



Universidad de Oviedo

**Facultad de Formación del Profesorado y Educación**

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

**Programación didáctica: el aprendizaje  
cooperativo en las clases de Educación Física para  
concienciar sobre el acoso escolar**

**Didactic programming: cooperative learning in  
Physical Education lessons to raise awareness of  
bullying**

**TRABAJO FIN DE MÁSTER**

Autora: Rocío González Maese

Tutor: Hugo Olmedillas Fernández

Mayo 2022

## ÍNDICE

1. Resumen/Abstract .....	5
1.1.Resumen.....	5
1.2.Abstract .....	5
2. Introducción .....	7
3. Reflexión Sobre La Formación Recibida Y Las Prácticas Profesionales Realizadas .....	7
3.1.Formación Recibida .....	7
3.2.Prácticas En El IES .....	9
4. Propuesta De Programación Docente De Educación Física .....	10
4.1.Marco Legislativo .....	10
4.2.Contextualización.....	10
4.3.Justificación.....	11
4.4.Contribución De La Materia Al Logro De Las Competencias Clave .....	12
4.5.Objetivos Generales Y Contenidos .....	14
4.6.Temporalización.....	16
4.7.Metodología .....	19
4.7.1. Modelos.....	19
4.7.2. Métodos.....	20
4.7.3. Estilos.....	20
4.7.4. Estrategias .....	21
4.8.Procedimientos, Instrumentos Y Criterios De Calificación Del Aprendizaje Del Alumnado .....	21
4.9.Recursos .....	22
4.10. Medidas De Refuerzo Y De Atención A La Diversidad .....	23

4.11. Actividades Complementarias Y Extraescolares .....	25
4.11.1. Descripción .....	25
4.11.2. Objetivos .....	26
4.11.3. Temporalización.....	26
4.11.4. Evaluación.....	26
4.11.5. Actividades Alternativas Para El Alumnado Que No Pueda Realizar Las Actividades Complementarias.....	27
4.12. Indicadores De Logro Y Procedimiento De Evaluación De La Aplicación Y El Desarrollo De La Programación Docente .....	27
4.13. Cronograma Y Secuenciación De Las Unidades Didácticas .....	29
5. Proyecto De Investigación Educativa Y Propuesta De Innovación .....	51
5.1.Contextualización Y Fundamentación Teórica.....	51
5.2.Análisis De Necesidades .....	53
5.3.Análisis De Resultados .....	53
5.4.Desarrollo De La Propuesta .....	54
5.5.Evaluación De La Propuesta .....	54
5.6.Reflexión Personal Sobre El Proceso De Innovación .....	55
6. Conclusiones .....	56
7. Referencias.....	58
7.1.Referencias Bibliográficas .....	58
7.2.Referencias Legislativas.....	60
Anexos .....	62
Anexo I. Autorización para actividad complementaria y/o extraescolar .....	62

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	18
Tabla 2.....	24
Tabla 3.....	29
Tabla 4.....	29
Tabla 5.....	31
Tabla 6.....	33
Tabla 7.....	35
Tabla 8.....	37
Tabla 9.....	40
Tabla 10.....	42
Tabla 11.....	43
Tabla 12.....	46
Tabla 13.....	49
Tabla 14.....	55

## INDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Calendario escolar curso 2021/2022 (Consejería de Educación, 2021)	17
---	----

## 1. Resumen/Abstract

### 1.1. Resumen

El presente trabajo reflexiona sobre la formación recibida y las prácticas realizadas durante el período formativo en el Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional. Se propone una programación docente fundamentada en el acoso escolar que consta de distintos apartados que conforman los elementos necesarios para el correcto desarrollo de la programación, como son la justificación y el marco legislativo, la contextualización, los objetivos y contenidos a tratar, la temporalización, los recursos necesarios y las medidas de refuerzo y atención a la diversidad del alumnado, entre otros. A continuación, se presenta una propuesta de innovación basada en el uso de juegos de mesa con el objetivo de fomentar la motivación en el alumnado de 3º de la E.S.O. ante ciertos contenidos de la materia de Educación Física (E.F.). Para esta propuesta se han seguido distintos apartados como son la contextualización y fundamentación teórica, el análisis de las necesidades y de resultados y la evaluación de la propuesta y una reflexión personal sobre el proceso de innovación. Por último, se exponen las conclusiones tras la realización tanto de la programación como de la propuesta de innovación donde se exponen, además, posibles líneas de investigación futuras y propuestas de mejora.

*Palabras clave: programación docente, Educación Física, acoso escolar, propuesta de innovación*

### 1.2. Abstract

This paper reflects on the training received and the internship carried out during the training period in the Master's Degree in Teacher Training in Compulsory Secondary Education, Baccalaureate and Vocational Training. A teaching program based on bullying is proposed, consisting of different sections that make up the necessary elements for the correct development of the programming, such as the justification and the legislation, the contextualization, the objectives and contents to be addressed, the temporalization, the necessary resources and the measures of reinforcement and attention to the diversity of the students, among others. Next, an innovation proposal based on the use of board games is presented with the aim of

promoting motivation in the students of 3rd year secondary school facing certain contents of the subject of Physical Education (P.E.). For this proposal, different sections have been followed, such as the contextualization and theoretical foundation, the analysis of the needs and results and the evaluation of the proposal and a personal reflection on the innovation process. Finally, the conclusions are presented after the realization of both the programming and the innovation proposal where possible future lines of research and proposals for improvement are also exposed.

*Keywords: teaching programming, Physical Education, bullying, innovation proposal*

## 2. Introducción

El objetivo de este trabajo es plasmar los conocimientos obtenidos tras la realización del Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional, así como la experiencia conseguida en el período de prácticas.

El documento está formado por distintas partes desarrolladas y estructuradas. Comienza con una reflexión sobre la formación recibida en el máster, incluyendo las prácticas profesionales realizadas. Esta reflexión se realiza desde una perspectiva académica como estudiante y como docente. La formación recibida ha ayudado a la hora de realizar una programación docente, que se desarrolla en el documento. La programación propuesta es desarrollada para 3º de la E.S.O., etapa en la que el alumnado es más susceptible de mejoras. Además, se expone una propuesta de innovación, también dirigida a 3º de la E.S.O., que consiste en fomentar la motivación del alumnado ante ciertos contenidos de la materia.

Por último, se exponen las conclusiones tras la realización tanto de la programación como de la propuesta de innovación, en estas se realizan consideraciones personales, dificultades encontradas, posibles líneas de investigación futuras y propuestas de mejora.

## 3. Reflexión Sobre La Formación Recibida Y Las Prácticas Profesionales Realizadas

Durante este año en el Máster se han impartido una serie de asignaturas que han influido tanto positiva como negativamente en mi futuro como docente. A continuación, se expone una reflexión sobre cada una de ellas, incluyendo las prácticas profesionales en el I.E.S.

### 3.1. Formación Recibida

La formación general de este Máster es teórica, lo que conlleva a que el alumnado que lo cursa no reciba la mejor formación ni capacitación para su futuro laboral como docentes. Exceptuando el Practicum I, donde hemos podido experimentar de primera mano la actividad docente en un centro educativo, el resto de asignaturas fueron

puramente teóricas o con muy poco contenido práctico, por ello, estas no nos acercan a las realidades de los I.E.S. A continuación, se reflexiona sobre cada una de las asignaturas.

- *Aprendizaje y Desarrollo de la Personalidad* → asignatura teórica que es importante a la hora de relacionar los contenidos al alumnado, como es la psicología de la educación y el desarrollo cognitivo de este.
- *Aprendizaje y Enseñanza. Educación Física* → asignatura específica de especialidad demasiado centrada en el material autoconstruido.
- *Complementos a la Formación Disciplinar. Educación Física* → las clases teóricas no han aportado mucho a nuestra formación, sin embargo, las clases prácticas han ayudado a comprender y asimilar los contenidos teóricos.
- *Diseño y Desarrollo del Currículum* → Ha faltado formación sobre la aplicación del currículum a las aulas del centro, es decir, darle un mayor enfoque a los elementos del currículum dentro de la programación y no a estos por separado.
- *Innovación Docente e Iniciación a la Investigación* → Contenidos interesantes para conseguir una buena formación y capacidad resolutoria de innovación, sin embargo, la manera de explicar estos contenidos no es organizada.
- *Lengua Inglesa parra el Aula Bilingüe* → asignatura centrada en la pronunciación y no en los contenidos a trabajar en nuestra especialidad, restando importancia al contenido.
- *Practicum I y II* → la realización de las prácticas es lo más importante y más útil del máster, ya que se puede aprender y conocer la realidad de los centros de primera mano. Por otro lado, la realización de la memoria de las prácticas no aporta mucho debido a que la mayoría de los apartados son repetitivos tanto dentro del documento como aspectos trabajados en otras asignaturas.
- *Procesos y Contextos Educativos* → Los contenidos de esta asignatura son importantes para la formación docente, ya que va desde los documentos existentes en cada centro hasta la atención a la diversidad y la acción tutorial, por tanto, contenidos que luego se aplican en los centros. Sin embargo, esta asignatura podría ser un poco más práctica.

- *Sociedad, Familia y Educación* → esta asignatura ayuda a conocer mejor la sociedad y las familias y como estas influyen en la educación del alumnado. Siendo las familias un pilar muy importante en el desarrollo de estos/as.
- *Tecnologías de la Información y la Comunicación* → en esta asignatura se prueba que las TIC son positivas para el proceso de enseñanza-aprendizaje y ayuda a tener recursos para dar las clases.

### 3.2.Prácticas En El IES

En cuestión a las tareas desarrolladas en el centro de prácticas creo que he tenido un buen desempeño a la hora de dar clase y de tratar con el alumnado, aprendiendo de forma práctica conocimientos y competencias que no se pueden conseguir de manera teórica en las clases del máster. Si que es cierto que al ser la primera vez que asumía tanta responsabilidad ante un grupo-clase de la E.S.O y/o bachillerato y la primera vez que daba clase, hubo ciertos momentos en los que me vi desbordada y con poca experiencia para lograr un desarrollo de la clase correcto y adecuado. La realización de las prácticas me ha dado esa experiencia, poder observar y conocer la realidad en un instituto y la forma de enfrentarme a esta realidad con la ayuda del tutor de centro que me ha dado consejos para mi futuro como profesora ante situaciones difíciles y en general como docente. Por otro lado, las clases de la universidad no reflejan en su totalidad la realidad de las clases de E.F., ya que al compartir clase con otras especialidades que dan clase en un aula, la mayoría de las referencias a centros y situaciones que se exponían en clase no nos servía al alumnado de E.F., si que es cierto que hay muchos aspectos que las clases del máster nos han aportado y que me han servido para enfrentarme a la realidad de un instituto.

Por último, añadir que la realización de este documento no me ha servido para mucho, ya que algunos de los apartados son repetitivos dentro del documento y repetitivos con trabajos realizados en asignaturas del primer cuatrimestre, así como no refleja mi trabajo realizado en las prácticas, exceptuando un par de reflexiones sobre el clima del aula, una autoevaluación y las UD.

