se trabajarán de manera simultánea durante el desarrollo de las Unidades.

A continuación, se adjunta el calendario académico del vigente curso 2020-2021 donde figuran las Unidades y las sesiones a impartir de esta programación teniendo en cuenta los periodos lectivos y estivales:

2020

septiembre						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

octubre						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

noviembre						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

diciembre						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6

7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2021

enero						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31












febrero						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

marzo						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

abril						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

mayo						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

junio						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

	NO LECTIVOS/FESTIVOS
	UD 1: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
	UD 2: EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
	UD 3: LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
	UD 4: PAUTAS BÁSICAS PARA EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO FUERA DEL HORARIO ESCOLAR
	UD 5: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS DE CANCHA DIVIDIDA CON IMPLEMENTO
	UD 6: LA NUTRICIÓN
	UD 7: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS DE INVASIÓN
	UD 8: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL Y TURISMO ACTIVO
	UD 9: PRIMEROS AUXILIOS
	UD 10: PREVENCIÓN Y LESIONES DEPORTIVAS COMUNES

4.7. Modelos, métodos, estilos y estrategias

La metodología educativa de la Educación Física en Bachillerato incrementará la capacidad del alumnado de aprender por sí mismo/a y facilitará tanto el trabajo autónomo como en equipo, potenciando diferentes técnicas de indagación e investigación para una posterior aplicación o transferencia de lo aprendido a la vida real.

En este caso, se utilizan diversas metodologías en función de la Unidad Didáctica a impartir. La Educación Aventura, el Aprendizaje Cooperativo y la

Enseñanza Comprensiva son los métodos elegidos en esta programación para llevar a cabo la transmisión de los contenidos abordados en la misma.

Según Dort, Evaul y Swalm (1996) la Educación Aventura puede definirse como un formato de enseñanza en el que los/as estudiantes participan en actividades de aventura que requieren habilidades físicas, cognitivas y afectivas (Fernández-Río, Calderón, Hortigüela, Pérez-Pueyo y Aznar, 2016, p.63).

Por su parte, el Aprendizaje Cooperativo se define como ‘un modelo pedagógico en el que los/as estudiantes aprenden con, de y por otros/as estudiantes a través de un planteamiento de enseñanza-aprendizaje que facilita y potencia esta interacción e interdependencia positivas y en el que docente y estudiantes actúan como co-aprendices’ (Fernández-Río, 2014, p. 6).

En cuanto a la Enseñanza Comprensiva o Teaching Games for Understanding (TGfU), de la cual se va a desarrollar una Unidad Didáctica, ‘está centrada en el/la alumno/a y en el juego y considera el papel del/la profesor/a como facilitador/a y al alumno/a como aprendiz activo e implicado en el proceso de enseñanza-aprendizaje’ (González de Mesa, Cecchini, Fernández-Río y Méndez, 2007, p.31)

En cuanto a los estilos de enseñanza, se pretende huir de todos aquellos estilos tradicionales que durante años no fomentaron la adquisición de un estilo de vida activo y saludable en la población joven sino que produjeron cierto rechazo por parte de aquel alumnado menos hábil o con menor interés hacia la práctica deportiva. Por esto, hay que recurrir a la utilización de aquellos estilos que promuevan la participación de todo el alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje, así como la socialización, la creatividad y autonomía.

Se habla en este caso de estilos participativos que detalla Martínez (2007) en sus apuntes de la Universidad de Alicante en la asignatura de Educación Física y su didáctica como son la enseñanza recíproca, la micro enseñanza, el descubrimiento guiado, la resolución de problemas, los debates dirigidos o los grupos de discusión. Se aclara a continuación en qué consiste cada uno de ellos:

- Enseñanza recíproca: por parejas ejercer roles de observador/a y observado/a descubriendo los principales errores en la actividad y facilitando soluciones.
- Micro enseñanza: organización de pequeños grupos de trabajo donde se realiza feedback previa información docente y que pretende la transmisión de conocimientos y habilidades del grupo al resto de la clase.

- Descubrimiento guiado: el/la docente plantea una situación provocando una disonancia cognitiva en el alumnado y facilita el proceso de búsqueda de la respuesta con aquella información necesaria para afrontar la búsqueda, consiguiendo con ello que el alumnado se adentre en un proceso de investigación para descubrir las posibles soluciones de la tarea planteada.
- Resolución de problemas: consiste en una búsqueda de alternativas por parte del alumnado para la resolución de los problemas motrices o cognitivos planteados por el profesorado. La diferencia con el estilo anterior es que éste proporciona mayor autonomía e independencia al estudiantado, por lo que el rol docente es más pasivo.
- Debates dirigidos: es un estilo socializador que permite la exposición e intercambio de ideas o concepciones del alumnado sobre un tema concreto bajo la supervisión del docente.
- Grupos de discusión: formación de subgrupos en el aula para fomentar el debate acerca de un tema expuesto por el profesorado y donde se produzca un análisis de ideas del alumnado teniendo en cuenta las influencias sociales y la conducta del mismo en su vida diaria respecto al asunto a tratar.

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

En cuanto a los elementos que figuran en el encabezado de este apartado, se reflejan y detallan en la tabla adjunta:

PROCEDIMIENTO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	CRITERIO DE CALIFICACIÓN
Observación	Diario de clase	Participar en las actividades con cierto compromiso tanto motor como actitudinal
	Rúbrica	Calificar la participación y el comportamiento del alumnado de manera numérica del 0 al 10

		siguiendo los criterios
Planificación del entrenamiento	Diseño de sesiones	Diseñar sesiones siguiendo la estructura básica
Pruebas prácticas específicas	Aplicación de sesiones	Adaptar las sesiones al resto del alumnado y los recursos disponibles, así como manifestar las aptitudes adquiridas
	El juego real	Practicar los juegos y deportes siguiendo los fines tácticos comunes siguiendo la taxonomía
	Completar hojas de sesión	Diferenciar las tareas de una sesión según su estructura
	Completar hojas registro	Calcular la ingesta y el gasto calórico con ayuda de soportes digitales
	Actuar siguiendo protocolos	Demostrar los conocimientos adquiridos sobre actuación y prevención de lesiones y RCP

4.9. Recursos

Los medios necesarios para llevar a cabo esta programación son de diferente índole y se clasifican a continuación:

- Materiales: material deportivo disponible en el Departamento de Educación Física, equipo de sonido portátil e instalación deportiva o patio.
- Humanos: un/a docente de Educación Física y posibilidad de personal auxiliar en caso de medidas de atención a la diversidad.

- Fungibles: los necesarios para la realización de material deportivo auto construido y para la evaluación por pares.

Se procede a continuación a resumir mediante una tabla todos aquellos materiales específicos necesarios en cada Unidad Didáctica:

UNIDAD DIDÁCTICA	RECURSOS NECESARIOS
U.D.1: Acondicionamiento físico	<ul style="list-style-type: none"> - Conos - Vallas - Metro - Balón medicinal
U.D.2: El entrenamiento deportivo	<ul style="list-style-type: none"> - Conos - Dispositivo audiovisual para la exposición de contenidos teórico-prácticos
U.D.3: La sesión de entrenamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Conos - Dispositivo audiovisual para la exposición de contenidos teórico-prácticos - Plantillas de sesión
U.D.4: Pautas básicas para el acondicionamiento físico fuera del horario escolar	<ul style="list-style-type: none"> - Conos - Vallas - Bancos suecos - Dispositivo audiovisual para la exposición de contenidos teórico-prácticos - Plantillas de sesión
U.D.5: Juegos y deportes alternativos de cancha dividida con implemento	<ul style="list-style-type: none"> - Conos - Balones - Tizas - Raquetas - Pelotas de tenis - Volantes de bádminton - Postes - Redes o cinta
U.D.6: La nutrición	<ul style="list-style-type: none"> - Dispositivo audiovisual para la exposición de contenidos teórico-prácticos - Dispositivo electrónico con acceso a

	internet
U.D.7: Juegos y deportes alternativos de invasión	<ul style="list-style-type: none"> - Conos de diferentes alturas - Balones de colpbol (plástico) - Balones de rugby - Balones de balonmano - Cintas de rugby tag o bolsas de basura
U.D.8: Actividades en el medio natural y turismo activo	<ul style="list-style-type: none"> - Dispositivo audiovisual para la exposición de contenidos teórico-prácticos - Mapa del patio escolar - Brújulas
U.D.9: Primeros auxilios	<ul style="list-style-type: none"> - Dispositivo audiovisual para la exposición de contenidos teórico-prácticos - Simulador RCP - Toallitas desinfectantes
U.D.10: Prevención y lesiones deportivas comunes	<ul style="list-style-type: none"> - Dispositivo audiovisual para la exposición de contenidos teórico-prácticos - Botiquín - Conos

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

En cuanto a los programas de refuerzo, será competencia del docente adoptar aquellas medidas de refuerzo necesarias para la adquisición de competencias cuando el progreso de un/a determinado/a alumno/a no responda a los objetivos programados, siempre desde el contexto de proceso de evaluación continua, en cuyo caso se informará sobre el resultado del proceso de aprendizaje seguido por el/a alumno/a. La aplicación de ese proceso de evaluación continua requiere su asistencia regular a las clases y actividades programadas para la materia de Educación Física.

En el caso del alumnado con necesidades educativas especiales (NEE) asociadas a discapacidades que puedan mermar parcial o totalmente la práctica deportiva o actividades a realizar, se harán las adaptaciones curriculares significativas pertinentes en consonancia con el Departamento de Orientación del centro educativo y previa petición personal o familiar y médica, estableciéndose objetivos acordes al estado al estudiante,

sin privar en ningún caso al mismo del ejercicio o las tareas que correspondan en cada ocasión.

Mediante el siguiente cuadro se pretende reflejar las principales medidas de atención a la diversidad que se realizarán en las diferentes Unidades Didácticas que se precisen de esta programación:

NECESIDAD	UNIDAD DIDÁCTICA	ADAPTACIONES
Discapacidad auditiva	1	-Exponer por escrito los retos
	2	-Dar por escrito las pautas y progresión del entrenamiento
	3	-Dar por escrito la estructura de la sesión
	5	-Dar por escrito la explicación del sistema de coevaluación GPAI
	7	
	8	-Facilitar por escrito pautas básicas de orientación
	9	-Señales táctiles con el simulador RCP
	10	-Facilitar vídeos de técnicas observables
Discapacidad visual	1	-Dar a conocer mediante el tacto los materiales básicos de los test
	2	-Familiarización con los principales materiales deportivos
	3	-Con una pareja para impartir la sesión
	5	-Pelotas sonoras -Ausencia de implemento -Modificación de las reglas de juego permitiendo doble bote y jugando con una pareja
	7	-Pelotas sonoras -Lazarillo

	8	-Estímulos sonoros para encontrar las balizas -Lazarillo constante que guíe mediante canal kinestésico-táctil
	9	-Reconocimiento táctil de protocolo de reanimación
Discapacidad física	1	-Adaptaciones en función de la movilidad
	2	para la ejecución de las tareas o bien modificando las reglas de juego potenciando las habilidades adquiridas (Ej: movilidad reducida/espasticidad → dar más tiempo para el golpeo o carecer de defensa individual
	3	
	5	
	7	
	8	

Si existe una imposibilidad de realización práctica prolongada por causas médicas justificadas, se utilizarán otros instrumentos de evaluación siguiendo criterios de evaluación que permitan valorar los objetivos cognitivos y actitudinales, pudiendo ser partícipes del proceso evaluador del resto de compañeros/as o ejerciendo diferentes roles dentro de la sesión, independientemente de la Unidad Didáctica que se esté llevando a cabo.

4.11. Actividades complementarias y extraescolares

- 4.11.1. Descripción

Las actividades complementarias están organizadas por el centro educativo dentro del horario escolar y por tanto susceptibles de evaluación, la cual se explicará más adelante. Este tipo de actividades pretenden enriquecer ese proceso de enseñanza-aprendizaje y favorecer al alumnado el hecho de vivenciar experiencias que no pueden darse en las instalaciones del centro.

Como actividades complementarias se plantean las siguientes:

- Bautismo de Surf en la Playa de San Lorenzo
- Carrera de Orientación inter centros en el Parque Fluvial
- Juegos de mesa en realidad aumentada en los recreos

Se tendrá en cuenta para la realización de las mismas no solo las condiciones climatológicas sino aquellas consideraciones administrativas y organizativas para que la actividad sea fructífera y el alumnado las realice y aprenda.

Las actividades extraescolares son las que se realizan fuera del horario escolar y por tanto no son evaluables, por lo que se han de comunicar las propuestas al Departamento encargado de la organización de las mismas o la Asociación de Madres y Padres de Alumnos/as.