Respecto a las mejoras, en mi opinión, el profesorado del máster de las asignaturas del segundo cuatrimestre debería poner más facilidades para asistir a

Claustros, al Consejo Escolar, a las actividades extraescolares que tienen lugar en horario de tarde, debido a que muchas veces coincidía con el horario del máster y no justificaban las faltas, lo que nos hacía no asistir a la actividad de las prácticas, que son más beneficiosas que las clases teóricas, ya que al final donde vamos a trabajar y vamos a tener que desenvolvernos en el futuro es en un centro escolar y sus actividades.

#### **4. Propuesta De Programación Docente De Educación Física**

Esta propuesta de programación docente se basa en la normativa vigente del Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias, especialmente en el artículo 35, en el que se desarrollan los elementos que una programación debe contener, además de tener en cuenta el RD 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. A continuación, se desarrollarán los contenidos propios de la programación.

##### **4.1. Marco Legislativo**

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 y del Bachillerato y la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, así como el currículo asturiano de E.F. recogido en el Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias se programarán actividades que contribuyan a conseguir más de una competencia a la vez, por ello, los objetivos de las Unidades Didácticas se enfocarán en trabajarlas de forma simultánea.

##### **4.2. Contextualización**

El centro comenzó a funcionar en el año académico 1989 – 1990 en otras instalaciones distintas a las actuales hasta el curso 1994 – 1995, cuando se instalaron en la localización actual, siendo una zona de expansión urbanística de Oviedo. Al centro acuden alumnas y alumnos desde cuatro colegios públicos y dos concertados o privados,

aunque también se incluye entre su alumnado jóvenes que quieren estudiar módulos y Formación Profesional (F.P.), desde F.P. básica hasta Grados Superiores.

La oferta educativa del I.E.S. incluye los cuatro cursos que forman la Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.), bachillerato científico-tecnológico y de Humanidades y Ciencias Sociales, además, Ciclos de F.P. inicial, de Grado Medio y de Grado Superior, a distancia y presencial. Esto hace que acudan al centro un amplio número de estudiantes, 1012 en total, por ello, se necesitan 98 docentes para dar una respuesta educativa adecuada.

Al ser un I.E.S. tan grande y con un número elevado de estudiantes, hay diversidad entre el alumnado, pero esta no afecta negativamente al clima del centro, es más, aporta distintas vivencias y experiencias enriqueciendo a todas las personas que forman parte del centro.

### **4.3. Justificación**

Durante el transcurso de las prácticas en el I.E.S. percibió algunas situaciones que podrían considerarse acoso por orientación sexual, no encajar en la norma y situaciones de exclusión en algunas actividades en grupo de las clases de E.F. La idea principal para enfocar esta programación era pasar un cuestionario por el centro, sin embargo, se encontraron problemas con el profesorado respecto al tema. No se veía con buenos ojos relacionar la materia con el acoso escolar, así como se creía que no había bullying y no se quería dar mala imagen del centro si al final salía que sí había.

Rigby (2007), define el bullying como un abuso repetido, psicológico o físico, hecho a una persona más débil por una o un grupo de personas más fuertes. Entre los tipos de acoso se encuentran: el verbal, el físico, el psicológico y el social (ANFAP, 2016). Quien acosa es una persona que siente la necesidad de sentirse superior, en control y poderosa, con poca empatía y con mejores habilidades físicas y/o sociales (Banks, 1997). Por otro lado, las personas acosadas son inseguras, con poca autoestima, ansiosas..., carecen de habilidades sociales y son físicamente más débiles que sus acosadores (Batsche y Knoff, 1994). Durante las clases de E.F. las diferencias de las habilidades físicas y sociales se perciben más de forma más fácil y las personas acosadas se muestran más vulnerables, por lo que el rechazo puede hacer que lleguen a

abandonar la actividad física (González, 2012). Para ayudar a prevenir la exclusión en los centros y en las clases de E.F., se utilizará el aprendizaje cooperativo como recurso en las sesiones. Este modelo divide las oportunidades de protagonismo, ayuda a la adaptación a la diversidad, mejora las relaciones entre el alumnado y aumenta la motivación (Castro, 2011).

Finalmente, se llevará a cabo una programación docente centrada en el aprendizaje cooperativo para concienciar e intentar evitar el bullying, y el modelo ludotécnico para mejorar la motivación del alumnado ante ciertos contenidos de la materia. Se ha escogido el curso de 3º de la E.S.O., porque fue en el que más se observó la exclusión social a la hora de agruparse para realizar tareas en las clases.

#### **4.4. Contribución De La Materia Al Logro De Las Competencias Clave**

Las competencias del currículo se enumeran en el artículo 2.2 del Real Decreto 1105/2014 de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato y se desarrollan en el Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias en la materia de Educación Física.

- La *competencia lingüística* consiste en la utilización del lenguaje como herramienta de comunicación, tanto oral como escrita, así como la interpretación y la representación, la conducta y las emociones (Figueras, Capllonch, Blázquez y Monzonís, 2016). Desde la E.F. se ofrece una variedad de intercambios comunicativos que requieren habilidades comunicativas no verbales y verbales, además de vocabulario específico para así transmitir sentimientos, emociones e ideas (Consejería de Educación, Cultura y Deporte, 2015).
- La *competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología* hace referencia a la capacidad de relacionar y utilizar números, símbolos, operaciones, razonamientos matemáticos... La E.F. contribuye a su adquisición fomentando el cálculo de la frecuencia cardíaca, el registro de

resultados, la toma de decisiones sobre las distancias en el terreno de juego, el cálculo de porcentajes, entre otras (Figueras, et al., 2016).

- La *competencia digital* supone el uso de las herramientas tecnológicas de las que se dispone con el fin de comunicarse en distintos contextos. Promueve la destreza para buscar información, obtenerla, procesarla y comunicarla, para su posterior transformación en conocimiento. La E.F. aporta a esta competencia a través de el afianzamiento y la organización del aprendizaje, de el trabajo colaborativo, aplicar lenguajes específicos básicos como el numérico, el textual, el visual... (Figueras, et al., 2016).
- Las *competencias sociales y cívicas* necesitan de la comprensión de la realidad social con el fin de afrontar los conflictos y la convivencia mediante el ejercicio de la ciudadanía y la práctica democrática. La E.F. es una fuente de crecimiento para aspectos como la tolerancia, el respeto, la integración y la solidaridad, además, de la igualdad, la cooperación, la resolución de conflictos de forma pacífica o el trabajo en equipo (Figueras, et al., 2016).
- *Conciencia y expresión cultural* tiene relación con el conocimiento, la comprensión, el aprecio y el valor crítico de las distintas manifestaciones artísticas y culturales y tenerlas en cuenta como parte del patrimonio de los pueblos. Desde la E.F. se puede valorar, comprender y apreciar los juegos, bailes/danzas y deportes tradicionales, así como valorar las manifestaciones culturales del movimiento del cuerpo (Figueras, et al., 2016).
- La *competencia aprender a aprender* implica la disposición de capacidades como evaluar, desarrollar y planificar para aprender cada vez de forma más autónoma y eficaz en función de las necesidades y objetivos propios. La contribución de la materia a esta competencia es la planificación de actividades físicas tras el aprendizaje de elementos, tácticos, estratégicos y técnicos, el trabajo en equipo y la experimentación (Figueras, et al., 2016).
- El *sentido de iniciativa y espíritu emprendedor* hace referencia a la capacidad de desarrollar, imaginar, evaluar y emprender proyectos con responsabilidad, creatividad, sentido crítico y confianza con el fin de dar respuesta a las demandas de la sociedad. A través de la E.F. el alumnado aprende a

responsabilizarse y cumplir normas, autosuperarse y autogestionarse (Figueras, et al., 2016).

#### **4.5. Objetivos Generales Y Contenidos**

Los objetivos generales se encuentran desarrollados en el Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias, para esta programación se perseguirán los siguientes:

- Realizar actividad física de forma autónoma y correcta, aplicando aprendizajes y conocimientos adquiridos, y adaptándolos a condiciones de ejecución que favorezcan la autoestima.
- Construir un estilo de vida activo que incluya la práctica de actividad física así como hábitos positivos relativos a la alimentación, higiene, descanso y movilidad saludable.
- Alcanzar y mantener una forma física saludable acorde a la edad, intereses, capacidades y posibilidades individuales.
- Utilizar creativamente los recursos expresivos y rítmicos corporales desarrollando propuestas escénicas de forma individual y colectiva.
- Opinar de forma crítica sobre distintos aspectos del fenómeno deportivo distinguiendo los elementos positivos de los negativos, como espectadores o espectadoras y practicantes.
- Realizar actividades físico-deportivas de bajo impacto en el entorno próximo y en el medio natural, valorando las posibilidades del Principado de Asturias y el contexto de los centros educativos para la práctica corporal, y contribuyendo a la conservación de los mismos.

A continuación, se exponen los contenidos a trabajar en la programación durante el desarrollo de las Unidades Didácticas según la estructura contemplada en el Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias.

- Bloque 1. Actividad Física y Hábitos Saludables
  - Las capacidades físicas básicas y las cualidades perceptivo-motrices y resultantes.
  - Métodos de relajación específicos como medio para el control emocional: progresivo, autógeno, etc.
  - Patología mental asociada al ejercicio físico: la vigorexia.
  - Actividad física como ocio saludable frente a las conductas de riesgo en relación a las drogodependencias.
  - Efectos de las sustancias tóxicas en la salud y en el rendimiento físico-motor: alcohol, tabaco, cannabis, etc.
  - Ejercicios mentales de visualización de dificultades, activación y recuperación.
- Bloque 2. Acondicionamiento Físico y Motor
  - Diseño y ejecución autónoma de actividades para la mejora de las capacidades físicas básicas.
  - Evolución de las capacidades físicas básicas y su relación con la práctica personal de actividad física.
  - Pruebas de valoración condicional: realización autónoma.
- Bloque 3. Habilidades Deportivas y Juegos
  - Deportes colectivos de colaboración y colaboración-oposición: práctica progresiva y específica de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.
  - La táctica deportiva: aprovechamiento de los recursos personales. Representación gráfica y argumentación.
  - Análisis crítico de la publicidad asociada al cuerpo y el deporte.
  - Los comportamientos anti-éticos en el deporte: dopaje, corrupción económica, discriminación, etc.
  - Juegos y acciones cooperativas aplicadas: recreativas, deportivas, de socorro, de acondicionamiento, etc.
  - Juegos y deportes tradicionales asturianos: de fuerza y lucha.
- Bloque 4. Actividades de Adaptación al Entorno y al Medio Natural.

- La orientación deportiva. Conocimiento y uso complementario de los recursos para la orientación; signos naturales, planos, mapas y brújula.
  - Uso del mapa, el plano y la brújula para orientarse en entornos variables.
  - Equipamiento específico para la práctica de actividades físicas en la naturaleza.
- Bloque 5. Actividades Corporales de Ritmo y Expresión.
- El cuerpo y sus posibilidades expresivas y rítmicas: cambios de tensión, posición, situación y desplazamientos.
  - El ritmo como soporte de la expresividad.
  - La composición dramática: de la imitación a la creación.
  - La intensidad como variable expresiva: fuerte y suave.
- Bloque 6. Elementos comunes.
- Uso de las tecnologías de la información y comunicación para captar, buscar, seleccionar, diseñar y presentar información de distinto tipo de forma individual o colectiva.
  - Valoración personal y fundada de datos, hechos, circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena.
  - Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente compleja, de conocimientos, ideas, experiencias, etc., relacionados entre sí.
  - Liderazgo positivo: participación en la coordinación de distintos talentos.
  - Trabajo en equipo: distintas formas de organización: cooperativo, jerárquico, etc.