Como actividades extraescolares se plantean las siguientes:

- Descenso del Sella
- Senderismo y acampada en la Olla de San Vicente y circuito de habilidad y tirolinas en Cangas de Onís
- **4.11.2. Objetivos**

Con estas actividades se pretende complementar el Bloque 4 de contenidos del currículo de Bachillerato con experiencias que en muchas ocasiones no vivenciará el alumnado si no es incidiendo como docentes desde el Área de Educación Física en este aspecto. También se pretende mostrar alternativas de ocio y turismo activo en nuestra región y aprovechar los contenidos teórico-prácticos impartidos en el centro para llevarlos a la acción en entornos cambiantes.

- **4.11.3. Temporalización**

En cuanto a la temporalización de las diferentes actividades expuestas anteriormente, se adjunta la siguiente tabla que resume los principales datos:

TIPO DE ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	FECHA	DURACIÓN Y HORARIO	COSTE
Complementaria	Bautismo de Surf en la Playa de San Lorenzo	30-04-21	3 horas: 10 a 13:00	20€/persona
	Carrera de Orientación inter centros en el Parque Fluvial	14-04-21	4 horas: 10:00 a 14:00	5€/persona
	Juegos de mesa en	Todos	30 minutos:	Gratuita

	realidad aumentada en los recreos	los días	11:00 a 11:30	
Extraescolar	Descenso del Sella	17-04- 21	10 horas: De 09:00 a 19:00	25€/persona
	Senderismo y acampada en la Olla de San Vicente y circuito de habilidad y tirolinas en Cangas de Onís	24 y 25- 04-21	2 días: del 24- 04 a las 10:00 hasta 25-04 a las 20:00	30€/ persona

- 4.11.4. Evaluación

Teniendo en cuenta que las actividades extraescolares no pueden ser evaluadas ni tampoco la actividad complementaria durante el tiempo de recreo, el procedimiento de evaluación que se expone a continuación va destinada a las actividades de Surf y Orientación.

Ambas actividades son consideradas como un porcentaje más de la evaluación dentro de la Unidad Didáctica correspondiente, utilizando el diario de clase como instrumento evaluador mediante una observación sistemática de participación activa y el valor actitudinal de respeto a los/as compañeros/as y al medio ambiente. Esta calificación será numérica e irá comprendida del 0 al 10.

- 4.11.5. Actividades alternativas para el alumnado que no pueda realizar las actividades complementarias

Para aquel alumnado que no pueda realizar las actividades descritas anteriormente por causas médicas o bien no disponga de los recursos necesarios u otros motivos personales justificados, existirán actividades alternativas relacionadas con cada actividad. Para el caso del Surf, el alumnado deberá buscar bibliografía sobre pautas básicas encima de la tabla y analizar un vídeo de iniciación facilitado por el/la docente. En el caso de la Carrera de Orientación, se elaborará un mapa de un entorno cercano a elección del estudiante y la disposición de balizas, así como la organización de los/as participantes mediante un pequeño trabajo monográfico. Estas tareas alternativas tendrán el mismo peso en la evaluación que las complementarias.

4.12. Indicadores de logro y procedimiento de evaluación

- 4.12.1. Autoevaluación docente

En este apartado se propone una reflexión docente mediante la autoevaluación de la realización y el desarrollo de la programación didáctica. Para ello, se adjunta la siguiente tabla que permitirá al docente evaluar el funcionamiento del planteamiento inicial y establecer así estrategias de mejora para cada Unidad de cara a años académicos posteriores:

INDICADORES DE LOGRO	
PLANIFICACIÓN	Se realiza la programación personal de la acción pedagógica tomando como referencia la programación docente.
	Se plantean los objetivos didácticos de acuerdo a las competencias que el alumnado debe conseguir.
	Se planifican las sesiones de una manera flexible y adaptada a las necesidades y recursos existentes.
	Se establecen de modo explícito los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y autoevaluación.
METODOLOGÍA	Se recurre a los conocimientos previos del alumnado, facilitado la adquisición de los nuevos manteniendo su interés y partiendo de su experiencia.
	Se plantean actividades variadas que aseguren la adquisición de los objetivos planteados.
	Se aplican diferentes reglas de agrupamiento favoreciendo siempre el clima de aula positivo.

	Se proponen actividades que promueven el aprendizaje y trabajo autónomo.
	Se hace una correcta distribución del tiempo de actividad en la sesión
	Se proponen nuevas actividades en caso de no llegar a los objetivos para facilitar la adquisición de los mismos.
EVALUACIÓN	Se vinculan los criterios para una correcta evaluación de objetivos y contenidos presentes en la programación
	Se registran las variables del aprendizaje con los instrumentos de evaluación.
	Los criterios de calificación se ajustan a la tipología de actividades planificadas
	Se da a conocer al alumnado los criterios de evaluación y calificación de cada Unidad Didáctica y de la materia en general.
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	Se adoptan las medidas de atención a la diversidad con antelación.
	Se ofrece una respuesta a los diferentes ritmos de aprendizaje
	Se aplican las medidas recomendadas por el equipo docente.

- 4.12.2. Evaluación del alumnado

En cuanto al procedimiento de evaluación por parte del profesorado al alumnado que curse la materia, se pretende reflejar mediante la siguiente tabla qué y cuántos instrumentos de evaluación se utilizan en cada Unidad Didáctica y el porcentaje que cada procedimiento supone en la evaluación:

UNIDAD DIDÁCTICA	PROCEDIMIENTO	INSTRUMENTO	% EN LA EVALUACIÓN
1	Observación sistemática	Diario de clase	20%
		Rúbrica	20%
2	Pruebas prácticas	Ejercicios	60%
	Observación sistemática	Diario de clase	20%
		Rúbrica	20%
3	Planificación	Fichas de sesión	30%
	Observación sistemática	Diario de clase	20%
		Rúbrica	20%
	Pruebas prácticas	Aplicación de sesión	30%
4	Programación	Fichas de sesión	30%
	Pruebas prácticas	Aplicación de sesión	30%
	Observación sistemática	Diario de clase	20%
		Rúbrica	20%
5	Coevaluación	Ficha GPAI	30%
	Prueba práctica	El juego	30%
	Observación sistemática	Diario de clase	20%
		Rúbrica	20%
6	Prueba práctica	Hoja de registro	60%
	Observación sistemática	Diario de clase	20%
		Rúbrica	20%
7	Coevaluación	Ficha GPAI	30%
	Prueba práctica	El juego	30%
	Observación sistemática	Diario de clase	20%
		Rúbrica	20%

8	Pruebas prácticas	Actividades complementarias o alternativas	60%
	Observación sistemática	Diario de clase	20%
		Rúbrica	20%
9	Prueba práctica	Protocolo RCP	60%
	Observación sistemática	Diario de clase	20%
		Rúbrica	20%
10	Prueba práctica	Protocolo prevención y actuación ante lesiones	60%
	Observación sistemática	Diario de clase	20%
		Rúbrica	20%

4.13. Cronograma y secuenciación de las Unidades Didácticas

Las Unidades Didácticas que se trabajarán durante el año académico quedan reflejadas en el siguiente calendario susceptible de modificación:

TRIMESTRE	MES	UNIDAD DIDÁCTICA
Primero	Septiembre	U.D.1: Acondicionamiento físico
	Octubre	U.D.2: El entrenamiento deportivo
	Noviembre	U.D.3: La sesión de entrenamiento
	Diciembre	U.D.4: Pautas básicas para el acondicionamiento físico fuera del horario escolar
	Diciembre	U.D.4: Pautas básicas para el acondicionamiento físico fuera del horario escolar

Segundo	Enero	U.D.5: Juegos y deportes alternativos de cancha dividida con implemento
	Febrero	U.D.6: La nutrición
	Marzo	U.D.7: Juegos y deportes alternativos de invasión
Tercero	Marzo	U.D.7: Juegos y deportes alternativos de invasión
	Abril	U.D.8: Actividades en el medio natural y turismo activo
	Mayo	U.D.9: Primeros auxilios
	Junio	U.D.10: Prevención y lesiones deportivas comunes

A continuación se realiza una secuenciación de las Unidades Didácticas expuestas anteriormente reflejando los elementos básicos que constituyen las mismas donde se desarrollará con exhaustividad la Unidad Didáctica 5: Juegos y deportes de cancha dividida con implemento.

- Unidad Didáctica 1: Acondicionamiento Físico

UNIDAD DIDÁCTICA 1: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
TEMA: EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
Nº SESIONES Y DISTRIBUCIÓN: 8 SESIONES EN EL PRIMER TRIMESTRE
ÁREA/MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA
NIVEL EDUCATIVO: 1º BACHILLERATO
U.D. VINCULADA/AS: U.D.4: Pautas básicas para el acondicionamiento físico fuera del horario escolar.
OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • Diseñar y elaborar un plan de acondicionamiento físico a partir de la

<p>determinación del estado de forma actual.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer, plantear y realizar retos físicos acordes a los objetivos o metas individuales y colectivos 		
CONTENIDOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Diseño y elaboración de un plan de acondicionamiento físico a partir de la determinación del estado de forma actual. • Los retos físicos: la importancia de marcarse metas alcanzables. Objetivos y metas de la preparación. • La constancia y la auto-superación en la actividad física y su utilidad en la mejora personal. 		
ACTIVIDADES TIPO		
	CONTENIDO DENTRO DE LA U.D.	ACTIVIDADES
Sesión 1	El acondicionamiento físico y el estado de forma	Realización de diferentes test de condición física
Sesión 2		
Sesión 3	Elaboración de un plan de acondicionamiento físico teniendo en cuenta las particularidades del individuo	Diseñar ejercicios de acondicionamiento físico para aplicar con un ejemplo tipo
Sesión 4		
Sesión 5	Los retos en la preparación física individual: metas y objetivos	Elaborar retos orientados a la superación de objetivos físicos
Sesión 6		

Sesión 7	Acondicionamiento físico colectivo	Elaborar e impartir una ejercicios de acondicionamiento físico en grupo
Sesión 8	Retos grupales	Diseñar y exponer retos para el grupo clase

Todas las sesiones contarán con un anexo considerando las adaptaciones estructurales en caso de que haya alumnado con necesidades educativas especiales (NEE).

METODOLOGÍA Y RECURSOS

Método de Aprendizaje Cooperativo en la realización de tareas teórico-prácticas

Recursos materiales: ½ pabellón interior o pista exterior y aquellos materiales necesarios y disponibles para las sesiones que diseñe el alumnado

EVALUACIÓN

Tipos: evaluación sumativa y formativa:

- Observación sistemática de ítems
- Pruebas de carácter teórico-práctico

En caso de la no obtención de apto en la calificación final, se deberá recuperar la Unidad mediante el mismo procedimiento: el alumnado debe realizar y superar todas las pruebas teórico-prácticas pertinentes.

Agentes: docente y alumnado

Instrumentos: Observación sistemática con escala 0-10 según comportamiento y participación y rúbrica.

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
- Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores	- Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. - Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los

<p>estudios u ocupaciones.</p> <p>- Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</p>	<p>márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>
Porcentajes y criterios de calificación	
<p>- Cognitivos y afectivos = 40%</p> <p>→ Observación sistemática</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Participar activamente en las tareas diarias 2. Manifestar una actitud de respeto hacia los demás <p>- Psicomotores (pruebas teórico-prácticas) = 60%</p> <p>→ Elaboración de ejercicios de acondicionamiento físico: 30%</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar autónomamente rutinas de ejercicios de algunas de las denominadas gimnasias suaves y valorar su aportación al equilibrio psicofísico. <p>→ Diseño y puesta en marcha de retos: 30%</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver supuestos prácticos de acceso a profesiones relacionadas con la actividad física o que requieran pruebas físicas de acceso. 	