#### **4.6. Temporalización**

Para la temporalización de esta programación se ha tenido en cuenta el calendario escolar 2021/2022 publicado por la Consejería de Educación asturiana (2021) para la ciudad de Oviedo, que se muestra a continuación en la Figura 1.

## Calendario escolar 2021-2022



Figura 1. Calendario escolar curso 2021/2022 (Consejería de Educación, 2021)

La primera evaluación consta de 15 semanas, si se quita la primera semana de presentación y la última por evaluaciones, así como los festivos marcados, quedan 12 semanas de trabajo. Cada semana consta de 2 sesiones de una hora cada una, por lo que se necesitan programar 24 o 25 sesiones. En la segunda evaluación, entre festivos y semana de evaluación quedan 11 – 12 semanas y por tanto, 22 sesiones a programar. Por último, la tercera evaluación, que es la más corta, queda con 8 – 9 semanas de trabajo y 18 sesiones, habiendo quitado las semanas de recuperaciones y evaluaciones. A continuación, en la Tabla 1, se muestra la temporalización de las UD relacionándolas con el bloque de contenidos e indicando el número de sesiones que corresponde a cada UD.

**Tabla 1.**

*Temporalización de las UD*

UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUE DE CONTENIDOS	SESIONES
Condición Física y Salud (Evaluación y Valoración de la Condición Física)	1	10
Prevención de Riesgos y Seguridad Deportiva		2
Primeros Auxilios		2
Acondicionamiento Físico (Resistencia y Fuerza)	2	7
Deporte de Adversario (Baloncesto)	3	8
Deporte Colectivo (Voleibol)		7
Deporte Individual (Bádminton/Palas)		7
Deportes Alternativos		6
Valores Deportivos		Trabajo de investigación o debate en el aula.
Actividad Física en Medio Natural (Orientación y Senderismo)	4	4
Actividad Física en Medio Natural. Entorno y Publicidad		Trabajo de investigación o sesión en el aula.
Actividades Complementarias Extraescolares		Salidas.
Ritmo y Expresión	5	6
Transversal. Autonomía Digital	6	A través de los trabajos y tareas complementarias
Transversal. Actitudinal		En todas las sesiones del curso.

## 4.7. Metodología

De acuerdo con el Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias, el proceso de enseñanza-aprendizaje en esta etapa desde la E.F. contribuirá al desarrollo integral del alumnado con base en la maduración de las competencias. Para el desarrollo de esta programación se tendrán en cuenta las siguientes orientaciones metodológicas: búsqueda del aprendizaje funcional, la motivación y el aprendizaje significativo; individualización, ocupación activa del tiempo libre; autonomía y cooperación, entre otras. Estas se alcanzarán con propuestas didácticas de actividades complejas, tareas individuales y componentes sociales como elaboraciones por grupo o trabajos por proyectos. Es aconsejable tener un enfoque metodológico variado y, por tanto, utilizar distintos métodos, como descubrimiento o reproducción; diferentes estrategias, globales o analíticas; y distintos estilos de enseñanza.

### 4.7.1. Modelos

El uso de los modelos de enseñanza de los deportes tiene como objetivo conseguir una autonomía plena en el alumnado, así como cooperación en el proceso de aprendizaje. Los modelos pedagógicos permiten valorar y verificar el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado (Metzler, 2005). Para esta programación se han elegido para transmitir los contenidos el aprendizaje cooperativo y el modelo ludotécnico.

Johnson, Johnson y Holubec (1999), definen el aprendizaje cooperativo como *“el aprendizaje cooperativo es el empleo didáctico de grupos reducidos en los que los alumnos trabajan juntos para maximizar su propio aprendizaje y el de los demás.”* (p. 5). Este modelo influye positivamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje (Fernández-Río, Hortigüela y Pérez-Pueyo, 2018). Es un modelo pedagógico en el que el alumnado aprende con, de y por el resto del grupo mediante un planteamiento de enseñanza-aprendizaje para facilitar y potenciar la interdependencia y la interacción positiva donde el profesorado y el alumnado actúan como coaprendices (Fernández-Río, 2014).

El modelo ludotécnico se basa en la idea de aprender un contenido mediante tareas o juegos modificados en un contexto de disfrute y diversión (Valero, 2013). Tiene como objetivo la búsqueda de la aplicación práctica mediante un enfoque lúdico, sin olvidar los elementos de la técnica (Valero, 2006). A la hora de aplicar este modelo se deben tener en cuenta las siguientes ideas: ambiente lúdico, oportunidades de práctica, propuestas ludotécnicas, focalización y, reflexión y puesta en común (Fernández-Río, Hortigüela y Pérez-Pueyo, 2018).

#### **4.7.2. Métodos**

Mosston y Assworth (1986), definen los métodos de enseñanza como el enfoque general del proceso de enseñanza-aprendizaje. Están relacionados y dependen de las actividades y contenidos, por ello, se utilizan distintos métodos durante el proceso de enseñanza-aprendizaje (Blázquez, 1982).

Se busca dotar al alumnado de una mayor responsabilidad y autonomía en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que se utilizarán métodos centrados en el descubrimiento guiado. Sin embargo, el método de reproducción es útil para ciertos contenidos de la materia como puede ser las actividades o tareas de ritmo (coreografías y bailes) o actividades que presentan gran complejidad o riesgo para el alumnado.

#### **4.7.3. Estilos**

Delgado (1991), define los estilos de enseñanza como la forma que las relaciones entre los elementos del proceso didáctico adoptan y que se manifiestan a través de la presentación de las relaciones con el alumnado, la organización de la clase, las correcciones y los contenidos. Sicilia y Delgado (2002), los clasifican en: los tradicionales, los que fomentan la individualización, los que posibilitan la participación, los que favorecen la socialización, los que ayudan a la implicación cognoscitiva y los que favorecen la creatividad. A lo largo de esta programación, se utilizarán aquellos que favorecen la participación y la socialización, mediante juegos cooperativos y sensibilizadores y la enseñanza recíproca, así como los tradicionales para contenidos más teóricos o mecánicos. Además, para fomentar la cooperación y mejorar la implicación cognoscitiva se utilizará el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

#### **4.7.4. Estrategias**

Según Delgado (1991), las estrategias de enseñanza son las maneras en las que el profesorado presenta las actividades en la práctica. Prieto (2012), las define como los diferentes instrumentos que el profesorado utiliza para contribuir al desarrollo y la implementación de las competencias en el alumnado. Las estrategias se dividen en analítica, mixta y global; para las actividades en las que se le dé mayor importancia a la táctica se utilizará una estrategia global, mientras que para aquellas en las que el alumnado tenga que realizar una acción técnica, será la analítica. Sin embargo, en algunas actividades se llevará a cabo una estrategia mixta, ya que serán una combinación de ambas estrategias.

#### **4.8. Procedimientos, Instrumentos Y Criterios De Calificación Del Aprendizaje Del Alumnado**

Según el artículo 26 del Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias, *“la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de la Educación Secundaria Obligatoria, que será realizada por el profesorado, será continua, formativa e integradora y diferenciada según las distintas materias”* (p. 11).

La evaluación del alumnado debe basarse en mejorar su rendimiento, por ello, debe entenderse como la oportunidad de conocer su nivel y tomar decisiones en base al nivel y así conseguir la mejora en el alumnado.

En cuanto a los procedimientos, instrumentos y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado se pueden ver descritos a continuación.

Según Ibarra y Rodríguez (2010), definen los *procedimientos de evaluación* como las diferentes acciones que el profesorado lleva a cabo para la obtención de información sobre el grado de conocimiento y el rendimiento del alumnado. Para la realización de esta programación se emplearán la observación del trabajo, de las producciones motrices y de las intervenciones del alumnado en las clases; y la valoración de la actitud en clase y del trabajo en horas no lectivas.

Los *instrumentos de evaluación* son las herramientas tangibles que el profesorado usa para sistematizar sus valoraciones (Ibarra y Rodríguez, 2010). Los instrumentos a utilizar en la programación son:

- Listas de control
- Hoja de observación
- Rúbricas
- Diario de clase
- Escala de valoración
- Trabajos escritos

Según Ibarra y Rodríguez (2010), definen el criterio “*como la condición que debe cumplir una determinada actividad, actuación o proceso para ser considerada de calidad o el principio (norma o idea) de valoración en relación al cual se emite un juicio valorativo sobre el objeto evaluado.*” (p. 453). Por otro lado, la calificación es interpretar numérica y ponderadamente la información que el profesorado obtiene del rendimiento según los criterios de evaluación y las competencias estipuladas en el Decreto 43/2015 en función de unos contenidos concretos (Ibarra y Rodríguez, 2010). Los criterios de evaluación en los que se basará esta programación serán los desarrollados en el Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias, y se concretarán en cada UD.

#### **4.9. Recursos**

Las clases de Educación Física se desarrollan en varios sitios distintos: en el gimnasio, en alguna de las tres pistas exteriores o en el salón de actos. El gimnasio es adecuado para grupos reducidos, ya que no es muy grande, consta de espalderas separadas por columnas, un armario de almacenaje de material, bancos suecos, quitamiedos, una pequeña pared de escalada y canastas de baloncesto. Tiene señaladas en el suelo mediante cintas adhesivas de colores distintos campos o recursos, como puede ser el campo de voleibol o escaleras de coordinación. De las pistas exteriores, solo una es cubierta y las tres tienen las medidas aproximadas de un campo de fútbol sala. La pista cubierta tiene dos canastas de techo que se pueden subir y bajar, y dos

porterías de fútbol sala, una de las pistas no cubiertas tiene porterías de fútbol sala y tiene dos canastas fijas de baloncesto y cuatro canastas fijas de minibasket, y la otra tiene dos porterías de fútbol.

El departamento dispone de un amplio abanico de recursos materiales específicos de la materia como son balones, palas, raquetas, volantes, bolas de petanca, discos... que serán necesarios para el correcto desarrollo de las sesiones. En el apartado Cronograma Y Secuenciación De Las Unidades Didácticas se especificarán los recursos necesarios para cada UD.

Por otro lado, al ser una materia más práctica, no serán necesarios libros de texto, en el caso de que sea necesario presentar algún contenido más teórico se repartirán fotocopias o se subirán apuntes a la plataforma (TEAMS).

#### **4.10. Medidas De Refuerzo Y De Atención A La Diversidad**

La atención a la diversidad se rige por el Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias, y se entiende como *“el conjunto de actuaciones educativas dirigidas a dar respuesta a las diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones e intereses, situaciones sociales, culturales, lingüísticas y de salud del alumnado.”* (p. 8).

Cada centro es quien se encarga de tomar medidas de atención a la diversidad, organizando los grupos y las materias de manera flexible, adoptando las medidas adecuadas al alumnado y aprovechando los recursos de los que se disponen (Consejería de Educación, Cultura y Deporte, 2015).

Las medidas a tomar para el alumnado con necesidades educativas especiales (NEE), son priorizar y/o eliminar objetivos o contenidos del currículo en colaboración con el departamento de Orientación. Para lesiones, resfriados y demás necesidades temporales, el alumnado llevará a cabo tareas paralelas tanto dentro como fuera del aula en caso de que no puedan acudir al centro. Estas tareas pueden ser lecturas de artículos, ejercicios de respiración o tonificación aconsejados a su lesión, cabuyería, autoconstrucción del material... El alumnado de incorporación tardía necesitará de medidas y tareas que promuevan la socialización y la integración en el grupo-clase. En

la Tabla 2, se desarrollarán ejemplos de adaptaciones en función de los problemas que se pueden dar.

**Tabla 2.**

*Ejemplos de adaptaciones*

PROBLEMAS	MEDIDAS
Desarrollo motor	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajos posturales</li> <li>- Ejercicios balísticos</li> <li>- Ejercicios de relajación y flexibilidad</li> <li>- Cabuyería</li> </ul>
Habilidades motrices básicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo autónomo en horario no lectivo</li> <li>- Práctica deportiva</li> </ul>
Capacidades físicas básicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo autónomo en horario no lectivo</li> <li>- Actividades en el medio natural</li> </ul>
Capacidades coordinativas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica deportiva</li> <li>- Trabajo postural</li> <li>- Gimnasia</li> <li>- Deportes de combate</li> <li>- Deportes de deslizamiento</li> <li>- Deportes con implemento</li> </ul>
Habilidades motrices específicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reducir nº de incertidumbres y estímulos</li> <li>- Aumentar el tiempo de respuesta</li> <li>- Simplificar las respuestas</li> <li>- Secuenciar las tareas</li> <li>- Hacer demostraciones</li> <li>- Práctica deportiva fuera del horario lectivo</li> </ul>
Aspectos socio-emocionales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios cooperativos y colaborativos</li> <li>- Repartir responsabilidades</li> <li>- Normalizar el fracaso</li> <li>- Feedback positivo</li> <li>- Deportes de combate</li> <li>- Ejercicios de relajación</li> </ul>
Discapacidad auditiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar instrucciones por escrito</li> <li>- Proyectar vídeos</li> <li>- Representar ejemplos</li> </ul>
Discapacidad visual	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Familiarización táctil con los materiales y el espacio</li> <li>- Pelotas sonoras</li> <li>- Modificar reglas</li> <li>- Ejercicios con pareja</li> </ul>

#### **4.11. Actividades Complementarias Y Extraescolares**

Las actividades complementarias y extraescolares tienen una importancia trascendental en el centro y en la materia de E.F., siendo también imprescindible para conseguir ciertos objetivos del currículum. Además, las actividades propuestas promueven hábitos de vida saludable y la actividad física entre el alumnado del I.E.S. fuera del horario escolar. Por otro lado, también se incluyen juegos en los recreos, para que el alumnado realice actividad física y deporte aparte de las clases de E.F. En el Anexo I se expone la autorización para las salidas complementarias y extraescolares.

##### ***4.11.1. Descripción***

Las actividades complementarias son aquellas que se organizan dentro del horario escolar y pueden ser susceptibles de ser evaluadas, pueden o no realizarse en el centro. Aquellas realizadas en el centro son los torneos de distintos deportes en los recreos activos, mientras que las realizadas fuera del centro son rutas cortas y asequibles, adecuadas a la edad del alumnado o el día de la Educación Física en la calle.

En los recreos activos se propondrán distintos deportes, entre ellos uno de los impartidos en la U.D. Deportes alternativos, el pínfuvote, así como la propuesta de innovación, explicada más adelante, que consiste en juegos de mesa para moverse, donde cada casilla es un ejercicio físico a realizar. Por otro lado, la salida del centro propuesta es la subida al Monsacro o una ruta de senderismo a definir en función de la respuesta a la subida.

Las actividades extraescolares se llevan a cabo fuera del horario escolar y por ello, no pueden ser evaluables, además, se deben comunicar las propuestas al AMPA o al departamento de extraescolares. Para este curso académico se propone la semana blanca con pernocta, en caso de que la situación sanitaria vuelva a empeorar, sería ida y vuelta, sin posibilidad de dormir fuera.

El coste de las actividades fuera del centro será en función del autobús y dependerá del número de alumnos y alumnas que vayan, añadiendo la pernocta y el alquiler de material para la semana blanca.

#### **4.11.2. Objetivos**

Estas actividades tienen como objetivos:

- Promover el conocimiento y la riqueza cultural asturiana.
- Motivar al alumnado a practicar actividad física a través de actividades atractivas con el fin de que sigan practicándola fuera del horario escolar.
- Complementar el Bloque 4. Actividades de Adaptación al Entorno y al Medio Natural.
- Fomentar el ocio y el turismo activo en la comunidad asturiana.

#### **4.11.3. Temporalización**

Las actividades se llevarán a cabo durante el curso escolar, estando las salidas del centro repartidas entre la segunda y la tercera evaluación, y los recreos activos presentes durante todas las evaluaciones.

Los recreos activos comenzarán a mitad del primer trimestre, dejando la primera mitad de este para la organización de los torneos y la propuesta de los deportes. La subida al Monsacro tendrá lugar a final de abril, con la esperanza de que las condiciones meteorológicas lo permitan. Y la semana blanca, a final de febrero con posibilidad de adelantarla o atrasarlo en función de la nieve.

#### **4.11.4. Evaluación**

Como se ha mencionado anteriormente, la actividad extraescolar no puede ser evaluada, así como tampoco puede serlo las actividades complementarias del recreo, por lo que solo se llevará a cabo la evaluación de la actividad complementaria de la subida al Monsacro. El porcentaje de evaluación correspondiente a esta actividad se contempla en la U.D. 10. Actividad Física en el Medio Natural utilizando una hoja de observación de la participación y el respeto al medio ambiente y el resto del grupo, además de un diario de clase con una pequeña reflexión sobre la actividad realizada.

#### ***4.11.5. Actividades Alternativas Para El Alumnado Que No Pueda Realizar Las Actividades Complementarias***

Para el alumnado que no pueda realizar la actividad complementaria propuesta por un motivo justificable como pueden ser la condición médica o la adquisitiva, se propondrá una actividad alternativa relacionada con la subida o la ruta. El alumnado tendrá que realizar una búsqueda bibliográfica sobre la ruta, indicando el grado de dificultad, los kilómetros, la pendiente, las recomendaciones de hidratación, alimentación y preparación de la mochila.

#### **4.12. Indicadores De Logro Y Procedimiento De Evaluación De La Aplicación Y El Desarrollo De La Programación Docente**

El trabajo docente debe ser evaluado con el fin de mejorar el proceso de enseñanza – aprendizaje, aumentar el rendimiento y ser más eficiente. Por ello, la programación siempre debe ser flexible para de este modo, adaptarse a las características y al contexto del alumnado.

Los indicadores de logro que se pretenden desarrollar son (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015):

- Mejorar las técnicas de un deporte individual comprendiendo sus características biomecánicas básicas.
- Realizar recorridos en entornos variables ayudándose de mapa y brújula para su orientación, justificando sus decisiones a partir de la consideración de su capacidad física.
- Diseñar y representar corporalmente una historia original o alternativa, utilizando expresivamente la variable intensidad.
- Diseñar y presentar una coreografía colectiva con ritmo musical, de otro tipo o ambas. Atribuir y vivenciar comportamientos antagónicos a arquetipos sociales reconocibles.
- Conocer y reproducir danzas asturianas de mayor dificultad, en pareja o en grupo.

- Aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma progresiva: ataque y defensa individual, colectiva y mixta en función del deporte seleccionado.
- Practicar tácticas de juego colectivo en función de las posibilidades de alumnos y alumnas.
- Proponer y experimentar estrategias de juego o resolución de problemas considerando las características individuales, del grupo o de los y las contrincantes.
- Practicar con soltura modalidades lúdicas recreativas, atendiendo a su ergonomía, seguridad y a sus exigencias coordinativas y condicionales.
- Diseñar ejercicios y actividades de baja complejidad, considerando la aportación de las capacidades físicas básicas y cualidades perceptivomotrices.
- Ejecutar pruebas de valoración condicional de forma independiente, presentando los resultados en soporte escrito o digital.
- Diseñar y ejecutar actividades sencillas para la mejora de las capacidades físicas considerando los beneficios a largo plazo y la seguridad inmediata.
- Comparar de forma ordenada y sistemática la propia evolución condicional, relacionándola con la práctica de actividad física y el ejercicio físico.
- Analizar críticamente los comportamientos antideportivos o violentos que ocurren en el marco de la competición profesional y no profesional.
- Coordinar las aportaciones propias con las de otros participantes, asumiendo las diferencias de habilidad, capacidad o liderazgo con naturalidad.
- Aceptar y asumir las diferencias en el trabajo en equipo sin menoscabo del compromiso individual en la búsqueda de soluciones a los problemas planteados.
- Comparar y valorar la publicidad impresa o digital, presentando un informe ordenado que atienda a variables como: uso de la imagen del cuerpo, productos anunciados, personas a las que se dirige el anuncio, valores implícitos, asociación con el deporte, etc.
- Simular o aplicar en su caso el protocolo R.I.C.E. (Reposo-Hielo-Compresión-Elevación).

#### 4.13. Cronograma Y Secuenciación De Las Unidades Didácticas

En la Tabla 3, se muestra un calendario con las UD a trabajar en cada mes, sujeto a modificaciones por salidas extraescolares o la meteorología.

**Tabla 3.**

*Calendario UD*

TRIMESTRE	MES	UNIDAD DIDÁCTICA
1º	Septiembre – Octubre	UD. 1. Evaluación y Valoración de la Condición Física
	Octubre – Noviembre	UD 2. Primeros Auxilios
	Noviembre	UD. 3. Prevención de Riesgos y Seguridad Deportiva
	Noviembre – Diciembre	UD. 4. Baloncesto
2º	Enero – Febrero	UD. 5. Resistencia y Fuerza
	Febrero – Marzo	UD. 6. Bádminton/Palas
	Marzo	UD.7. Ritmo y Expresión
3º	Abril – Mayo	UD. 8. Voleibol
	Mayo	UD. 9. Deportes Alternativos
	Junio	UD. 10. Actividad Física en Medio Natural

A continuación, en las tablas desde Tabla 4 hasta Tabla 14, se lleva a cabo una secuenciación de las UD desarrollando los elementos básicos que las forman.

**Tabla 4.**

*Unidad didáctica 1. Evaluación y valoración de la Condición Física*

U.D. 1. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD
<b>TEMA:</b> Condición Física y Salud
<b>Nº SESIONES Y DISTRIBUCIÓN:</b> 10 en el 1º trimestre
<b>ÁREA/MATERIA:</b> Educación Física
<b>NIVEL EDUCATIVO:</b> 3º de la E.S.O.