- Unidad Didáctica 2: El entrenamiento deportivo

UNIDAD DIDÁCTICA 2: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
TEMA: EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
Nº SESIONES Y DISTRIBUCIÓN: 8 SESIONES EN EL PRIMER TRIMESTRE
ÁREA/MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA
NIVEL EDUCATIVO: 1º BACHILLERATO

U.D. VINCULADA/AS: U.D.3: La sesión de entrenamiento		
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar los principios del entrenamiento a los programas personalizados • Conocer y aplicar los principios de la progresión y las fases del aprendizaje motor 		
CONTENIDOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Los principios del entrenamiento y aplicación al programa personalizado. • Los principios de la progresión y las fases del aprendizaje motor. 		
ACTIVIDADES TIPO		
	CONTENIDO DENTRO DE LA U.D.	ACTIVIDADES
Sesión 1	Los principios básicos del entrenamiento deportivo	Sesión magistral sobre los principios a seguir en la planificación del entrenamiento
Sesión 2		
Sesión 3	Aplicación de los principios del entrenamiento al programa individualizado	Diseñar diferentes ejercicios para aplicar con un ejemplo tipo aplicando los principios básicos
Sesión 4		
Sesión 5	La progresión del entrenamiento	Clase magistral
Sesión 6		
Sesión 7	La progresión del aprendizaje motor	Diseñar una progresión de ejercicios siguiendo las pautas

Sesión 8	Aplicar los ejercicios diseñados	
Todas las sesiones contarán con un anexo considerando las adaptaciones estructurales en caso de que haya alumnado con necesidades educativas especiales (NEE).		
METODOLOGÍA Y RECURSOS		
Método de Aprendizaje Cooperativo en la realización de tareas teórico-prácticas Recursos materiales: ½ pabellón interior o pista exterior y aquellos materiales necesarios y disponibles para las sesiones que diseñe el alumnado.		
EVALUACIÓN		
<p style="text-align: center;">Tipos: evaluación sumativa y formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática de ítems • Pruebas de carácter teórico-práctico <p>En caso de la no obtención de apto en la calificación final, se deberá recuperar la Unidad mediante el mismo procedimiento: el alumnado debe realizar y superar todas las pruebas teórico-prácticas pertinentes.</p>		
Agentes: docente y alumnado		
Instrumentos: Observación sistemática con escala 0-10 según comportamiento y participación y rúbrica.		
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	
<ul style="list-style-type: none"> - Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras 	<ul style="list-style-type: none"> - Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. - Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. 	

obtenidas.	
Porcentajes y criterios de calificación	
<p>- Cognitivos y afectivos = 40%</p> <p>→ Observación sistemática:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Participar activamente en las tareas diarias 2. Manifestar una actitud de respeto hacia los demás <p>- Psicomotores (pruebas teórico-prácticas) = 60%</p> <p>→ Elaboración de ejercicios: 30%</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Establecer objetivos y metas alcanzables (como puedan ser: participar en una carrera popular o completar un circuito con determinadas repeticiones, etc.), y unos objetivos específicos asociados por capacidades físicas. <p>→ Aplicación de ejercicios: 30%</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Valorar y comprobar el nivel de logro de los objetivos propuestos en su programa y reflexionar sobre los puntos fuertes y débiles. 	

- Unidad Didáctica 3: La sesión de entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3: LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
TEMA: LA SESIÓN
Nº SESIONES Y DISTRIBUCIÓN: 8 SESIONES EN EL PRIMER TRIMESTRE
ÁREA/MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA
NIVEL EDUCATIVO: 1º BACHILLERATO
U.D. VINCULADA/AS: U.D.2: El entrenamiento deportivo
OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • Distinguir las fases de la sesión de entrenamiento deportivo • Aplicar los contenidos acordes a las fases de la sesión
CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> • La sesión de entrenamiento deportivo. Fases y opciones de contenidos a incluir en cada una. • La satisfacción del aprendizaje motor.

ACTIVIDADES TIPO		
	CONTENIDO DENTRO DE LA U.D.	ACTIVIDADES
Sesión 1	La sesión de entrenamiento deportivo	Sesión magistral y aplicación práctica
Sesión 2		
Sesión 3	Las fases del entrenamiento deportivo	Diseño e impartición de ejercicios por fases
Sesión 4		
Sesión 5	Los contenidos de la sesión	Clase magistral y aplicación práctica
Sesión 6		
Sesión 7	El aprendizaje motor	Diseñar de sesión completa de entrenamiento con los requisitos
Sesión 8		Aplicar la sesión de entrenamiento
Todas las sesiones contarán con un anexo considerando las adaptaciones estructurales en caso de que haya alumnado con necesidades educativas especiales (NEE).		
METODOLOGÍA Y RECURSOS		
<p>Método de Aprendizaje Cooperativo en la realización de tareas teórico-prácticas</p> <p>Recursos materiales: ½ pabellón interior o pista exterior y aquellos materiales necesarios y disponibles para las sesiones que diseñe el alumnado.</p>		

EVALUACIÓN	
<p>Tipos: evaluación sumativa y formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática de ítems • Pruebas de carácter teórico-práctico <p>En caso de la no obtención de apto en la calificación final, se deberá recuperar la Unidad mediante el mismo procedimiento: el alumnado debe realizar y superar todas las pruebas teórico-prácticas pertinentes.</p>	
<p>Agentes: docente y alumnado</p>	
<p>Instrumentos: Observación sistemática con escala 0-10 según comportamiento y participación, fichas de sesión y rúbrica.</p>	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. - Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.
Porcentajes y criterios de calificación	
<ul style="list-style-type: none"> - Cognitivos y afectivos = 40% → Observación sistemática 1. Participar activamente en las tareas diarias 2. Manifestar una actitud de respeto hacia los demás - Psicomotores (pruebas teórico-prácticas) = 60% → Elaboración de una sesión de entrenamiento deportivo 1. Llevar a la práctica calentamientos específicos y vueltas a la calma adaptados a la actividad realizada. 	

- Unidad Didáctica 4: Pautas básicas para el acondicionamiento físico fuera del horario escolar

UNIDAD DIDÁCTICA 4 : PAUTAS BÁSICAS PARA EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO FUERA DEL HORARIO ESCOLAR		
TEMA: LAS PAUTAS PARA EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO FUERA DEL HORARIO ESCOLAR		
Nº SESIONES Y DISTRIBUCIÓN: 8 SESIONES EN EL PRIMER Y SEGUNDO TRIMESTRE		
ÁREA/MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA		
NIVEL EDUCATIVO: 1º BACHILLERATO		
U.D. VINCULADA/AS: U.D.1: Acondicionamiento físico		
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Diseñar y elaborar un plan de acondicionamiento físico a partir de la determinación del estado de forma actual. 		
CONTENIDOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Diseño y elaboración de un plan de acondicionamiento físico a partir de la determinación del estado de forma actual. • Valoración del éxito obtenido en los proyectos y programas diseñados a través del ajuste a los criterios establecidos previamente. 		
ACTIVIDADES TIPO		
	CONTENIDO DENTRO DE LA U.D.	ACTIVIDADES
Sesión 1	El estado de forma a partir de los test	Sesión magistral y aplicación teórico-práctica repasando conceptos anteriores
Sesión 2		
Sesión	La programación individual del	Clase magistral con

3	acondicionamiento físico: entrenamiento, objetivos y metas	aplicación práctica
Sesión4		
Sesión 5	Las sesiones de acondicionamiento físico fuera del horario escolar	Diseñar sesiones de entrenamiento que puedan ser llevadas a cabo fuera del centro
Sesión 6		
Sesión 7	La aplicación del plan de acondicionamiento físico individual	Aplicar la sesión de entrenamiento fuera del horario escolar
Sesión 8		Realizar un análisis de lo acontecido: sensaciones y mejoras

Todas las sesiones contarán con un anexo considerando las adaptaciones estructurales en caso de que haya alumnado con necesidades educativas especiales (NEE).

METODOLOGÍA Y RECURSOS

Método de Aprendizaje Cooperativo en la realización de tareas teórico-prácticas

Recursos materiales: ½ pabellón interior o pista exterior y aquellos materiales necesarios y disponibles para las sesiones que diseñe el alumnado.

EVALUACIÓN

Tipos: evaluación sumativa y formativa:

- Observación sistemática de ítems
- Pruebas de carácter teórico-práctico

En caso de la no obtención de apto en la calificación final, se deberá recuperar la Unidad mediante el mismo procedimiento: el alumnado debe realizar y superar todas las pruebas teórico-prácticas pertinentes.

Agentes: docente y alumnado

Instrumentos: Observación sistemática con escala 0-10 según comportamiento y participación, fichas de sesión y rúbrica.	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.
Porcentajes y criterios de calificación	
<ul style="list-style-type: none"> - Cognitivos y afectivos = 40% <ul style="list-style-type: none"> → Observación sistemática 2. Participar activamente en las tareas diarias 2. Manifestar una actitud de respeto hacia los demás - Psicomotores (pruebas teórico-prácticas) = 60% <ul style="list-style-type: none"> → Elaboración de una programación de acondicionamiento físico individual para llevar a cabo fuera del horario escolar 1. Realizar autónomamente rutinas de ejercicios de algunas de las denominadas gimnasias suaves y valorar su aportación al equilibrio psicofísico. 	

- Unidad Didáctica 5 (desarrollada): Juegos y deportes alternativos de cancha dividida con implemento

UNIDAD DIDÁCTICA 5: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS DE CANCHA DIVIDIDA CON IMPLEMENTO

TEMA: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS DE CANCHA DIVIDIDA CON IMPLEMENTO

Nº SESIONES Y DISTRIBUCIÓN: 8 SESIONES UBICADAS EN EL SEGUNDO TRIMESTRE

ÁREA/MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA	
NIVEL EDUCATIVO: 1º BACHILLERATO	
U.D. VINCULADA/AS: U.D.7: Juegos y deportes alternativos de invasión	
ASPECTOS DE COMPETENCIAS A DESARROLLAR	
<p>Competencia en comunicación lingüística</p> <p>Terminología propia y específica de la materia así como expresión oral y escrita adecuada al contexto en que se desarrolla</p>	<p>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</p> <p>Planteamiento de problemas o situaciones motrices que requieran de cálculos u operaciones matemáticas</p>
<p>Competencia digital</p> <p>Uso de plataformas virtuales, foros, blogs o aplicaciones para trabajo autónomo</p>	<p>Aprender a aprender</p> <p>Aprendizajes autodidactas , búsqueda de información y elaboración de soluciones</p>
<p>Competencias sociales y cívicas</p> <p>Interacción con el entorno y convivencia e influencia social</p>	<p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor</p> <p>Actitudes y aptitudes con proyección individual o colectiva con esfuerzo y responsabilidad</p>
<p>Conciencia y expresiones culturales</p> <p>Comprensión y valoración de la motricidad humana en el tiempo y la sociedad</p>	<p>Observaciones (en caso de necesidad)</p> <p>Propuestas didácticas a través de tareas que instauren hábitos saludables y autonomía</p>
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Experimentar el uso de implemento para manipular un móvil • Realizar pase y recepción de un móvil utilizando el desplazamiento como elemento táctico común de los deportes de cancha dividida 	

<ul style="list-style-type: none"> Diferenciar los elementos técnicos básicos de agarre y golpeo 		
CONTENIDOS		
<ul style="list-style-type: none"> El pensamiento táctico en los deportes. Concentración y agilidad mental. La toma de decisiones en las situaciones de juego real. Clasificación de los deportes y componentes de los mismos: historia, técnica, táctica, reglamento, preparación física e implicaciones sociales. 		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR SESIONES		
	CONTENIDO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES
Sesión 1	Introducción a los deportes y juegos de cancha dividida.	Crossminton
Sesión 2	Movimientos básicos ofensivos y defensivos movilizado al adversario	
Sesión 3	Defender el campo con desplazamientos frontales y laterales	Bolpa
Sesión 4		
Sesión 5	Envío del móvil al espacio libre y superficies de golpeo	Pickleball
Sesión 6		
Sesión 7	Coevaluación	GPAI (Ver Anexo I)
Sesión	Evaluación práctica	Hoja de

8	observación (ver Anexo II)
<p>Se llevará a cabo la realización y práctica de diferentes juegos modificados y deportes alternativos que lleven al alumnado a una comprensión del juego común a los deportes de cancha dividida. Para ello se han escogido los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolpa • Pickleball • Crossminton <p>Todas las sesiones contarán con un anexo considerando las adaptaciones estructurales en caso de que haya alumnado con NEE.</p>	
METODOLOGÍA Y RECURSOS	
<p>Método de enseñanza comprensiva del deporte (TGfU)</p> <p>Recursos materiales: ½ pabellón interior o pista exterior, conos, pelotas, tizas, raquetas, pelotas, postes y redes.</p>	
EVALUACIÓN	
<p>Tipos: evaluación sumativa y formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática de ítems • Evaluación entre iguales (coevaluación) mediante GPAI (Ver Anexo I). • Prueba de carácter práctico <p>En caso de la no obtención de apto en la calificación final, se deberá recuperar la Unidad mediante el mismo procedimiento: el alumnado debe realizar y superar todas las pruebas prácticas pertinentes.</p>	
Agentes: docente y alumnado	
<p>Instrumentos: GPAI para la coevaluación y observación sistemática con escala 0-10 según comportamiento y participación; prueba de carácter práctico en situación de juego.</p>	
<p>Productos a evaluar (contextos de evaluación): noción táctica y habilidades técnicas básicas</p>	

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>- Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>- Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>
Porcentajes y criterios de calificación	
<p>- Cognitivos y afectivos = 40%</p> <p>→ Observación sistemática:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Participar activamente en las situaciones de juego diarias 2. Manifestar una actitud de respeto hacia los demás <p>- Psicomotores (GPAI coevaluación y prueba práctica) = 60%</p> <p>→ GPAI: 30%</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar los movimientos tácticos de un/a compañero/a durante el juego <p>→ Prueba práctica: 30%</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner en marcha todo lo practicado durante la Unidad 2. Manifestar los conocimientos adquiridos durante el juego 	

SESIÓN 1
<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Enviar un móvil usando un implemento durante situaciones de juego en cancha dividida 2. Practicar los movimientos básicos 3. Conocer el deporte alternativo del Crossminton
<p>Curso: 1º Bachillerato</p>
<p>Recursos materiales: Palas, volantes, tizas y conos</p>

PARTE INICIAL (10min)

Fase de información: Se reúne al grupo y se le explica la finalidad de la Unidad que iniciamos: concienciar sobre los principales movimientos tácticos que caracterizan a los deportes de cancha dividida y en qué consisten. Al ser la primera actividad de cancha dividida con implemento, explicarles el correcto agarre de la raqueta y los golpes básicos de derecha y revés (en el golpe de revés es donde suelen presentar muchas dificultades). Se les presenta el deporte alternativo del Crossminton y el nuevo móvil (volante).