<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber diferenciar las distintas capacidades físicas y las cualidades perceptivo-motrices y resultantes.</li> <li>- Conocer los efectos del ejercicio físico sobre el cuerpo.</li> <li>- Aplicar ejercicios mentales con el fin de mejorar la activación y la recuperación.</li> </ul>	
<b>CONTENIDOS (Consejería de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las capacidades físicas básicas y las cualidades perceptivo-motrices y resultantes.</li> <li>- Las vías de obtención energética y sus sustratos.</li> <li>- El esfuerzo orgánico sostenido y regulado.</li> <li>- Principales efectos positivos del ejercicio físico sobre los sistemas y aparatos orgánicos.</li> <li>- Patología mental asociada al ejercicio físico: la vigorexia.</li> <li>- Ejercicios mentales de visualización de dificultades, activación y recuperación.</li> </ul>	
<b>ACTIVIDAD TIPO</b>	
<p>El grupo-clase se divide en varios equipos de mínimo 2 personas y máximo 4 personas. Por turnos tiran los dados y avanzan según el número obtenido por un tablero, cuyas casillas tienen ejercicios físicos que deberá hacer el o la que caiga en esa casilla, por ejemplo, sentadillas o saltos. Mientras el resto sigue jugando, para conseguir que ninguna alumna o alumno no esté en movimiento.</p>	
<b>METODOLOGÍA Y RECURSOS</b>	
<p>Metodología: modelo ludotécnico y clase magistral</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ordenador</li> <li>- Proyector</li> <li>- Presentación PowerPoint</li> </ul>	
<b>EVALUACIÓN</b>	
<p><b>Tipos:</b> Subjetiva directa (López-Pastor, 2004)</p>	
<p><b>Agentes:</b> docente</p>	
<p><b>Instrumentos:</b> hoja de observación y prueba escrita</p>	
<b>Criterios de evaluación (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p>

<p>propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p><b>Porcentajes y criterios de calificación</b></p>	
<p>50% trabajo diario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30% de asistencia y material</li> <li>- 20% de esfuerzo/observación</li> </ul> <p>50% producciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 25% cuestionario</li> <li>- 25% ficha</li> </ul>	

**Tabla 5.**

*Unidad Didáctica 2. Primeros auxilios*

<p><b>U.D. 2. PRIMEROS AUXILIOS</b></p>
<p><b>TEMA:</b> Primeros auxilios</p>
<p><b>Nº SESIONES Y DISTRIBUCIÓN:</b> 2 sesiones en el 1<sup>er</sup> trimestre</p>
<p><b>ÁREA/MATERIA:</b> Educación Física</p>
<p><b>NIVEL EDUCATIVO:</b> 3º de la E.S.O.</p>
<p><b>U.D. VINCULADA/AS:</b> U.D. 3. Prevención de Riesgos y Seguridad Deportiva</p>

<b>OBJETIVOS</b>	
- Conocer el protocolo R.I.C.E. con el fin de aplicarlo en el futuro como deportista.	
<b>CONTENIDOS (Consejería de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>	
- El protocolo R.I.C.E. (Reposo-Hielo-Compresión-Elevación).	
<b>METODOLOGÍA Y RECURSOS</b>	
La metodología es: el aprendizaje cooperativo y clase magistral. Recursos: - Vendas de compresión	
<b>EVALUACIÓN</b>	
<b>Tipos:</b> Subjetiva directa (López-Pastor, 2004)	
<b>Agentes:</b> docente	
<b>Instrumentos:</b> hoja de observación y cuestionario tipo test	
Criterios de evaluación (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015)	Estándares de aprendizaje evaluables (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015)
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
<b>Porcentajes y criterios de calificación</b>	
<p>50% trabajo diario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30% de asistencia y material</li> <li>- 20% de esfuerzo/observación</li> </ul> <p>50% producciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 25% cuestionario</li> <li>- 25% supuesto práctico</li> </ul>	

**Tabla 6.**

*Unidad Didáctica 3. Prevención de riesgos y seguridad deportiva*

<b>U.D. 3. PREVENCIÓN DE RIESGOS Y SEGURIDAD DEPORTIVA</b>
<b>TEMA:</b> Prevención de riesgos y seguridad deportiva
<b>Nº SESIONES Y DISTRIBUCIÓN:</b> 2 sesiones en el 1 <sup>er</sup> trimestre
<b>ÁREA/MATERIA:</b> Educación Física
<b>NIVEL EDUCATIVO:</b> 3º de la E.S.O.
<b>U.D. VINCULADA/AS:</b> U.D. 2. Primeros Auxilios
<b>OBJETIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Implementar la higiene postural con el fin de mejorar la calidad de vida.</li> <li>- Conocer los efectos de las sustancias tóxicas en el rendimiento y la salud en contraposición con la actividad física con el fin de evitar drogodependencias.</li> <li>- Reconocer los riesgos que supone el entorno a la hora de realizar actividad física para anticipar, eliminar o reducirlos.</li> </ul>
<b>CONTENIDOS (Consejería de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contraindicaciones del ejercicio físico.</li> <li>- Higiene postural: posiciones y técnicas que favorecen los distintos momentos de la actividad física.</li> <li>- Actividad física como ocio saludable frente a las conductas de riesgo en relación a las drogodependencias.</li> <li>- Efectos de las sustancias tóxicas en la salud y en el rendimiento físico-motor: alcohol, tabaco, cannabis, etc.</li> <li>- Ejercicios físicos iniciales y de recuperación adecuados a la actividad principal: diseño y dirección.</li> <li>- Riesgos del entorno: anticipación, eliminación o reducción aplicando protocolos establecidos.</li> </ul>
<b>METODOLOGÍA Y RECURSOS</b>
<p>Metodología: clase magistral</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación PowerPoint</li> <li>- Proyector</li> <li>- Ordenador</li> </ul>
<b>EVALUACIÓN</b>
<b>Tipos:</b> Subjetiva directa (López-Pastor, 2004)

<b>Agentes:</b> docente	
<b>Instrumentos:</b> hoja de observación y prueba escrita	
<b>Criterios de evaluación (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
<b>Porcentajes y criterios de calificación</b>	

- 50% trabajo diario:
- 30% de asistencia y material
  - 20% de esfuerzo/observación
- 50% producciones:
- 25% cuestionario
  - 25% supuesto práctico

**Tabla 7.**

*Unidad Didáctica 4. Baloncesto*

<b>U.D. 4. BALONCESTO</b>
<b>TEMA:</b> Deporte de Adversario (Baloncesto)
<b>Nº SESIONES Y DISTRIBUCIÓN:</b> 8 sesiones en el 1 <sup>er</sup> trimestre
<b>ÁREA/MATERIA:</b> Educación Física
<b>NIVEL EDUCATIVO:</b> 3º de la E.S.O.
<b>U.D. VINCULADA/AS:</b> U.D. 8. Voleibol y U.D. 9. Deportes alternativo
<b>OBJETIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicar los fundamentos técnicos del baloncesto.</li> <li>- Experimentar el tiro o lanzamiento del móvil como culminación del ataque.</li> <li>- Aprovechar los recursos personales mediante gráficas y argumentaciones con el fin de conocer la táctica deportiva.</li> <li>- Debatir y concienciar sobre los comportamientos antiéticos en el deporte.</li> </ul>
<b>CONTENIDOS (Consejería de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deportes de adversario: práctica progresivamente específica de sus fundamentos técnicos y reglamentarios.</li> <li>- El tiro o lanzamiento del móvil como culminación del ataque en los deportes de colaboración-oposición.</li> <li>- La táctica deportiva: aprovechamiento de los recursos personales. Representación gráfica y argumentación.</li> <li>- Los comportamientos antiéticos en el deporte: dopaje, corrupción económica, discriminación, etc.</li> </ul>
<b>ACTIVIDAD TIPO</b>
<p>Circuito de habilidad. Se coloca todo el grupo en fila en el centro del campo y se reparten todos los balones que haya. La primera persona de la fila sale corriendo sin botar el balón hacia una canasta (indicada previamente) donde habrá un banco sueco y deberá hacer una entrada a canasta con el último apoyo en el banco, recupera el balón</p>

y continua hasta el siguiente obstáculo, otro banco sueco, donde deberá simular el último apoyo de una entrada a canasta y caer con los dos pies juntos, luego llega a la otra canasta, donde también habrá otro banco sueco, en este deberá subirse haciendo una parada en un tiempo o en dos y lanzar a canasta. Una vez recuperado el balón se lo pasa a alguien de la fila que no tenga balón.

### METODOLOGÍA Y RECURSOS

La metodología a utilizar es el aprendizaje cooperativo, el modelo ludotécnico y asignación de roles.

Los recursos necesarios son:

- Canastas
- Balones de baloncesto
- Conos
- Aros
- Bancos suecos

### EVALUACIÓN

**Tipos:** Subjetiva directa (López-Pastor, 2004)

**Agentes:** Docente

**Instrumentos:** Hoja de observación y prueba escrita

<b>Criterios de evaluación (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a</p>

	situaciones similares.
<b>Porcentajes y criterios de calificación</b>	
<p>50% trabajo diario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30% de asistencia y material</li> <li>- 20% de esfuerzo/observación</li> </ul> <p>50% producciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 25% cuestionario</li> <li>- 25% examen práctico</li> </ul>	

**Tabla 8.**

*Unidad Didáctica 5. Resistencia y Fuerza*

<b>U.D. 5. RESISTENCIA Y FUERZA</b>
<b>TEMA:</b> Acondicionamiento Físico (Resistencia y Fuerza)
<b>Nº SESIONES Y DISTRIBUCIÓN:</b> 7 sesiones en el 2º trimestre
<b>ÁREA/MATERIA:</b> Educación Física
<b>NIVEL EDUCATIVO:</b> 3º de la E.S.O.
<b>OBJETIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar las capacidades físicas mediante juegos de mesa con el fin de realizar pruebas de valoración condicional y motriz.</li> <li>- Conocer la utilidad de la ergonomía para la activación, el desarrollo y la recuperación.</li> <li>- Valorar la resistencia aeróbica de forma específica y saludable.</li> <li>- Realizar pruebas de valoración condicional y motriz con el fin de conocer el propio cuerpo y salud.</li> </ul>
<b>CONTENIDOS (Consejería de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseño y ejecución autónoma de actividades para la mejora de las capacidades físicas básicas.</li> <li>- Desarrollo y valoración específica y saludable de la resistencia aeróbica y la velocidad acíclica.</li> <li>- Tránsito de habilidades motrices básicas a específicas: diseño elemental y ejecución de actividades de mejora individual.</li> <li>- Evolución de las capacidades físicas básicas y su relación con la práctica personal de actividad física.</li> <li>- Utilidad de la ergonomía en la activación, desarrollo y recuperación de la actividad física y el ejercicio físico.</li> <li>- Pruebas de valoración condicional: realización autónoma.</li> </ul>

- Pruebas de valoración motriz de aplicación deportiva: diseño elemental.	
<b>ACTIVIDAD TIPO</b>	
El grupo-clase se divide en varios equipos de mínimo 2 personas y máximo 4 personas. Por turnos tiran los dados y avanzan según el número obtenido por un tablero, cuyas casillas tienen ejercicios físicos que deberá hacer el o la que caiga en esa casilla, por ejemplo, sentadillas o saltos. Mientras el resto sigue jugando, para conseguir que ninguna alumna o alumno no esté en movimiento.	
<b>METODOLOGÍA Y RECURSOS</b>	
Se utilizará el modelo ludotécnico. Se necesitarán los siguientes recursos:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Altavoz</li> <li>- Conos</li> <li>- Juegos de mesa modificados</li> <li>- Cuerdas/combas</li> <li>- Bancos</li> <li>- Metro</li> <li>- Balón medicinal</li> </ul>	
<b>EVALUACIÓN</b>	
<b>Tipos:</b> Subjetiva directa (López-Pastor, 2004) y autoevaluación	
<b>Agentes:</b> docente y alumnado	
<b>Instrumentos:</b> hoja de observación y ficha de autoevaluación	
<b>Criterios de evaluación (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca</p>

	<p>correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<b>Porcentajes y criterios de calificación</b>	
<p>50% trabajo diario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30% de asistencia y material</li> <li>- 20% de esfuerzo/observación</li> </ul> <p>50% producciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 25% test</li> <li>- 20% comba y juegos</li> </ul>	

- 5% ficha Valoración de la Condición Física

**Tabla 9.**

*Unidad Didáctica 6. Bádminton/Palas*

<b>U.D. 6. BÁDMINTON/PALAS</b>
<b>TEMA:</b> Deporte Individual (Bádminton/Palas)
<b>Nº SESIONES Y DISTRIBUCIÓN:</b> 7 sesiones en el 2º trimestre
<b>ÁREA/MATERIA:</b> Educación Física
<b>NIVEL EDUCATIVO:</b> 3º de la E.S.O.
<b>U.D. VINCULADA/AS:</b>
<b>OBJETIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprovechar los recursos personales mediante gráficas y argumentaciones con el fin de conocer la táctica deportiva.</li> <li>- Conocer las ventajas y desventajas del ataque y la defensa con el fin de mejorar en el deporte aplicado.</li> </ul>
<b>CONTENIDOS (Consejería de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- El ataque y la defensa en los deportes aplicados: sistemas, jugadas y funciones internas. Ventajas y desventajas.</li> <li>- La táctica deportiva: aprovechamiento de los recursos personales. Representación gráfica y argumentación.</li> </ul>
<b>ACTIVIDAD TIPO</b>
Toda la clase con una raqueta de bádminton y un solo volante se colocan por el espacio de pie. El objetivo es que consigan dar un toque por persona y sentarse en el suelo sin que el volante se caiga.
<b>METODOLOGÍA Y RECURSOS</b>
<p>La metodología a utilizar es el aprendizaje cooperativo y el modelo ludotécnico.</p> <p>Los recursos necesarios son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Palas</li> <li>- Raquetas de bádminton</li> <li>- Volantes</li> <li>- Pelotas de tenis</li> <li>- Red</li> <li>- Conos</li> <li>- Aros</li> </ul>

<b>EVALUACIÓN</b>	
<b>Tipos:</b> Subjetiva directa (López-Pastor, 2004)	
<b>Agentes:</b> docente	
<b>Instrumentos:</b> hoja de observación	
<b>Criterios de evaluación (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>
<b>Porcentajes y criterios de calificación</b>	
<p>50% trabajo diario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30% de asistencia y material</li> <li>- 20% de esfuerzo/observación</li> </ul> <p>50% producciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 25% bádminton</li> <li>- 25% palas</li> </ul>	

**Tabla 10.**

*Unidad Didáctica 7. Ritmo y Expresión*

<b>U.D. 7. RITMO Y EXPRESIÓN</b>
<b>TEMA:</b> Ritmo y Expresión
<b>Nº SESIONES Y DISTRIBUCIÓN:</b> 6 sesiones en el 2º trimestre
<b>ÁREA/MATERIA:</b> Educación Física
<b>NIVEL EDUCATIVO:</b> 3º de la E.S.O.
<b>OBJETIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer las posibilidades expresivas y rítmicas del cuerpo con el fin de comunicarse con este.</li> <li>- Utilizar creativamente los recursos expresivos y rítmicos corporales desarrollando propuestas escénicas de forma individual y colectiva. (Consejería de Educación, Cultura y Deporte, 2015).</li> </ul>
<b>CONTENIDOS (Consejería de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- El cuerpo y sus posibilidades expresivas y rítmicas: cambios de tensión, posición, situación y desplazamientos.</li> <li>- La coreografía: historia y uso elemental.</li> <li>- El ritmo como soporte de la expresividad.</li> <li>- La composición dramática: de la imitación a la creación.</li> <li>- La intensidad como variable expresiva: fuerte y suave.</li> </ul>
<b>ACTIVIDAD TIPO</b>
<i>El director de orquesta:</i> el alumnado se coloca en círculo, uno de ellos sale del gimnasio. Se escoge a un alumno que deberá hacer gestos que el resto tendrá que imitar. El que se fue fuera vuelve a entrar y deberá averiguar quién es el director del grupo. Si lo averigua, quien era el director es el que sale.
<b>METODOLOGÍA Y RECURSOS</b>
<p>La metodología a utilizar es la instrucción directa y la indagación.</p> <p>Los recursos materiales que se utilizarán son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aros</li> <li>- Colchonetas</li> <li>- Altavoz</li> <li>- Música</li> </ul>
<b>EVALUACIÓN</b>
<b>Tipos:</b> Subjetiva directa (López-Pastor, 2004)

<b>Agentes:</b> Docente	
<b>Instrumentos:</b> Hoja de observación	
<b>Criterios de evaluación (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<b>Porcentajes y criterios de calificación</b>	
<p>50% trabajo diario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30% de asistencia y material</li> <li>- 20% de esfuerzo/observación</li> </ul> <p>50% producciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 25% baile</li> <li>- 25% representación</li> </ul>	

**Tabla 11.**

*Unidad Didáctica 8. Voleibol*

<b>U.D. 8. VOLEIBOL</b>
<b>TEMA:</b> Deporte Colectivo (Voleibol)
<b>Nº SESIONES Y DISTRIBUCIÓN:</b> 7 sesiones en el 3 <sup>er</sup> trimestre
<b>ÁREA/MATERIA:</b> Educación Física
<b>NIVEL EDUCATIVO:</b> 3º de la E.S.O.
<b>U.D. VINCULADA/AS:</b> U.D.4 Baloncesto y U.D. 9. Deportes alternativos
<b>OBJETIVOS</b>
- Practicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del voleibol.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- El ataque y la defensa en los deportes aplicados: sistemas, jugadas y funciones internas. Ventajas y desventajas.</li> <li>- Aprovechar los recursos personales mediante gráficas y argumentaciones con el fin de conocer la táctica deportiva.</li> </ul>	
<b>CONTENIDOS (Consejería de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva y específica de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.</li> <li>- El ataque y la defensa en los deportes aplicados: sistemas, jugadas y funciones internas. Ventajas y desventajas.</li> <li>- La táctica deportiva: aprovechamiento de los recursos personales. Representación gráfica y argumentación.</li> </ul>	
<b>ACTIVIDAD TIPO</b>	
<p>El alumnado se coloca en grupos de 4. Un miembro del grupo se coloca enfrente del resto y es quien hace de entrenador/a. La primera persona de la fila recibe el balón del entrenador/a y devuelve con toque de antebrazo, el pase tiene que ir a las manos de quien entrena, y se coloca al final de la fila. Luego se pasa a toque de dedos y se va cambiando de entrenador/a, para que todo el mundo pase por ambos roles y practique todos los gestos técnicos.</p>	
<b>METODOLOGÍA Y RECURSOS</b>	
<p>La metodología a utilizar es el aprendizaje cooperativo, el modelo ludotécnico y asignación de roles.</p> <p>Los recursos necesarios son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conos</li> <li>- Aros</li> <li>- Balones de voleibol</li> <li>- Red de voleibol</li> <li>- Colchonetas</li> </ul>	
<b>EVALUACIÓN</b>	
<b>Tipos:</b> Subjetiva directa (López-Pastor, 2004)	
<b>Agentes:</b> Docente	
<b>Instrumentos:</b> Hoja de observación y prueba escrita	
<b>Criterios de evaluación (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de

<p>adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p><b>Porcentajes y criterios de calificación</b></p>	
<p>50% trabajo diario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30% de asistencia y material</li> <li>- 20% de esfuerzo/observación</li> </ul> <p>50% producciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 25% cuestionario</li> <li>- 25% examen práctico</li> </ul>	

**Tabla 12.**

*Unidad Didáctica 9. Deportes Alternativos*

<b>U.D. 9. DEPORTES ALTERNATIVOS</b>	
<b>TEMA:</b> Deportes alternativos	
<b>Nº SESIONES Y DISTRIBUCIÓN:</b> 6 sesiones en el 3 <sup>er</sup> trimestre	
<b>ÁREA/MATERIA:</b> Educación Física	
<b>NIVEL EDUCATIVO:</b> 3º de la E.S.O.	
<b>U.D. VINCULADA/AS:</b> U.D.4 Baloncesto y U.D. 8. Voleibol	
<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes alternativos escogidos.</li> <li>- Conocer los juegos y deportes tradicionales asturianos.</li> </ul>	
<b>CONTENIDOS (Consejería de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva y específica de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.</li> <li>- Juegos y acciones cooperativas aplicadas: recreativas, deportivas, de socorro, de acondicionamiento, etc.</li> <li>- Juegos y deportes tradicionales asturianos: de fuerza y lucha.</li> <li>- Creatividad lúdica y deportiva.</li> </ul>	
<b>ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR SESIONES</b>	
<b>SESIÓN 1</b>	
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>
30'	<i>Progresión de toques:</i> se divide la clase en grupos de 4, y se colocan en fila 2 enfrente de 2. Quien empieza con el balón (voleibol o gomaespuma) realiza un pase con la mano a quien esté en la fila de enfrente y se cambia de fila. Luego se cambia a golpeo con el pie. A continuación, se hace una combinación, las dos de una fila realizan dos toques; mano y pie, y se quedan en su fila.
20'	<i>Partido de pinfuvote:</i> reglas modificadas, toques y botes libres.
<b>SESIÓN 2</b>	
30'	<i>Progresión de toques:</i> se divide la clase en grupos de 4, y se colocan en fila 2 enfrente de 2. Quien empieza con el balón (voleibol o gomaespuma) realiza un pase con la mano a quien esté en la fila de enfrente y se cambia de fila. Luego se cambia a golpeo con el pie. A