Fase de calentamiento o adaptación

Tarea 1	Tiempo
Distribuidos por el espacio por parejas y practicar los diferentes golpes y familiarizarse con el móvil.	10 min

PARTE PRINCIPAL (30min)

Tarea 2	Tiempo
Tras explicación de las principales premisas técnico-tácticas del Crossminton, cada alumno/a se coloca en un cuadrado frente a su pareja y comienzan a jugar, intentando que el volante entre y caiga en el cuadrado rival.	10 min

Ranking individual por campos con rotación por partido ganado/perdido	15 min
---	--------

PARTE FINAL (5min)

Vuelta a la calma y análisis de resultados: preguntar sensaciones a nivel táctico y situaciones percibidas

SESIÓN 2
Objetivos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecutar movimientos y golpes con fines tácticos de los deportes de cancha dividida 2. Practicar el deporte alternativo del Crossminton
Curso: 1º Bachillerato
Recursos materiales: Palas, volantes, tizas y conos

PARTE INICIAL (10min)

Fase de información: Se reúne al grupo y se les recuerda el deporte alternativo del Crossminton y las principales premisas para el juego, donde experimentarán la modalidad por parejas.

Fase de calentamiento o adaptación

Tarea 1	Tiempo
Distribuidos por el espacio por parejas, practicar los diferentes golpes y movilizar extremidades superiores.	10 min

PARTE PRINCIPAL (30min)

Tarea 2	Tiempo
Por parejas, comienzan a practicar el juego sin puntuación teniendo en cuenta	10 min

los fines tácticos del deporte.	
Ranking por parejas con campos delimitados y rotación por partido ganado/perdido.	15 min

PARTE FINAL (5min)

Vuelta a la calma y análisis de resultados: preguntar sensaciones a nivel táctico y situaciones percibidas

SESIÓN 3
Objetivos: 1. Realizar desplazamientos con fines tácticos ofensivos y defensivos 2. Conocer y practicar un juego alternativo de cancha dividida: Bolpa
Curso: 1º Bachillerato
Recursos materiales: Palas, pelotas, cuerdas y conos

PARTE INICIAL (15min)

Fase de información: Se reúne al grupo comentándoles los principales objetivos de la sesión y presentando el nuevo juego alternativo con un tipo de móvil diferente.

Fase de calentamiento o adaptación: movilidad articular

Tarea 1	Tiempo
Por parejas y con una cuerda en el suelo que haga las funciones de red, comenzar con golpes a diferentes zonas del campo de juego	10 min

PARTE PRINCIPAL (25min)

Tarea 2	Tiempo
2x2 estableciendo una zona neutral en la que no debe contactar la pelota ni se debe invadir para el golpeo	10 min
2x2 con competición interna de divisiones a partidos de 2 minutos: si gana la pareja acude al campo de la categoría superior. Si ocurre a la inversa baja de división. Se considera punto a favor cuando la pelota da más de un bote en campo contrario. Se saca dejando botar la pelota y no se puede golpear sin bote previo en el propio campo.	15 min

PARTE FINAL (5min)

Vuelta a la calma y análisis de resultados: preguntar sensaciones a nivel táctico y situaciones percibidas

SESIÓN 4
Objetivo: <ol style="list-style-type: none"> 1. Enviar un móvil utilizando un implemento hacia una zona delimitada y con fines tácticos de los juegos y deportes de cancha dividida 2. Conocer y practicar el juego deportivo Bolpa
Curso: 1º Bachillerato
Recursos materiales: Raquetas, pelotas, conos, cuerdas y tiza

PARTE INICIAL (15min)

Fase de información: se reúne al grupo y se le explica la finalidad de la sesión (objetivos principales de la misma) recordando los tipos de agarre y golpeo del móvil.

Fase de calentamiento o adaptación

Tarea 1	Tiempo
1x1 anotando punto cada vez que la pelota bote en uno de los círculos dibujados en las esquinas de fondo del campo contrario. Ya situamos la zona prohibida o neutral de no invasión ni bote delimitada con las cuerdas como en la sesión anterior.	10 min

PARTE PRINCIPAL (25min)

Tarea 2	Tiempo
2x2 intentando golpear la bola para que bote en los sitios estratégicos para fines tácticos del juego de cancha dividida añadiendo otros círculos pegados a la red.	10 min
2x2 competición interna con divisiones insistiendo en el objetivo y sumando punto extra cada vez que bote la pelota en uno de los círculos.	15 min

PARTE FINAL (5min)

Vuelta a la calma y análisis de resultados: preguntar sensaciones a nivel táctico y situaciones percibidas

SESIÓN 5
Objetivos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Enviar el móvil con fines tácticos ofensivos 2. Conocer el deporte alternativo del Pickleball
Curso: 1º Bachillerato
Recursos materiales: Palas, pelotas, cuerdas, picas y conos

PARTE INICIAL (10min)

Fase de información: Se reúne al grupo y se les explica un nuevo deporte alternativo y experimentará una red de altura media (mayor complejidad), recordando el correcto agarre de la raqueta y diferentes empuñaduras así como los principales golpes: derecha y revés.

Fase de calentamiento o adaptación

Tarea 1	Tiempo
1x1 obligatorio previo bote antes del resto	10 min

PARTE PRINCIPAL (30min)

Tarea 2	Tiempo
2x2 sacando sin botar y con la misma premisa que la tarea anterior	10 min
2x2 competición con ranking de campos en el que sólo puede puntuar el equipo que saca (el que tiene el servicio)	15 min

PARTE FINAL (5min)

Vuelta a la calma y análisis de resultados: preguntar sensaciones a nivel táctico y situaciones percibidas

SESIÓN 6
Objetivos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Enviar el móvil a los espacios libres que dificulten la devolución del adversario 2. Practicar el deporte alternativo del Pickleball
Curso: 1º Bachillerato
Recursos materiales: Palas, pelotas, cuerdas, picas y conos

PARTE INICIAL (10min)

Fase de información: Se reúne al grupo y se les recuerda el deporte alternativo que trabajan así como los principales envíos que dificulten la devolución del móvil.

Fase de calentamiento o adaptación

Tarea 1	Tiempo
1x1 obligatorio previo bote antes del resto pero sacando sin bote	10 min

PARTE PRINCIPAL (30min)

Tarea 2	Tiempo
2x2 siguiendo las premisas de la tarea anterior pero con fines tácticos ofensivos (que la pelota bote en los círculos dibujados)	10 min
2x2 competición con ranking de campos en el que sólo puede puntuar el equipo que tiene el servicio y sumando punto extra cada vez que la pelota entre en cualquier círculo del campo contrario.	15 min

PARTE FINAL (5min)

Vuelta a la calma y análisis de resultados: preguntar sensaciones a nivel táctico y situaciones percibidas

SESIÓN 7
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Volver a experimentar el deporte del Crossminton • Practicar elementos tácticos en situaciones de juego real • Llevar a cabo una coevaluación entre el alumnado
Curso: 1º Bachillerato

Recursos materiales: Polideportivo, volantes, tizas, hojas de observación/evaluación, conos y raquetas

PARTE INICIAL (15min)

Fase de información: Se reúne al grupo y se les explica la finalidad de la sesión que es retomar el deporte del Crossminton para poner en práctica sus conocimientos a nivel táctico de juego en situaciones de ataque y defensa durante el desarrollo de la actividad. Así pues tendrán una ficha de coevaluación en formato de GPAI, donde aparecerán una serie de estándares y criterios de evaluación.

Fase de calentamiento o adaptación

Tarea 1	Tiempo
Reunión grupal y formación de parejas sobre el terreno de juego. Explicación de ficha de evaluación e ítems así como recordatorio de las reglas básicas generales del Crossminton	10 min

PARTE PRINCIPAL (25min)

Tarea 2	Tiempo
Partidos con evaluación por observación análisis GPAI 2x2.	25 min

PARTE FINAL (5min)

Vuelta a la calma y análisis de resultados: preguntar sensaciones a nivel táctico y situaciones percibidas

SESIÓN 8

Objetivos:

- Utilizar el Bolpa como herramienta principal para desarrollar situaciones ofensivas y defensivas de los juegos y deportes de cancha dividida con implemento.
- Evaluar el grado de aprendizaje del alumnado

Curso: 1º Bachillerato

Recursos materiales: Polideportivo, raquetas, pelotas, cuerdas y conos

PARTE INICIAL (5min)

Fase de información: Se reúne al grupo y se les explica la finalidad de la sesión que es volver a experimentar el deporte alternativo del Bolpa para poner en práctica sus conocimientos adquiridos de los juegos y deportes de cancha dividida. De esta forma, realizaremos una evaluación individual de cada uno de los alumnos/as mediante observación durante juego real por parejas.

Fase de calentamiento o adaptación

Tarea 1	Tiempo
Distribución de parejas de tal manera que 2 de ellas se examinen a la vez durante un partido y el resto practique la modalidad deportiva en los campos contiguos.	5 min

PARTE PRINCIPAL (35min)

Tarea 2	Tiempo
2x2 evaluación individual teniendo presentes las premisas de la hoja de observación, cuyos ítems han sido explicados con anterioridad a la realización de la prueba práctica.	35 min

PARTE FINAL (5min)

Vuelta a la calma y análisis de resultados: preguntar sensaciones a nivel táctico y situaciones percibidas

- Unidad Didáctica 6: La nutrición

UNIDAD DIDÁCTICA 6: LA NUTRICIÓN		
TEMA: NUTRICIÓN		
Nº SESIONES Y DISTRIBUCIÓN: 8 SESIONES EN EL SEGUNDO TRIMESTRE		
ÁREA/MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA		
NIVEL EDUCATIVO: 1º BACHILLERATO		
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el equilibrio o balance energético diario • Aprender el estilo de vida saludable a través de una correcta nutrición y ejercicio físico regular 		
CONTENIDOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio ingreso-gasto calórico. • Nutrición saludable y ejercicio físico saludable. 		
ACTIVIDADES TIPO		
	CONTENIDO DENTRO DE LA U.D.	ACTIVIDADES
Sesión 1	Gasto metabólico basal	Sesión magistral y aplicación práctica
Sesión 2		
Sesión		

3	Ejercicio físico saludable	Breve introducción con clase magistral y parte práctica
Sesión 4		
Sesión 5	Efectos del ejercicio físico en el balance energético: ingesta-gasto	Clase magistral con aplicación práctica individual
Sesión 6		
Sesión 7	Efectos y beneficios del nexo nutrición y ejercicio saludables	Registro y cálculo de ingestas y ejercicio físico mediante la utilización de Apps (MyRealFooder)
Sesión 8		

Todas las sesiones contarán con un anexo considerando las adaptaciones estructurales en caso de que haya alumnado con necesidades educativas especiales (NEE).

METODOLOGÍA Y RECURSOS

Método de Aprendizaje Cooperativo en la realización de tareas teórico-prácticas
 Recursos materiales: ½ pabellón interior o pista exterior y dispositivo electrónico con acceso a internet.

EVALUACIÓN

Tipos: evaluación sumativa y formativa:

- Observación sistemática de ítems
- Pruebas de carácter teórico-práctico

En caso de la no obtención de apto en la calificación final, se deberá recuperar la Unidad mediante el mismo procedimiento: el alumnado debe realizar y superar todas las pruebas teórico-prácticas pertinentes.

Agentes: docente y alumnado

Instrumentos: Observación sistemática con escala 0-10 según comportamiento y participación.	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
Porcentajes y criterios de calificación	
<ul style="list-style-type: none"> - Cognitivos y afectivos = 40% <ul style="list-style-type: none"> → Observación sistemática 3. Participar activamente en las tareas diarias 2. Manifestar una actitud de respeto hacia los demás - Psicomotores (pruebas teórico-prácticas) = 60% <ul style="list-style-type: none"> → Registro semanal de ingestas y cálculo calórico, así como del ejercicio físico realizado 1. Conocer y utilizar aplicaciones relacionadas con el gasto e ingreso calórico, la velocidad de desplazamiento, la orientación u otros contenidos. 	

- Unidad Didáctica 7: Juegos y deportes alternativos de invasión

UNIDAD DIDÁCTICA 7: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS DE INVASIÓN
TEMA: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS DE INVASIÓN
Nº SESIONES Y DISTRIBUCIÓN: 8 SESIONES UBICADAS EN EL SEGUNDO Y TERCER TRIMESTRE
ÁREA/MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL EDUCATIVO: 1º BACHILLERATO		
U.D. VINCULADA/AS: U.D.5: Juegos y deportes alternativos de cancha dividida con implemento		
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Experimentar el pase y la intercepción como medio de comunicación motriz en los juegos y deportes colectivos • Utilizar el desplazamiento como eje de los juegos y deportes de invasión • Diferenciar los elementos tácticos básicos de ataque y defensa en los juegos y deportes de invasión 		
CONTENIDOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Clasificación de los deportes y componentes de los mismos: historia, técnica, táctica, reglamento, preparación física e implicaciones sociales. • El pensamiento táctico en los deportes. Concentración y agilidad mental. • La toma de decisiones en las situaciones de juego real. 		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR SESIONES		
	CONTENIDO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES
Sesión 1	Conservación del móvil y posibilidades de progresión con el mismo	Colpbol
Sesión 2		
Sesión 3	Progresión con el móvil ocupando espacios en transiciones de ataque y defensa	Flag Football o Rugby Tag
Sesión 4		
Sesión 5		

Sesión 6	La finalización de jugadas y situaciones de juego real	Twincon
Sesión 7	Coevaluación	GPAI (ver Anexo III)
Sesión 8	Evaluación práctica	Hoja de observación (mismos ítems que GPAI – ver Anexo III)

Se llevará a cabo la realización y práctica de diferentes juegos modificados y deportes alternativos que lleven al alumnado a una comprensión del juego común a los deportes de de invasión. Para ello se han escogido los siguientes:

- Colpbol
- Flag Football o Rugby Tag
- Twincon

Todas las sesiones contarán con un anexo considerando las adaptaciones estructurales en caso de que haya alumnado con NEE.

METODOLOGÍA Y RECURSOS

Método de enseñanza comprensiva del deporte (TGfU)

Recursos materiales: ½ pabellón interior o pista exterior, conos y balones de diferentes formas, pesos y dimensiones.

EVALUACIÓN

Tipos: evaluación sumativa y formativa:

- Observación sistemática de ítems
- Evaluación entre iguales (coevaluación) mediante GPAI (ver Anexo III).
- Prueba de carácter práctico

En caso de la no obtención de apto en la calificación final, se deberá recuperar la Unidad mediante el mismo procedimiento: el alumnado debe realizar y superar todas las pruebas prácticas pertinentes.

Agentes: docente y alumnado	
Instrumentos: GPAI para la coevaluación y observación sistemática con escala 0-10 según comportamiento y participación; prueba de carácter práctico en situación de juego.	
Productos a evaluar (contextos de evaluación): noción táctica y habilidades técnicas básicas	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>- Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>- Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>- Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares</p>

Porcentajes y criterios de calificación
<p>- Cognitivos y afectivos = 40%</p> <p>→ Observación sistemática: 25%</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Participar activamente en las situaciones de juego diarias 2. Manifestar una actitud de respeto hacia los demás <p>→ Análisis de vídeos: 15%</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Observar e interpretar las situaciones de juego durante la visualización del vídeo 2. Anotar la presencia de los ítems de índole táctico acontecidos en el juego en uno/a de los/as jugadores/as 3. Practicar el método GPAI que utilizarán con sus compañeros/as durante la coevaluación <p>- Psicomotores (GPAI coevaluación y prueba práctica) = 60%</p> <p>→ GPAI: 30%</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar las situaciones tácticas de un/a compañero/a durante el juego <p>→ Prueba práctica: 30%</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner en marcha todo lo practicado durante la Unidad 3. Manifestar los conocimientos adquiridos durante el juego

- Unidad Didáctica 8: Actividades en el medio natural y turismo activo

UNIDAD DIDÁCTICA 8: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL Y TURISMO ACTIVO
TEMA: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL Y TURISMO ACTIVO
Nº SESIONES Y DISTRIBUCIÓN: 8 SESIONES EN EL TERCER TRIMESTRE
ÁREA/MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA
NIVEL EDUCATIVO: 1º BACHILLERATO
OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y valorar las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica de actividades físicas en el medio natural

<ul style="list-style-type: none"> • Planificar y aplicar una actividad en el medio natural • Conocer las posibilidades de turismo activo que ofrece el Principado de Asturias 		
CONTENIDOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento y valoración de las posibilidades que ofrece el entorno próximo (urbano, rural, vial, etc.) y el Principado de Asturias en general, para la práctica de actividades físicas en el medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora. • Rasgos que determinan y condicionan la realización de una actividad en el medio natural. • Planificación y puesta en práctica de una actividad en el medio natural ya sea auto-organizada o externa. • El turismo activo como recurso socio-económico en el Principado de Asturias. 		
ACTIVIDADES TIPO		
	CONTENIDO DENTRO DE LA U.D.	ACTIVIDADES
Sesión 1	Actividades que ofrece el entorno próximo en el medio natural	Sesión magistral y aplicación práctica
Sesión 2		
Sesión 3	El uso del mapa y la brújula como recursos de orientación básicos	Clase magistral y aplicación práctica en el patio
Sesión 4		
Sesión 5		Planificar una actividad en entorno cercano y ponerla

Sesión 6	Actividades en el medio natural organizadas	en práctica utilizando elementos básicos de orientación
Sesión 7	El turismo activo en el Principado de Asturias	Actividades complementarias y extraescolares organizadas de las recogidas en esta programación.
Sesión 8		
Todas las sesiones contarán con un anexo considerando las adaptaciones estructurales en caso de que haya alumnado con necesidades educativas especiales (NEE).		
METODOLOGÍA Y RECURSOS		
Método de Educación Aventura en la realización de tareas prácticas Recursos materiales: ½ pabellón interior o pista exterior, mapas y brújulas		
EVALUACIÓN		
<p>Tipos: evaluación sumativa y formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática de ítems • Pruebas de carácter práctico <p>En caso de la no obtención de apto en la calificación final, se deberá recuperar la Unidad mediante el mismo procedimiento: el alumnado debe realizar y superar todas las pruebas prácticas pertinentes.</p>		
Agentes: docente y alumnado		
Instrumentos: Observación sistemática con escala 0-10 según comportamiento y participación.		
Criterios de evaluación		Estándares de aprendizaje evaluables
- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetando su propia persona, a las demás y al entorno en el marco de la actividad física.		- Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

Porcentajes y criterios de calificación
<p>- Cognitivos y afectivos = 40%</p> <p>→ Observación sistemática</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Participar activamente en las tareas diarias 2. Manifestar una actitud de respeto hacia los demás <p>- Psicomotores (pruebas prácticas) = 60%</p> <p>→ Planificar y desarrollar actividades físicas en entornos naturales próximos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Facilitar la participación y el progreso de todos los compañeros y compañeras, independientemente de su nivel de habilidad. <p>→ Participar activamente y con respeto al medio ambiente en las actividades complementarias correspondientes.</p>

- Unidad Didáctica 9: Primeros auxilios

UNIDAD DIDÁCTICA 9: PRIMEROS AUXILIOS
TEMA: PRIMEROS AUXILIOS Y PROTOCOLOS BÁSICOS DE ACTUACIÓN
Nº SESIONES Y DISTRIBUCIÓN: 8 SESIONES EN EL TERCER TRIMESTRE
ÁREA/MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA
NIVEL EDUCATIVO: 1º BACHILLERATO
OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la actuación básica de primeros auxilios en el contexto deportivo • Aplicar técnicas de reanimación y protocolos
CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> • Primeros auxilios, prevención y actuación ante las lesiones más frecuentes según la actividad física practicada, profundizando en al menos una de ellas. • Protocolo de reanimación cardiopulmonar y soporte vital básico.
ACTIVIDADES TIPO

	CONTENIDO DENTRO DE LA U.D.	ACTIVIDADES
Sesión 1	Protocolo de actuación	Sesión magistral y aplicación práctica
Sesión 2		
Sesión 3	Primeros auxilios	Clase magistral y aplicación práctica entre compañeros/as
Sesión 4		
Sesión 5	Reanimación y soporte vital básico	Clase magistral y práctica con simulador
Sesión 6		
Sesión 7	Intervenciones más frecuentes en el ámbito de la actividad física y aplicación práctica	Supuestos prácticos y aplicación de las técnicas trabajadas
Sesión 8		

Todas las sesiones contarán con un anexo considerando las adaptaciones estructurales en caso de que haya alumnado con necesidades educativas especiales (NEE).

METODOLOGÍA Y RECURSOS

Método de Aprendizaje Cooperativo en la realización de tareas prácticas

Recursos materiales: ½ pabellón interior o pista exterior y simulador RCP

EVALUACIÓN

Tipos: evaluación sumativa y formativa:

<ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática de ítems • Pruebas de carácter práctico <p>En caso de la no obtención de apto en la calificación final, se deberá recuperar la Unidad mediante el mismo procedimiento: el alumnado debe realizar y superar todas las pruebas prácticas pertinentes.</p>	
Agentes: docente y alumnado	
Instrumentos: Observación sistemática con escala 0-10 según comportamiento y participación.	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetando su propia persona, a las demás y al entorno en el marco de la actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
Porcentajes y criterios de calificación	
<ul style="list-style-type: none"> - Cognitivos y afectivos = 40% → Observación sistemática <ol style="list-style-type: none"> 1. Participar activamente en las tareas diarias 2. Manifestar una actitud de respeto hacia los demás - Psicomotores (pruebas prácticas) = 60% → Llevar a cabo el protocolo de actuación <ol style="list-style-type: none"> 1. Mostrarse colaborador, atento y respetuoso, coordinando sus acciones con las del resto de las personas implicadas. 	

- Unidad Didáctica 10: Prevención y lesiones deportivas comunes

UNIDAD DIDÁCTICA 10: PREVENCIÓN Y LESIONES DEPORTIVAS COMUNES

TEMA: PREVENCIÓN Y LESIONES DEPORTIVAS COMUNES

Nº SESIONES Y DISTRIBUCIÓN: 8 SESIONES EN EL TERCER

TRIMESTRE		
ÁREA/MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA		
NIVEL EDUCATIVO: 1º BACHILLERATO		
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la prevención de lesiones más comunes en las actividades deportivas • Implementar higiene postural en las sesiones deportivas • Asegurar la práctica deportiva 		
CONTENIDOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Primeros auxilios, prevención y actuación ante las lesiones más frecuentes según la actividad física practicada, profundizando en al menos una de ellas. • Ergonomía y actividad física. La importancia de una postura adecuada y de una correcta ejecución de movimientos. • Seguridad y actividad física: la importancia del equipamiento apropiado y la prudencia en la práctica de actividades físicas. 		
ACTIVIDADES TIPO		
	CONTENIDO DENTRO DE LA U.D.	ACTIVIDADES
Sesión 1	Lesiones frecuentes en el ámbito deportivo y prevención	Sesión magistral y aplicaciones prácticas modelo
Sesión 2		
Sesión 3	Higiene postural	Clase magistral y aplicación práctica entre compañeros/as
Sesión 4		
Sesión 5		

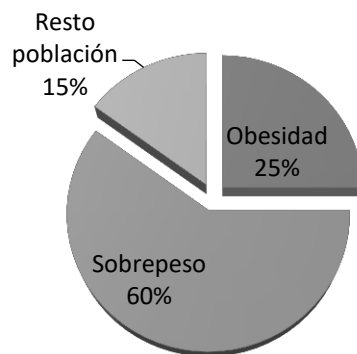
Sesión 6	Práctica deportiva segura	Clase magistral práctica con intervenciones
Sesión 7	Intervención preventiva en el diseño de sesiones de ejercicio físico	Supuestos prácticos y aplicación de los contenidos trabajados
Sesión 8		
Todas las sesiones contarán con un anexo considerando las adaptaciones estructurales en caso de que haya alumnado con necesidades educativas especiales (NEE).		
METODOLOGÍA Y RECURSOS		
Método de Aprendizaje Cooperativo en la realización de tareas prácticas Recursos materiales: ½ pabellón interior o pista exterior, material médico y materiales deportivos necesarios para la realización de actividades modelo		
EVALUACIÓN		
<p>Tipos: evaluación sumativa y formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática de ítems • Pruebas de carácter práctico <p>En caso de la no obtención de apto en la calificación final, se deberá recuperar la Unidad mediante el mismo procedimiento: el alumnado debe realizar y superar todas las pruebas prácticas pertinentes.</p>		
Agentes: docente y alumnado		
Instrumentos: Observación sistemática con escala 0-10 según comportamiento y participación.		
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	
- Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional,	- Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales	

adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas
Porcentajes y criterios de calificación	
<p>- Cognitivos y afectivos = 40%</p> <p>→ Observación sistemática</p> <ol style="list-style-type: none">1. Participar activamente en las tareas diarias2. Manifiestar una actitud de respeto hacia los demás <p>- Psicomotores (pruebas prácticas) = 60%</p> <p>→ Solucionar los supuestos prácticos aplicando prevención y seguridad</p>	

5. Proyecto de investigación educativa y propuesta de innovación

5.1. Contextualización y fundamentación teórica

Primeramente, para contextualizar tanto el estudio previo de investigación como la propuesta de innovación docente, se debe acudir al dato publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y es que ésta recomienda la realización de sesenta minutos de actividad física moderada al día (Bull, Al-Ansari, Biddle, Borodulin, Buman, Cardon, y Willumsen, 2020, p.3), que aportará numerosos beneficios para la salud de las personas considerándose como factor preventivo también de algunas enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo II o enfermedades cardiovasculares (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008; Sallis y Owen, 1999).