	continuación, se hace una combinación, las dos de una fila realizan tres toques; mano, cabeza y pie, y se quedan en su fila.
10'	<i>Partido de pinfuvote</i> : reglas modificadas, toques y botes libres.
10'	<i>Partido de pinfuvote</i> : mezcla del ping-pong, fútbol, voleibol y tenis. Se permiten tres toques y tres botes por equipo.
<b>SESIÓN 3</b>	
20'	<i>Progresión de toques</i> : se divide la clase en grupos de 4, y se colocan en fila 2 enfrente de 2. Quien empieza con el balón (voleibol o gomaespuma) realiza un pase con la mano a quien esté en la fila de enfrente y se cambia de fila. Luego se cambia a golpeo con el pie. A continuación, se hace una combinación, las dos de una fila realizan tres toques; mano, cabeza y pie, y se quedan en su fila.
30'	<i>Torneo pinfuvote</i>
<b>SESIÓN 4</b>	
15'	<i>Juego de los 10 pases</i> : solo se puede palmear la pelota, no se puede sujetar, agarrar, sostener...
35'	<i>Partido de ringol</i> : tiene como objetivo meter la pelota en una portería o en un aro encima de esta. Solo se permite el palmeo de la pelota y como excepción, se puede agarrar dentro del área para lanzar al aro.
<b>SESIÓN 5</b>	
50'	<i>Partido de kickball o pichi</i> : similar al béisbol, en vez de usar un bate y una pelota pequeña, se utiliza una pelota de gomaespuma de tamaño medio y los pies.
<b>SESIÓN 6</b>	
15'	<i>Sogatira o tiru de cuerda en tierra</i> : dos equipos se colocan en los extremos de la cuerda y tirando de su extremo deben conseguir que el otro equipo sobrepase la línea.
15'	<i>Tiru al palo</i> : por parejas. Ambas persona sentadas agarran un palo y tirando de este deben conseguir que la otra persona lo suelte o hasta que levante al contrincante.
20'	<i>Baltu</i> : lucha asturiana, consiste en derribar al contrario sin soltar el agarre inicial.
<b>METODOLOGÍA Y RECURSOS</b>	
La metodología a utilizar es el aprendizaje cooperativo.	
Los recursos necesarios son:	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Red de voleibol</li> <li>- Balón de voleibol</li> <li>- Pelota de ringol</li> <li>- Aros</li> <li>- Porterías de fútbol sala</li> <li>- Pelota de gomaespuma</li> </ul>	
<b>EVALUACIÓN</b>	
<b>Tipos:</b> Subjetiva directa (López-Pastor, 2004) y coevaluación	
<b>Agentes:</b> docente y alumnado	
<b>Instrumentos:</b> Hoja de observación, ficha de evaluación y prueba escrita	
<b>Criterios de evaluación (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<b>Porcentajes y criterios de calificación</b>	
<p>50% trabajo diario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30% de asistencia y material</li> <li>- 20% de esfuerzo/observación</li> </ul> <p>50% producciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 25% cuestionario</li> <li>- 25% presentación y sesión</li> </ul>	

**Tabla 13.**

*Unidad Didáctica 10. Actividad Física en el Medio Natural*

<b>U.D. 10. ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL</b>
<b>TEMA:</b> Actividad Física en Medio Natural (Orientación y Senderismo/Entorno y Publicidad)
<b>Nº SESIONES Y DISTRIBUCIÓN:</b> 5 sesiones en el 3 <sup>er</sup> trimestre
<b>ÁREA/MATERIA:</b> Educación Física
<b>NIVEL EDUCATIVO:</b> 3º de la E.S.O.
<b>OBJETIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar los recursos complementarios para la orientación.</li> <li>- Reconocer las posibilidades para la práctica deportiva que ofrece el entorno.</li> <li>- Conocer el equipamiento y las recomendaciones de alimentación e hidratación para evitar riesgos y daños a la hora de realizar actividades en la naturaleza.</li> </ul>
<b>CONTENIDOS (Consejería de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La orientación deportiva. Conocimiento y uso complementario de los recursos para la orientación; signos naturales, planos, mapas y brújula.</li> <li>- Uso del mapa, el plano y la brújula para orientarse en entornos variables.</li> <li>- El entorno deportivo-recreativo autónomo: posibilidades y carencias.</li> <li>- Equipamiento específico para la práctica de actividades físicas en la naturaleza.</li> <li>- Alimentación, hidratación y cuidado autónomo durante la realización de actividades en la naturaleza.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES TIPO</b>
<p>Un ejemplo de actividad sería una carrera de orientación dentro del centro escolar, utilizando balizas con códigos QR y la aplicación iOrienteering.</p> <p>Otro ejemplo de actividad sería incluir los juegos de mesa para impartir el contenido de cabuyería. El juego de mesa de la oca y en cada casilla hay un tipo de nudo distinto a realizar por el alumnado.</p>
<b>METODOLOGÍA Y RECURSOS</b>
<p>La metodología a utilizar es el modelo ludotécnico y la enseñanza recíproca, así como el aprendizaje cooperativo.</p> <p>Los recursos necesarios para esta U.D. son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dispositivos móviles</li> <li>- Balizas con códigos QR</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brújulas</li> <li>- Mapas/Planos</li> <li>- Cuerdas cabuyería</li> </ul>	
<b>EVALUACIÓN</b>	
<b>Tipos:</b> Subjetiva directa (López-Pastor, 2004)	
<b>Agentes:</b> Docente	
<b>Instrumentos:</b> hoja de observación y rúbrica	
<b>Criterios de evaluación (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015)</b>
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>
<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p> <p>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>

### Porcentajes y criterios de calificación

- 50% trabajo diario:
- 30% de asistencia y material
  - 20% de esfuerzo/observación
- 50% producciones:
- 10% actividad complementaria
  - 30% planificación AFMN
  - 10% carrera orientación

## 5. Proyecto De Investigación Educativa Y Propuesta De Innovación

Mediante la observación a lo largo de los años, me he dado cuenta que hay contenidos de la materia poco atractivos para el alumnado, por ello, a continuación, se desarrolla una propuesta de innovación basada en los juegos de mesa.

### 5.1.Contextualización Y Fundamentación Teórica

El objetivo de esta propuesta de innovación es llevar al terreno de la Educación Física juegos de mesa para que el alumnado practique actividad física mediante estos y así fomentar su motivación, principalmente ante ciertos contenidos de la materia. Esta propuesta consiste en trabajar contenidos de Educación Física, como puede ser la Condición Física, mediante juegos de mesa, por ejemplo, La Oca. En este ejemplo, se divide al grupo en varios equipos de un mínimo de 2 y un máximo de 4 personas, por turnos dentro de su equipo tiran los dados y en función del número que salga se mueve por el tablero y realiza el ejercicio físico (ejemplo: sentadillas) que le haya tocado, mientras otro miembro del grupo sigue su turno.

Los juegos de mesa siempre han sido juegos sedentarios y como su nombre indica, sobre una mesa, sin embargo, como la mayoría de las actividades diarias y deportivas, estos juegos se pueden modificar y adaptar. Además, es un tema de especial interés, ya que son juegos a los que juegan en su tiempo libre (Durán, 2019). Siendo esta una forma de acercar la Educación Física a los intereses del alumnado.

Asimismo, los juegos de mesa están recuperando la fama que habían perdido, no solo la gente tiene en sus casas juegos de mesa, desde los tradicionales hasta los más nuevos, sino que muchos establecimientos los venden u ofrecen espacios de reunión

para su práctica. Por ello, desde el ámbito educativo se puede convertir en una oportunidad para potenciar la experiencia del aprendizaje (Cornellà, Estebanell y Brusi, 2020).

Este método o estrategia se conoce como gamificación. La gamificación es una manera de ludificar el aprendizaje, es decir, hacer del juego el centro del aprendizaje, ya que el juego fomenta la adquisición de los aprendizajes de manera significativa y, por tanto, son mejor consolidados e interiorizados en el tiempo (Escaravajal y Martín-Acosta, 2019).

Aunque los juegos son considerados un pasatiempo y una distracción, existen muchos estudios que demuestran la importancia del juego en el aprendizaje y el desarrollo (Garaigordobil, 1992). El trabajo en el aula se relaciona con la adquisición de conocimientos, mientras que el juego se relaciona con la diversión y el entretenimiento (Cornellà, Estebanell y Brusi, 2020). Sin embargo, un juego que ha sido seleccionado correctamente puede contribuir a que el alumnado memorice, aprenda, mejore su atención y se esfuerce con una sensación de disfrute (Cornellà, Estebanell y Brusi, 2020). Además, Marín, López y Berea (2015), afirman que mediante el juego se ejercita la concentración y despierta curiosidad, lo que conlleva a mayor motivación por aprender. Para que las alumnas y los alumnos aprendan de forma significativa, deben tener una actitud positiva ante el contenido y el ejercicio a realizar, por ello, es necesario que tengan un papel activo en su aprendizaje y conectar con sus intereses y motivaciones (Coll, 1988).

Tonucci (2015), defiende que el juego se puede encontrar de forma significativa en el desarrollo del ser humano y se le atribuye un potencial necesario para el aprendizaje. Además, el ambiente positivo que se crea en los juegos permite crear aprendizajes enriquecedores en el ámbito educativo (Sotoca, 2017). Por ello, la gamificación y el Aprendizaje Basado en Juegos son metodologías emergentes en la educación, aportan beneficios que permiten potenciar la toma de decisiones, las habilidades sociales y comunicativas y las capacidades metacognitivas.

Al vivir en una sociedad y una época tan digitalizada y en la que el entretenimiento es tan inmediato, las alumnas y los alumnos necesitan que las clases sean más motivadoras (Pérez-López, 2021).

## 5.2. Análisis De Necesidades

Según Gutiérrez y Pilsa (2006), las alumnas y los alumnos perciben algunos contenidos de la Educación Física con grados de satisfacción diferentes, cambia de persona a persona y de grupo a grupo como reflejo de la personalidad de cada persona y de sus experiencias. Uno de los principales objetivos de la Educación Física es desarrollar actitudes positivas ante la actividad física, ya que esto consigue que obtengan mayores beneficios del deporte y el ejercicio físico, así como aumenta la posibilidad de que continúen realizando actividad física en su día a día una vez acabada la etapa escolar. (Gutiérrez y Pilsa, 2006).

Conde y Amagro (2013), creen que es un reto para el profesorado es que su alumnado consiga una formación integral, para ello, son muy importantes la inteligencia emocional y la motivación.

Jordán (2021), señala que *“la motivación es un factor importante e indispensable para mejorar el desenvolvimiento y funcionamiento de las personas, por ende, el mismo está presente en cualquier actividad que realice el ser humano, ya sea en lo laboral, educativo, social, deportivo, etc.”* p. 2.

## 5.3. Análisis De Resultados

Como no se ha llevado a cabo la propuesta en el centro de prácticas no se pueden observar resultados concretos. Sin embargo, existen estudios que si la han puesto en práctica.

López y Sotoca (2019), desarrollaron un juego de mesa (Catán) en sus clases de Educación Física en Educación Primaria y llegó a las siguientes conclusiones: se puede adaptar a otras etapas educativas, a pesar del esfuerzo que supone para el profesorado es recompensado con los resultados positivos en el aprendizaje, la importancia de resolver preguntas y dudas; que sea un juego flexible, es decir, que permita hacer las modificaciones necesarias para enriquecerlo; el aprendizaje es más significativo, ya que

toman sus propias decisiones y genera autonomía; además, tiene una gran acogida por parte del alumnado.

Cornellà, Estebanell y Brusi (2020), concluyen que las propuestas educativas mediante juegos resultan motivadoras para el alumnado y por tanto, muestran mayor participación activa y predisposición al aprendizaje, facilitando así el trabajo del profesorado, resultando en una mejora del rendimiento académico del alumnado. Además, este tipo de propuesta debe responder a los objetivos y contenidos educativos, buscando mejorar las competencias y capacidades del alumnado.

#### **5.4.Desarrollo De La Propuesta**

Este método de enseñanza se implementaría en una sesión de Educación Física en un grupo de 3º de la E.S.O. En esta sesión se trabajarían contenidos del El Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor, es decir, la condición física, mediante el juego de la Oca. El grupo-clase se divide en varios equipos de mínimo 2 personas y máximo 4 personas. Por turnos tiran los dados y avanzan según el número obtenido por un tablero, cuyas casillas tienen ejercicios físicos que deberá hacer el o la que caiga en esa casilla, por ejemplo, sentadillas o saltos. Mientras el resto sigue jugando, para conseguir que ninguna alumna o alumno no esté en movimiento.