Análisis WHO Global Health Observatory (2008).

Según un estudio publicado por OCDE de Cecchini y Vuik (2019) el 50% de la población lleva una dieta poco saludable y el 40% del tiempo lo dedica a realizar actividades sedentarias como ver la televisión, por lo que se calcula que en los próximos años el sobrepeso se lleve la vida de millones de personas y se reduzca considerablemente la esperanza de vida de aquellos/as que lo padecen.

Si bien los resultados en población general resultan alarmantes como se puede apreciar en la figura superior, la población juvenil sigue esa línea, pues “la máxima preocupación ocupa las edades de entre 6-12 años, con índices de obesidad del 16.1% (Serra y Aranceta, 2004)” (Martínez, Lozano, Zagalaz y Romero, 2009, p.45).

Pero esta evidencia científica ha crecido considerablemente en los últimos años y las nuevas revisiones como la de Chaput, Willumsen, Bull, Chou, Ekelund, Firth,

Jago, Ortega y Katzmarzyk (2020) con pruebas más sólidas reafirman el comportamiento sedentario de la población joven en edad escolar.

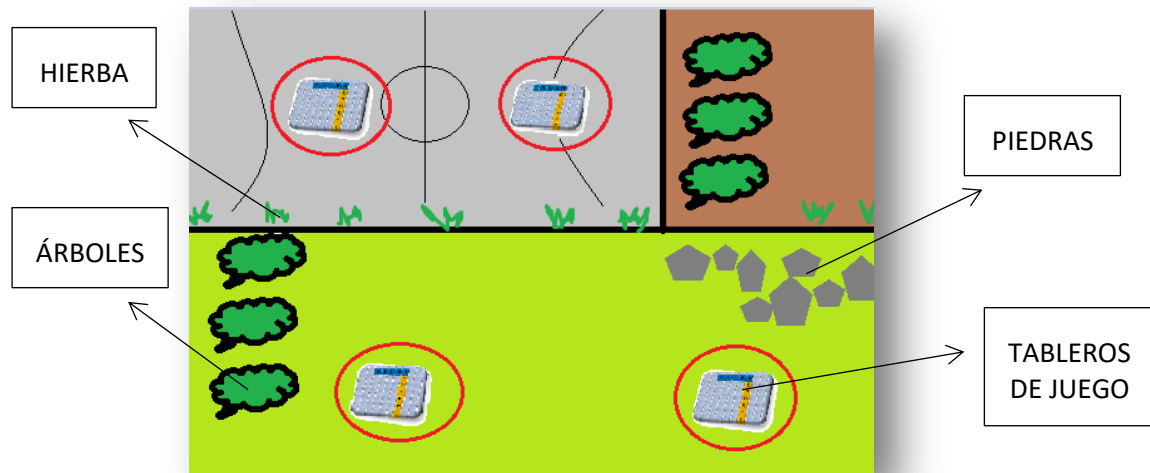
No obstante, no se deben considerar únicamente los valores de sobrepeso, sino también aquellos de actividad física y sedentarismo, que serán los que se relacionen directamente con la propuesta de innovación que se va a desarrollar en las próximas líneas. Según un estudio en el que contribuyeron Vuori, Bo Andersen, Cavill, Breda, Whiting, Mendes, Lagstrup y Kestens (2019) el 80% de los jóvenes de entre 5 y 17 años no acumulan los 60 minutos diarios de actividad física recomendados. Este mismo estudio indica que en Europa los niveles de actividad física son muy bajos, ya que el 28% de la población se clasifica como físicamente inactiva. Es por esto por lo que debe combatirse y se debe abogar por el movimiento y el estilo de vida activo desde los centros educativos.

Se ha demostrado que el tiempo de recreo en los centros escolares puede contribuir hasta un 40% de esos minutos recomendados por la OMS (Frago, Murillo, García, Aibar y Zaragoza, 2017). Por ello, la labor docente dentro del Área de Educación Física ha de comprometerse y unirse a la lucha contra el sedentarismo que cada año se lleva la vida de cientos de personas.

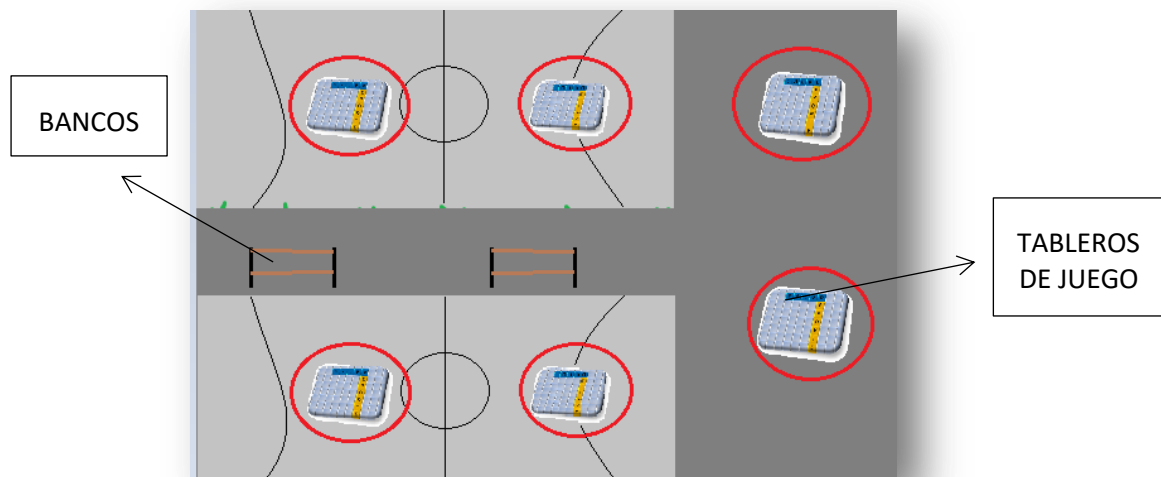
En el análisis realizado por Guthold, Stevens, Riley y Bull (2018) se observa que la prevalencia global de la inactividad física se ha mantenido estable desde 2001, es decir, más de una cuarta parte de la población mundial no realizaba suficiente actividad física.

Teniendo en cuenta todo lo mencionado previamente, la propuesta de innovación desarrollada en este documento consiste en una adaptación de un juego de mesa, que también tiene su versión online, al entorno real donde se produzca una movilidad o actividad por parte de los/as participantes. Gracias a la creación de propuestas de esta índole y con una constante búsqueda de otras propuestas innovadoras por parte del equipo docente se puede conseguir un incremento de movilidad del alumnado potenciando su implicación en las actividades dentro del tiempo de ocio en los centros educativos. Un estudio realizado por Silva y Dos Santos (2015) obtuvo que el 60% de los adolescentes mantenía un comportamiento sedentario durante el recreo (Gómez, Valencia, Lizandra y Peiró, 2020, p.476). Los investigadores observaron que el grado de participación y, por tanto, los niveles de actividad física se veían incrementados en recreos con infraestructuras naturales como terrenos irregulares, árboles, rocas, etc.

Teniendo en cuenta esto, la presente propuesta se adecúa a todo tipo de infraestructuras, ya que no todos los centros educativos disponen de los mismos espacios o medios para adaptar o acotar el patio. Como ejemplo, se adjuntan dos planos modelo de patio escolar cogiendo como referencia el centro educativo donde se han realizado las prácticas y considerados según Gómez Valencia, Lizandra y Peiró (2020) como recreos naturales o recreos tradicionales, respectivamente:



Distribución de tableros de juego en recreo natural. Elaboración propia.



Distribución de tableros de juego en recreo tradicional. Elaboración propia.

Se puede apreciar que en los dos tipos de recreos, tanto en el que posee elementos naturales como el que es puramente construido y de terreno asfáltico, puede establecerse la propuesta de innovación, gozando por tanto de una ventaja respecto a

otras prácticas deportivas que incrementen esos niveles de actividad física durante el tiempo de ocio de los/as jóvenes en los centros escolares. La propuesta pretende dar respuesta o salida teniendo como referencia de nuevo el centro de prácticas que carece de este tipo de alternativas de ocio durante el tiempo de recreo.

Coincidiendo con Rodríguez y Arjona (2012), la propuesta de innovación tendría los siguientes objetivos:

- Dinamizar el recreo para aumentar la práctica de actividad física deportiva.
- Potenciar el desarrollo de las relaciones interpersonales y la educación en valores por encima del resultado obtenido con especial incidencia en la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.
- Desarrollar encuentros inter-centro para fomentar la convivencia.
- Motivar al alumnado en la realización de las actividades para no caer en el sedentarismo.

5.2. Análisis de necesidades

Si se realiza un pequeño análisis de necesidades y teniendo la experiencia práctica en el centro educativo durante la realización de este Máster, se encuentra a nivel general un requerimiento de actividad física muy superior a la que realiza actualmente en su vida diaria la población joven escolarizada en Secundaria en general y el estudiantado de Bachillerato en particular. Por tanto, se debe incidir nuevamente como equipo docente en la lucha contra esos nuevos hábitos o formas de ocio que repercuten negativamente en la salud de este grupo poblacional. Sin duda se habla de las nuevas tecnologías que arrastran al sedentarismo a aquellos/as que abusan de ellas en su tiempo de ocio, aunque la relación entre el uso por ejemplo de un teléfono móvil, la actividad física y el sedentarismo no esté clara como bien reflejan en su revisión Lepp, Barkley, Sanders, Rebold y Gates (2013).

A pesar de que el uso de videojuegos sea mucho mayor en la etapa de Primaria, se ha reflejado en algunos estudios como el de Castro, Linares, Sanromán y Pérez (2017) que durante la pubertad y esa etapa de Secundaria se produce un descenso de práctica deportiva y aunque no dediquen gran parte de su tiempo de ocio a los videojuegos o la televisión, lo hacen con otras actividades que no aportan suficientes beneficios para su salud.

La obesidad, los hábitos alimenticios y la actividad física son variables interrelacionadas a tener en cuenta para el análisis y corrección de problemas de salud (Borjas, Vásquez, Campoverde, Arias, Loaiza y Chávez, 2018). Mientras que desde otras materias se pretende incidir en aspectos de nutrición y trabajar de manera transversal, es competencia del Departamento de Educación Física incidir sobre la última, la actividad física y, así, poco a poco modificar y disminuir esos datos que tanto preocupan en población juvenil.

5.3. Diagnóstico inicial y justificación

Para la recogida de información que sustenta la propuesta de innovación que más adelante se desarrollará con exhaustividad, se ha utilizado un cuestionario estándar mediante la herramienta Google Forms. Con la recopilación de información y el análisis de resultados de este cuestionario se pretende mostrar la realidad de los centros educativos. A pesar de que la muestra de estudio solo se ha llevado a cabo en un único centro donde se han realizado las prácticas, para poder obtener una percepción más realista de la situación, en futuras investigaciones habría que aumentar la muestra pasando el cuestionario a un número representativo de centros educativos de la ciudad de Gijón.

El cuestionario (al que se puede acceder mediante el siguiente link <https://forms.gle/FxxumrTaSgBDfUYL6>) consta de 8 preguntas muy sencillas que no lleva más de 5 minutos, por lo que la participación ha sido bastante activa y la muestra total es de 130 alumnos/as que han respondido al mismo. Dado que en Secundaria no se ha observado inactividad física durante las sesiones de Educación Física ni los recreos, el cuestionario va destinado al alumnado de Bachillerato, etapa vulnerable ya no solo por lo que conlleva la edad en la que se encuentran los/as jóvenes estudiantes, sino por la ausencia de la asignatura en el último curso de la etapa (2º Bachillerato). Por tanto, el objetivo de este cuestionario es conocer el nivel de actividad física del alumnado durante su tiempo de recreo y estudiar la modificación de hábitos en cuanto a práctica deportiva o realización de actividad física en los/as estudiantes de Bachillerato. Este proyecto permitirá explorar otras líneas de investigación y realizar nuevos estudios en los que la ausencia de la materia de Educación Física repercute en la salud de la juventud.

INVESTIGACIÓN MÁSTER PROFESORADO

Este cuestionario es anónimo y tiene fines académicos, por lo que los datos recogidos en el mismo permanecerán en la base de datos hasta que sean presentados de manera formal ante un tribunal.

***Obligatorio**

Curso académico *

1º Bachillerato

2º Bachillerato

Género *

Masculino

Femenino

No binario

¿Realizas ejercicio físico o practicas algún deporte? *

Sí

No

En caso afirmativo, ¿cuánto tiempo DIARIO dedicas a la práctica?

Menos de 1 hora

1 hora

Más de 1 hora

¿Consideras la Educación Física como una asignatura de tu agrado? *

Sí

No

Si tu respuesta ha sido negativa, ¿cuál es el motivo por el que te desagrada?