Una variante para esta sesión podría ser que no solo fuese un juego de mesa, sino varios, es decir, un grupo juega a La Oca, otro grupo juega al de Serpientes y Escaleras, otro grupo juega al Monopoly... para que haya variedad y vayan alternando entre los distintos juegos.

Esta sesión podría ser introductoria a un contenido específico como pueden ser los test de condición física, a modo preparación para estos o como sesión de transición entre una unidad didáctica y la siguiente, aunque se seguirían trabajando contenidos de uno de los bloques de contenido del currículum.

#### **5.5.Evaluación De La Propuesta**

Para conocer los puntos débiles y fuertes de cada alumna y alumno, así como sus emociones se realizaría una reflexión al final de la sesión en la que se expondría el

progreso conseguido por la alumna o alumno, su grado de satisfacción y sus emociones durante y después de la sesión.

Además, se creará una hoja de observación y un cuestionario, que se muestran a continuación.

*Cuestionario:*

- *¿Qué ejercicio o ejercicios consideras más fácil de realizar?*
- *¿Y el más complicado?*
- *¿Te ha gustado la sesión?*
- *¿Te ha motivado la sesión?*
- *¿Preferirías realizar estos ejercicios de forma tradicional?*
- *¿Utilizarías otro juego para realizar esta sesión?*

#### **Tabla 14**

*Hoja de observación*

	SÍ	NO
Participa activamente en la clase.		
Muestra interés en la actividad.		
Realiza todos los ejercicios.		
Respeto el material.		
Respeto a las compañeras y los compañeros.		
Muestra una actitud correcta.		

#### **5.6. Reflexión Personal Sobre El Proceso De Innovación**

En mi opinión, los procesos de innovación y las propuestas de innovación son necesarias, ya que ayudan a fomentar la motivación a la hora de realizar actividad física y una mayor participación en las clases. Existen ciertos contenidos que no favorecen la participación y generan rechazo entre el alumnado, por lo que este tipo de propuestas, la

gamificación de los contenidos, promueve esa participación y esa motivación dentro del grupo-clase. Por otro lado, este tipo de propuesta se puede aplicar en cualquier tipo de contenido, aunque sean contenidos interesantes para el alumnado. Otro aspecto importante es trabajar desde aspectos y situaciones atractivas para los y las adolescentes, por ello, creo que es importante conocer los intereses de los y las estudiantes, acercando los contenidos a sus gustos, ya que eso también conseguirá una mayor motivación a la hora de realizar los ejercicios de la sesión y se sentirán escuchados y escuchadas, mejorando así su autoestima y su autopercepción. De esta manera, mediante la gamificación, se puede abordar el currículo de la materia de forma diferente, creativa e innovadora a lo que se hace normalmente. Además, al ser juegos adaptados se pueden cambiar las normas para hacer los juegos más didácticos y amenos.

## 6. Conclusiones

A lo largo de este documento se han desarrollado tres partes distintas, la reflexión, la programación y la propuesta de innovación. La reflexión consta a su vez de dos partes, la reflexión sobre la educación recibida en las distintas asignaturas del Máster y otra sobre el desempeño como docentes en las prácticas en el centro escolar. Por su parte, la programación se divide en distintos apartados, entre los que se incluye la legislación y la contextualización de esta, los contenidos y objetivos a trabajar y la temporalización y la secuenciación de las U.D., entre otros. Por último, se desarrolla una propuesta de innovación.

Tras la realización de este documento se puede observar la importancia de realizar una programación docente adecuada siguiendo los objetivos y contenidos para conseguir impartirlos de la mejor manera, siendo esto posible gracias a la realización de las prácticas en el I.E.S. y en menor medida, a las asignaturas que componen el Máster.

El objetivo del profesorado debe ser conseguir que el alumnado aprenda y enriquecerle, buscando un proceso significativo de enseñanza-aprendizaje, para ello, se debe tener en cuenta cuáles son los contenidos a trabajar en cada etapa educativa y, además, conocer sus intereses de forma que se le implique en su enseñanza. También se debe fomentar la conciencia crítica y el respeto para ayudar a su crecimiento individual y colectivo como personas.

La programación está enfocada en el acoso escolar y el aprendizaje cooperativo, por ello, se pensaba pasar un cuestionario por el centro, sin embargo, el profesorado no estaba de acuerdo con ello ni con relacionar la materia al acoso escolar, así como, se creía que no había bullying. Por otro lado, la propuesta de innovación tampoco se llevó a cabo, por lo que las conclusiones no son resultado de un desarrollo integral de estas. Al no haber obtenido resultados reales debido a que no se llevó a cabo, se podría plantear esta programación para desarrollarla en un futuro

## 7. Referencias

### 7.1. Referencias Bibliográficas

- ANFAP. (2016). Manejo del Bullying en el ámbito educativo. *Magister. Formación del profesorado*.
- Banks, R. (1997). *Bullying in schools*. ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education Champaign IL
- Batsche, G. M., & Knoff, H. M. (1994). Bullies and their victims: Understanding a pervasive problem in the schools. *School Psychology Review*, 23 (2), 165-174.
- Blázquez, D. (1982). Elección de un método en educación física: las situaciones-problema. *Apunts*, 19(74), 91-99
- Castro, J. (2011). Acoso escolar. Bullying. *Rev Neuropsiquiatr* 74 (2), 242-249.
- Coll, C. (1988). Significado y sentido en el aprendizaje escolar. Reflexiones en torno al concepto de aprendizaje significativo. *Infancia y aprendizaje*, 11 (41), 131 – 142.
- Conde, C. y Almagro, B. (20133). Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional y la motivación en el alumnado de Educación Física. *E – motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación 1*, 212 – 220
- Cornellà, P., Estebanell, M. y Brusi, D. (2020). Gamificación y aprendizaje basado en juegos. Consideraciones generales y algunos ejemplos para la Enseñanza de la Geología. *Enseñanza de las ciencias de la tierra: Revista de la Asociación Española para la Enseñanza de las Ciencias de la Tierra* 28 (1), 5 – 19.
- Delgado, M.A. (1991). *Estilos de enseñanza en educación física. Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Universidad de Granada.
- Durán, S. (2019). Conversión de juegos tradicionalmente sedentarios a motores como propuesta alternativa para clases de Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 23(248)

- Escaravajal, J.C. y Martín-Acosta, F. (2019). Análisis bibliográfico de la gamificación en educación física. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(1), 97 – 109.
- Fernández-Río, J., Hortigüela Alcalá, D. y Pérez-Pueyo, A. (2018). Revisando los modelos pedagógicos en educación física. Ideas clave para incorporarlos al aula. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 423, 57-80
- Fernández-Río, J. (2014). Aportaciones del modelo de Responsabilidad Personal y Social al Aprendizaje Cooperativo. En C. Velázquez, J. Roanes y y F. Vaquero (coord.) *Actas del IX Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas*, 18-32. La Peonza
- Figueras, S., Capllonch, M., Blázquez, D. y Monzonís, N. (2016). Competencias básicas y educación física: estudios e investigaciones. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 123, 34-43.
- González, V. B. (2012). Bullying y acoso escolar durante el desarrollo de las clases de Educación Física: revisión teórico-conceptual. *EmásF: revista digital de educación física*, (15), 73-78.
- Gutiérrez, M. y Pilsa, C. (2006). Actitudes de los alumnos hacia la Educación Física y sus profesores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 6 (24), 212 – 229.
- Ibarra, M.S. y Rodríguez, R. (2010). Los procedimientos de evaluación como elementos de desarrollo de la función orientadora en la universidad. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 21(2), 443-461.
- Johnson, D.W., Johnson, R.T. y Holubec, E.J. (1999). *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Paidós
- Jordán, A. (2021). “La motivación en la condición física de estudiantes de bachillerato” TFG.
- López, E. y Sotoca, P. (2019). El Catán motriz: un juego de mesa con movimiento para Educación Física. *EmásF, Revista Digital de Educación Física* 10 (56).

- López-Pastor, V. (2004). *La participación del alumnado en los procesos evaluativos: La autoevaluación y la evaluación compartida en educación física*. En A. Fraile (coord.) *Didáctica de la educación física* (265-290). Biblioteca Nueva.
- Marin, V., López, M., y Berea, G. (2015). Can Gamification be introduced within primary classes? *Digital Education Review* 27
- Metzler, M. (2005). *Instructional Models for Physical Education*. Holcomb Hathaway
- Mosston, M. y Ashworth, S. (1986). *La enseñanza de la Educación Física*. Editorial Hispano Europea S.A.
- Pérez-López, I. Del aprendizaje basado en juegos a la gamificación en educación física. *Researchgate*
- Prieto, H.P. (2012). *Estrategias de enseñanza-aprendizaje*. Pearson educación.
- Rigby, K. (2007). *Bullying in schools: And what to do about it*. Aust Council for Ed Research.
- Sicilia, A. y Delgado, M.A. (2002). *Educación física y estilos de enseñanza: análisis de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar*. Inde
- Sotoca, P. (2017). Nueva expansión del juego de mesa creada para Educación Física: Timeline EF & Sports. *EmásF, Revista Digital de Educación Física* 8 (48), 49-55.
- Tonucci, F. (2015). *La ciudad de los niños*. Grao
- Valero, A. (2006). Las propuestas ludotécnicas: una herramienta metodológica útil para la iniciación deportiva al atletismo en Primaria. *Retos*, 10, 42-49.
- Valero, A. (2013). Atletismo: enfoque ludotécnico. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, 44, 109-110.

## 7.2.Referencias Legislativas

- Jefatura del Estado (2020). Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *BOE*, 340, de 30 de diciembre de 2020.

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015). Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. *BOE*, 3, de 3 de enero de 2015.

Consejería de Educación, Cultura y Deporte (2015). Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias. *BOPA*, 150, de 30 de junio de 2015.

Consejería de Educación (2021). Resolución de 5 de mayo de 2021, de la Consejería de Educación, por la que se aprueba el calendario escolar para el curso 2021-2022 y las instrucciones necesarias para su aplicación. *BOPA*, 104, de 1 de junio de 2021.

## Anexos

### Anexo I. Autorización para actividad complementaria y/o extraescolar

Curso:
Actividad:
Profesorado responsable:
Descripción y desarrollo
Objetivos didácticos:
Normativa, Indicadores y Contenidos asociados:
Autorizo a mi hijo/a _____ del grupo ____ a participar en la actividad programada _____ el próximo _____.
Asimismo: <ul style="list-style-type: none"><li>- Autorizo al profesorado acompañante para que tome las decisiones oportunas para el desarrollo de la actividad.</li><li>- Asumo la responsabilidad de los daños a personas y bienes que pueda originar mi hijo/a.</li></ul>
Firma del padre/madre/tutor:
No autorizo a mi hijo/a _____ a realizar la actividad indicada por las siguientes razones:
Firma del padre/madre/tutor:
<b><i>El alumnado que no participe en la actividad tiene la obligación de asistir a clase y permanecer en el centro</i></b>