Tu respuesta

En tu tiempo de recreo, ¿estás activo/a? *

Sí. Permanezco al menos de pie

Sí. Camino por el patio o alrededores

No. Permanezco sentado/a

Y por último, ¿tu familia o tutores/as practican algún deporte o realizan ejercicio físico regularmente? *

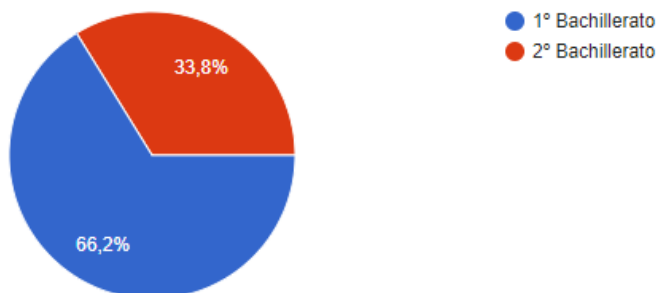
Sí

No

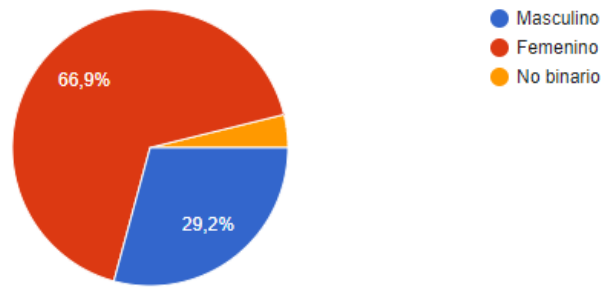
Cuestionario de investigación. Elaboración propia.

5.4. Análisis de resultados

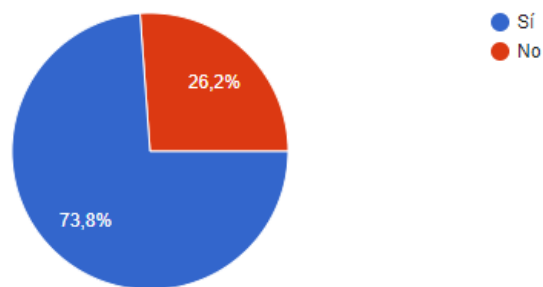
Realizando el análisis de los resultados obtenidos y, haciendo hincapié en el dato ya mencionado anteriormente, han participado un total de 130 alumnos/as de los cuales 86 estudian 1º Bachillerato mientras que los/as 44 restantes lo hacen en 2º Bachillerato.



De esos/as 130 alumnos/as, 87 son chicas, 38 chicos y 5 no binario.

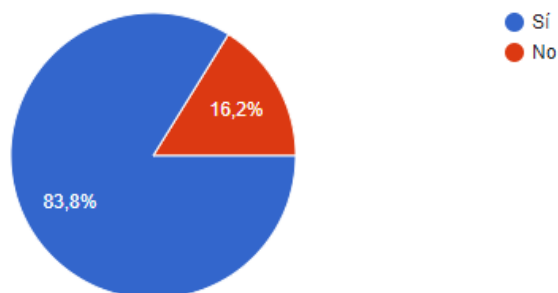


En cuanto al grado de actividad física realizada, 96 de esos 130 alumnos/as sí que realiza ejercicio físico o desarrolla alguna práctica deportiva. Por otro lado, 4 no hacen ningún tipo de ejercicio físico en su vida diaria.



De los/as 96 alumnos/as activos, 36 cumplen con las actuales recomendaciones de actividad física para este rango de edad (60 min/día) mientras que 25 no llegan al mínimo de minutos aconsejados.

Ya entrando en el Área de Educación Física impartida en el centro, preguntamos al alumnado si la asignatura era de su agrado y en caso negativo, que explicaran ese rechazo hacia la materia. Los resultados mostraron que 109 son los/as alumnos/as a los/as que les gusta frente a los/as 21 que no. Por lo tanto en este apartado hay que focalizar la atención en el porqué de ese rechazo hacia la asignatura y analizar las respuestas que justifican el mismo.



se ridiculiza a los menos aptos

No se enseña como es debido

Tengo una lesión desde hace años que limita mi actividad física y no puedo hacer una gran parte de las actividades.

Creo que se da un enfoque bastante malo a la asignatura, debería de tratarse de practicar deporte en si sin evaluar

Nunca me han gustado las actividades que te mandaban hacer. Me gustaría que fuera más didáctico.

No creo que las cosas que se califican sean las adecuadas.

Solía entrarme mucha ansiedad porque, aunque tampoco se me daba mal, me parece que deberían de tener más en cuenta el esfuerzo que la capacidad física y me sentía muy expuesto ante el resto

No me gusta el deporte en general

Los exámenes que se realizan

Entiendo que el movimiento es importante pero no veo en que me beneficia la asignatura de educación física

me gustaría hacer mas juegos diferentes cada día en vez de siempre lo mismo

soy una vaga con mala condición física

Educación física es una asignatura que solo me ha hecho sentir inseguridad y ser blanco de vergüenza ya que mi condición física no es la mejor y no he llegado nunca al nivel de los otros. Con mis problemas de socialización y ansiedad los deportes de contacto y equipo.

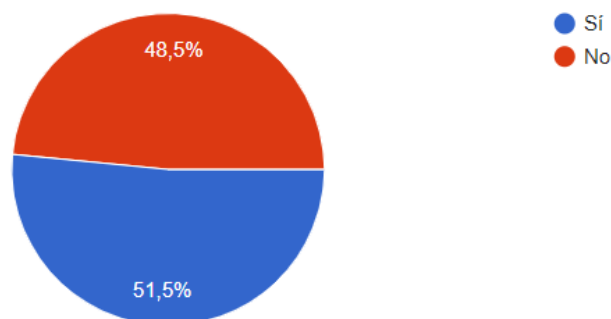
Se me da mal el ejercicio físico.

Aunque me guste la asignatura no me gustan algunas actividades.

Este resultado resulta muy destacada para la práctica docente y para realizar la búsqueda de nuevas estrategias metodológicas y/o revisión de programaciones que contribuyan a aumentar ese gusto por la Educación Física y, que por tanto, no conlleven la proliferación de hábitos no saludables en los/as jóvenes que transfieran a su vida adulta.

Otra de las respuestas de vital importancia y relevante para esta investigación es el grado de actividad o movilidad del alumnado en su tiempo de recreo en el centro educativo. Se observa que un 48,8 % del alumnado de 1º de Bachillerato o bien permanece inactivo, sentado o en posición de bipedestación. Es un porcentaje muy elevado dado que se habla de casi la mitad de los participantes. En cuanto a 2º de Bachillerato, un 36 % no realiza ningún tipo de actividad durante el recreo, ni siquiera caminar.

Por último, a los/as encuestados/as se les pregunta por vínculos familiares con hábitos activos y saludables relacionados con la práctica deportiva. En este caso se encuentra una respuesta similar.



5.5. Desarrollo de la propuesta

Tras el análisis de resultados descrito anteriormente, no solo queda claro que hay que buscar una estrategia que vincule más al alumnado de Bachillerato hacia una adquisición de hábitos saludables, sino que éstos deben buscarse desde el centro educativo, bien sea desde la propia asignatura de Educación Física en el caso del primer curso o bien desde la siguiente propuesta de innovación para alumnado de segundo curso que carece de ella.

La propuesta en un primer momento está destinada al tiempo del recreo, pero bien puede ser incluida en la programación de la asignatura de Educación Física en el Bloque 3 de contenidos: Habilidades deportivas y juegos.

Algunas investigaciones (Ridgers, Faiclough y Stratton, 2010b; Ridgers et al., 2010c) observaron que la intervención de recreos fue exitosa hasta los seis meses, y a partir de esa duración, empezaban a disminuir los beneficios asociados. Esto contrasta con la investigación de Ridgers, Stratton, Fairclough, y Twisk (2007), en la que contemplaron que los beneficios de la intervención

se fortalecieron longitudinalmente en el tiempo (Pastor, Martínez, López y Prieto, 2021, p.140)

Cierto es que estas investigaciones fueron realizadas con diferentes instrumentos como acelerómetros que permiten un análisis de variables más completo y exhaustivo. Para este proyecto de innovación el instrumento no es más que una observación sistemática de participación activa en el juego que permita no solo aumentar ese movimiento diario de los jóvenes en la etapa de Secundaria y, sobre todo, de Bachillerato, sino ofrecerles otra forma de ocio más saludable y transmitir todos aquellos valores que se pretenden a través de la práctica deportiva.

Otros estudios como el de Gómez, et.al. (2020) utilizaron el sistema SOPLAY (Sistema de Observación de Juego y de Actividad en el Tiempo Libre en Jóvenes) para determinar los niveles de actividad en el recreo. Según estos/as autores/as:

También pueden estar afectando a la actividad física mostrada por los escolares otros factores no contemplados en la investigación y que deben ser controlados. En este sentido, destacamos algunos determinantes, como la titularidad del centro, el tamaño del patio, la educación en hábitos saludables en el centro, el profesorado de Educación Física, el nivel socioeconómico del alumnado, el clima o el tamaño de la localidad, los cuales pueden predisponer al alumnado a ser más o menos activo (p. 482-483).

En cuanto a los recreos activos y su extensa bibliografía, se ha de mencionar también el estudio de Méndez y Pallasá (2018) donde se refleja que la motivación intrínseca del alumnado viene dada por la autoconstrucción de materiales para la práctica de los juegos, por lo que esta propuesta podría incrementar esa motivación e incentivar la participación si el alumnado crease su propio abecedario casero con cartulinas y rotuladores, fomentando la creatividad durante la realización del mismo y respetando también las restricciones COVID que han protagonizado todo este año académico.

La actividad de innovación está basada en el famoso juego ‘Apalabrados’, donde cada jugador/a debe formar palabras a partir de una palabra base que ya figura en el tablero ubicado en el suelo del patio. Cada participante dispondrá de todas las letras

del abecedario en su lugar de juego, que deberá llevar de una en una al tablero mediante el desplazamiento en carrera, ya que si realizan marcha o deciden caminar estarán dotando al oponente de mayor tiempo para formar palabras y sumar puntos. En este aspecto cabe destacar que no solo es importante el desplazamiento de una manera rápida, sino también de una manera eficaz, puesto que si se posee mucha rapidez pero poca precisión en la formación de palabras una vez en el tablero, ese tiempo ahorrado durante el desplazamiento no servirá de mucho. Por tanto, esta situación da cabida a una atención a la diversidad donde todo tipo de alumnado pueda participar en el juego.

Cada letra utilizada para formar la palabra final sumará 1 punto y, si además esa palabra está relacionada con la actividad física, puntuará doble.

En esta actividad participará aquel alumnado interesado en la misma que durante su tiempo de recreo opte por el juego y por el movimiento para la adquisición de un hábito saludable durante el mismo.



Tablero de juego. Elaboración propia.

En cuanto a la ubicación del tablero, se aboga por la opción multijugador. Esto quiere decir que habrá varios tableros situados en el suelo del patio, en función de las dimensiones del mismo y también de las condiciones climatológicas. Si se acude como referencia al centro de prácticas, se necesitarían 4 tableros ubicados en las diferentes zonas del patio que se podrán pedir en el Departamento de Educación Física, cuyo profesorado junto con el resto de docentes de guardia serán los/as que supervisen la correcta utilización del material y las reglas de juego. No obstante, se trata de un tablero de grandes dimensiones (200x200) y tanto éste como el resto del material necesario para el juego estará plastificado para evitar rupturas tempranas. La opción multijugador mencionada anteriormente permite la participación de un gran número de alumnos/as a la vez, incluso por equipos de diferente etapa educativa, lo cual permite esa

socialización entre el estudiantado que normalmente invierte su tiempo de recreo con las amistades del mismo curso o etapa educativa. Aquí cabe destacar que ya no solo se incide sobre el alumnado de Bachillerato, que sin duda es el objetivo de esta propuesta el incentivar su movimiento durante el recreo, sino que pueda participar toda la comunidad educativa y fomentar la cohesión.

La construcción del material será llevada a cabo por el Departamento de Educación Física junto a aquel alumnado que voluntariamente quiera participar en el diseño del mismo.

MATERIALES Y RECURSOS NECESARIOS	CANTIDAD	PRESUPUESTO
Cartulina o cartón de 200x200	4	35-40€
Cartulinas DIN A-4	100	150 €
Rollo de plástico de plastificar	4 uds.	80€
Celo	2 uds.	2€
Rotuladores de colores	5-10 uds.	3€
	TOTAL	270-275€

Presupuesto materiales para la propuesta. Elaboración propia.

5.6. Evaluación de la propuesta

Teniendo en cuenta que el recreo es un tiempo de ocio del alumnado y que éste es libre de invertirlo a su antojo siempre cumpliendo las normas del centro educativo, esta propuesta no puede evaluarse cuantitativamente ni ser ponderada dentro del expediente de los/as estudiantes. Pero no obstante, se utiliza el juego como herramienta para la lucha individual contra el sedentarismo del alumnado, incentivando el movimiento y priorizando la participación en la actividad ante el triunfo, transmitiendo también a los/as estudiantes que el hecho de mover su cuerpo en su tiempo libre ya supone un logro.

Es por esto por lo que el proceso evaluador de la propuesta bien podría ser una liga intra e inter centros con alumnado de todas las etapas e incluso miembros del equipo docente, como ya se ha comentado anteriormente, ya que la propuesta adquiere un mayor impacto si es llevada a cabo por todos los miembros de la comunidad educativa.

En definitiva, se debe observar si la innovación ha tenido éxito o no en función del grado de participación en el juego durante el recreo, lo cual puede ser cuantificado fácilmente en un registro diario de la ficha que se observa a continuación y que se mantendrá vigente hasta el fin del curso académico. Esta ficha la completará la persona responsable o de guardia en el patio perteneciente al Departamento de Educación Física. Ese será el instrumento evaluador.

REGISTRO DE PARTICIPACIÓN: RECREADOS

FECHA	ALUMNO/A	CURSO
-------	----------	-------

Instrumento evaluador de la propuesta de innovación. Elaboración propia.

5.7. Reflexión personal sobre el proceso de innovación

Los efectos de mejora de la enseñanza son evidentes si se tienen en cuenta los efectos beneficiosos que se inculcan al alumnado con esta propuesta. No solo se les ofrece una alternativa de ocio en su tiempo de recreo, sino que ésta adquiere un carácter saludable y pretende ampliar las posibilidades de juego no solo durante el recreo, sino en el tiempo de ocio de su vida diaria tanto en esta etapa como en las futuras.

Aquí también se puede abrir el abanico de posibilidades de innovación e intervención incluyendo quizá otros juegos de mesa adaptados a la realidad, o bien juegos mensuales diferentes donde aprendan nuevas habilidades, nuevos hábitos y, sobre todo, se muevan y se diviertan. Una progresión de esta innovación son los ‘Recreos Unidos’, que no es más que el clásico ‘Juegos Reunidos’ en versión aumentada y adaptada al centro educativo y al movimiento corporal, incrementando así aún más la motivación y que solamente el juego de ‘Recreados’ no sea causa de rutina, sino que el conjunto suponga algo novedoso y que la práctica se mantenga o aumente, pero nunca disminuya. El cambio es la única constante; por ello, se debe ser persistente desde una perspectiva de educadores/as y trabajar insistentemente para ejercer no solo como docentes, sino como promotores de un estilo de vida sano y una práctica regular de actividad física.

6. Conclusiones

Los contenidos generales y específicos abarcados durante la formación del Máster han servido como referencia y sustento de este TFM que mediante diversas estrategias y búsquedas pretende exponer todo lo aprendido.

Tras la realización de este documento, la importancia de una correcta programación de objetivos y contenidos a impartir se ha incrementado y ha adquirido un mayor protagonismo también tras el periodo de prácticas en el centro educativo. Si se tiene claro qué es lo que el alumnado debe aprender respecto a su etapa educativa y qué opciones o mejoras se puede ofrecer al mismo como docente, estaremos enriqueciendo la programación e innovando para que ese proceso de enseñanza-aprendizaje sea significativo en el estudiantado y no solo adquiera las competencias básicas establecidas y legisladas, sino unas nociones saludables y opciones diversas que serán beneficiosas en su día a día cuando finalice su etapa en el centro.

La labor docente de potenciar una conciencia crítica en el alumnado acerca de los diversos aspectos a trabajar en la programación plasmada en este escrito, actúa como herramienta para la formación de personas competentes e independientes que sepan aportar soluciones.

La realización de esta programación es una tarea lenta y compleja que permite hacer especial hincapié a aquellos aspectos relevantes en el presente y en la realidad que nos rodea como seres humanos, por lo que también mantenerse actualizado/a resulta una obligación que va intrínseca en la profesión y que contribuye al crecimiento individual y colectivo en el ámbito educativo.

En cuanto al proyecto de innovación, hay que destacar que aborda un tema que me inquietaba desde mis primeros pasos docentes durante el desarrollo de mis prácticas en el Grado. Cada vez hay mayor sobrepeso y hábitos nocivos en la población joven que como docentes debemos mermar e intervenir correctamente en su completa erradicación, sin duda un proceso largo que tendrán que seguir las próximas generaciones en el cuerpo de profesores/as de todas las especialidades, pues aquí la transversalidad cobra vital importancia. Dado que no se puede incidir desde el área de Educación Física mediante las horas lectivas en 2º de Bachillerato, la propuesta pretende servir como herramienta de fomento de una vida activa y saludable y al menos

contribuir al ocio de la juventud sugiriendo alternativas recreativas en el tiempo de recreo dentro del centro educativo y, por qué no, poder trasladarse fuera de éste.

Para finalizar, se ha de reflejar en estas últimas líneas un mensaje optimista tras la adquisición de competencias docentes y habilidades durante este Máster, deseando que conduzcan a una buena praxis en un futuro no muy lejano.

7. Fuentes y bibliografía

- o Beltrán, V, Devís, J., y Peiró, C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 12(45), 123-137.
- o Borjas, M. A., Vásquez, R. M., Campoverde, P. D. R., Arias, K. P., Loaiza, L. E., y Chávez, E. (2018). Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-15.
- o Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., y Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.
- o Castro, M., Linares, M., Sanromán, S., y Pérez, A. J. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes. *Sportis*, 3(2), 241-255.
- o Cecchini, M., y Vuik, S. (2019). The heavy burden of obesity. The economics of prevention. *OECD Health Policy Studies*.
- o Chaput, J.P, Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. y Katzmarzyk, P. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2020, 17 (1), p. 1-9.
- o Consejería de Educación (2015). Decreto 42/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de Bachillerato en el Principado de Asturias. *Boletín Oficial del Principado de Asturias de 30 de Junio de 2015*.

- o Consejería de Educación (2020). Circular por la que se dictan instrucciones para el curso escolar 2020-2021. *Boletín Oficial del Principado de Asturias de 10 de Septiembre de 2020*.
- o Dort, A., Evaul, T. y Gehris, J. (2005). The heart of adventure. *Adventurer*, winter-spring issue, 1-2. Dudley, D. A. (2015). A conceptual model of observed Physical Literacy. *The Physical Educator*, (72), 236-260.
- o Fernández-Río, J., Calderón, A., Hortigüela, D., Pérez-Pueyo, Á., y Aznar, M. (2016). Modelos pedagógicos en Educación Física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (413), 55-75.
- o Fernández-Río, J., y Suárez, C. (2016). Feasibility and students' preliminary views on parkour in a group of primary school children. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(3), 281-294.
- o Frago, J. M., Murillo, B., García, L., Aibar, A. y Zaragoza, J. (2017). Physical Activity Levels during unstructured recess in spanish primary and secondary schools. *European Journal of Human Movement*, (38), 40-52.
- o Gómez, L., Valencia, A., Lizandra, J., y Peiró, C. (2020). Niveles de actividad física y sedentarismo de los adolescentes en recreos naturales vs. tradicionales: un estudio piloto (Adolescents' physical activity and sedentary levels in natural vs. traditional playgrounds: a pilot study). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(46), 475-484.
- o González de Mesa, C., Cecchini, J.A., Fernández-Río, J. y Méndez, A. (2007). Posibilidades del modelo comprensivo y del aprendizaje cooperativo para la enseñanza deportiva en el contexto educativo. *Aula abierta*, 36(1), 27-38.
- o Gorbalenya, A. E., Baker, S. C., Baric, R., de Groot, R. J., Drostén, C., Gulyaeva, A. A. y Ziebuhr, J. (2020). Severe acute respiratory syndrome-related

- coronavirus: The species and its viruses—a statement of the Coronavirus Study Group.
- o Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., y Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The lancet global health*, 6(10), e1077-e1086.
 - o Lepp, A., Barkley, J., Sanders, G., Rebold, M. y Gates, P. (2013). The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of US college students. *International Journal of Behavioral Nutrition and physical activity*, 10(1), 1-9.
 - o Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. *Boletín Oficial del Estado*, 295, de 10 de diciembre de 2013, 97858 a 97921. Recuperado de <http://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>
 - o Martín-Acosta, F., y Escaravajal Rodríguez, J. C. (2019). Análisis bibliográfico sobre los programas de recreos activos.
 - o Martínez, E. J., Zagalaz, M. L., Romero, S., y Lozano, L. M. (2009). Valoración y autoconcepto del alumnado con sobrepeso. Influencia de la escuela, actitudes sedentarias y de actividad física. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 17, 44-59.
 - o Martínez, J.A. (2007). Los estilos de Enseñanza en Educación Física. Universitat d'Alacant.
 - o Méndez, A., y Pallasá, M. (2018). Disfrute y motivación en un programa de recreos activos. *Apunts. Educación física y deportes*, 4(134), 55-68.

- o Pastor, J.C., Martínez, J., López, M., y Prieto, A. (2021). Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (40), 16.
- o Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2008). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington: Department of Health and Human Services
- o Real Decreto 1105/2014, de 26 de Diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*. 37. Madrid, 3 de Enero de 2015. Núm.3. pp.169 a 546. Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>
- o Rodríguez, A. G, y Arjona, J. (2012). Los recreos activos en Educación Física. *Lecturas: Educación física y deportes*, (170), 7-17.
- o Ridgers, N. D., Fairclough, S. J., y Stratton, G. (2010b). Twelvemonth effects of a playground intervention on children's morning and lunchtime recess physical activity levels. *Journal of physical activity and health*, 7(2), pp. 167-175. doi:10.1123/jpah.7.2.167
- o Ridgers, N. D., Fairclough, S. J., y Stratton, G. (2010c). Variables associated with children's physical activity levels during recess: the A-CLASS project. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(74), pp. 1-8. doi:10.1186/1479-5868-7-74
- o Ridgers, N. D., Stratton, G., Fairclough, S. J., y Twisk, J. (2007). Long-term effects of a playground markings intervention on children's recess physical activity levels. *Preventive Medicine*, 44, pp.393-397. doi:10.1016/j.ypmed.2007.01.009
- o Sallis, J.F. y Owen, N. (1999). Physical activity and behavioral medicine. Thousand Oaks: Sage Publications. Recuperado de <http://www.eurjhm.com/index.php/eurjhm/article/view/410>

- o Serra, L., Ribas, L., Aranceta, J., Pérez, C., Saavedra, P., y Peña, L. (2003). Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000). *Med. clín (Ed. impr.)*, 725-732.
- o Serra, M.L.; Aranceta, B.J. (2004). Obesidad infantil y juvenil. Estudio EnKid (1998- 2000). Vol. 2. Masson: Barcelona.
- o Vuori, I., Bo Andersen, L., Cavill, N., Breda, J., Whiting, S., Mendes, R., Lagstrup, S. y Kestens, M. (2019). Physical activity policies for cardiovascular health. *European Hearth Network*.

ANEXO I

- Observación por pares para evaluación – GPAI

Alumno/a:

Alumno/a observado/a:.....

Grupo:

HOJA DE OBSERVACIÓN PARTIDO CROSSMINTON			
CRITERIOS DE OBSERVACIÓN			FRECUENCIA DE LA CONDUCTA
USO DE IMPLEMENTO	Empuñadura	Correcta agarre de derechas	
		Incorrecto agarre de derechas	
		Correcta agarre de revés	
		Incorrecto agarre de revés	
OFENSIVOS	Envío de móvil	Con éxito	
		Sin éxito	
DEFENSIVOS	Desplazamiento	Correcto desplazamiento por el espacio	
		Incorrecto desplazamiento por el espacio	

Conductas correctas ÷ (Conductas correctas + Conductas incorrectas) x 100

ANEXO II

- Hoja de observación docente

Alumno/a:

Grupo:

HOJA DE OBSERVACIÓN PARTIDO BOLPA			
CRITERIOS DE OBSERVACIÓN			FRECUENCIA DE LA CONDUCTA
USO DE IMPLEMENTO	Empuñadura	Agarre correcto	
		Agarre incorrecto	
OFENSIVOS	Envío de móvil	Con fines tácticos	
		Sin fines tácticos	
DEFENSIVOS	Desplazamiento	Desplazamiento hacia la bola	
		Sin desplazamiento hacia la bola	

ANEXO III

- Observación por pares para evaluación – GPAI y hoja de observación docente

Alumno/a:

Alumno/a observado/a:.....

Grupo:

HOJA DE OBSERVACIÓN PARTIDO TWINCON			
CRITERIOS DE OBSERVACIÓN			FRECUENCIA DE LA CONDUCTA
OFENSIVOS	Pases realizados	Con éxito	
		Sin éxito	
	Movimientos sin balón	Apoya y se desmarca	
		No apoya ni se desmarca	
DEFENSIVOS	Defensa individual	Cubre a un/a jugador/a	
		No tiene clara su marca	

$\text{Conductas correctas} \div (\text{Conductas correctas} + \text{Conductas incorrectas}) \times 100$
--