



Universidad de Oviedo

Facultad de Formación del Profesorado y Educación

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

**Hibridación de los Modelos Comprensivo y  
Educación Deportiva aplicada al Rugby**

**TGfU and Sports Education's hybridization applied  
to Rugby**

**TRABAJO FIN DE MÁSTER**

Autor: Marcos Rodríguez González

Tutor: Antonio Méndez Giménez

JUNIO 2023



# ÍNDICE

## Resumen / Abstract

1.	Introducción.....	5
2.	Reflexión sobre la formación recibida y las prácticas realizadas.....	7
2.1.	Contribución de las materias del máster al periodo de prácticas.....	7
2.2.	Análisis y reflexión de las prácticas.....	11
3.	Programación didáctica para 1º Bachillerato.....	13
3.1.	Marco legal.....	13
3.2.	Introducción y contexto escolar.....	14
3.3.	Competencias clave y contribución desde la Educación Física.....	16
3.4.	Objetivos de Bachillerato.....	19
3.5.	Saberes básicos.....	20
3.6.	Evaluación.....	22
3.6.1.	Mapa curricular: relación entre competencias específicas, criterios de evaluación y descriptores operativos.....	24
3.6.2.	Procedimientos e instrumentos de evaluación.....	28
3.7.	Metodología.....	29
3.7.1.	Modelos pedagógicos.....	30
3.7.2.	Estilos de enseñanza.....	34
3.7.3.	Estrategias de enseñanza.....	37
3.7.4.	Situaciones de aprendizaje.....	37



3.8.	Recursos.....	38
3.8.1.	Recursos materiales .....	38
3.8.2.	Recursos didácticos .....	39
3.8.3.	Recursos humanos .....	39
3.9.	Actividades complementarias y extraescolares .....	40
3.10.	Medidas de atención a la diversidad .....	41
3.11.	Seguimiento y evaluación de la programación didáctica .....	42
3.12.	Plan de recuperación de los aprendizajes no adquiridos.....	44
3.13.	Unidades de programación (UP).....	44
3.13.1.	Organización y secuenciación de las UP .....	45
3.13.2.	Relación de las UP con los elementos curriculares .....	48
4.	Propuesta de innovación.....	62
4.1.	Diagnóstico inicial .....	62
4.2.	Justificación teórica .....	63
4.3.	Objetivos de la propuesta.....	69
4.4.	Instrumento de percepción del alumnado .....	69
4.5.	Desarrollo de la innovación .....	70
4.6.	Instrumento de evaluación .....	80
4.7.	Reflexión personal sobre el proceso de innovación.....	82
5.	Conclusiones.....	83
6.	Referencias bibliográficas .....	84



7. Anexos .....	89
7.1. Anexo 1. Saberes básicos 1º Bachillerato .....	89
7.2. Diario de aprendizaje .....	91
7.3. Registro de partidos .....	92
7.4. Indicaciones video final .....	93

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Relación entre competencias específicas, criterios de evaluación y descriptores operativos</i> .....	24
Tabla 2. <i>Herramienta para la evaluación de la programación</i> .....	43
Tabla 3. <i>Organización y secuenciación de las UP</i> .....	45
Tabla 4. <i>Organización saberes básicos por unidad</i> .....	46
Tabla 5. <i>Organización de las competencias específicas por unidad</i> .....	46
Tabla 6. <i>Relación de las UP con los elementos curriculares</i> .....	48
Tabla 7. <i>Roles rotatorios por equipo</i> .....	68
Tabla 8. <i>Instrumento de percepción del alumnado: ¿Qué opinas de la Educación Física?</i> .....	69
Tabla 9: <i>Distribución de las clases</i> .....	70
Tabla 10: <i>Rúbrica rugby</i> .....	80
Tabla 11: <i>Rúbrica elementos afiliación</i> .....	82



## **Resumen.**

Este Trabajo de Fin de Master desarrolla una programación didáctica para el curso académico 2022/2023 aplicando la nueva ley educativa, LOMLOE. Está contextualizada en un centro educativo del interior del Principado de Asturias y está dirigida para 1º Bachillerato. La programación plantea un total de 8 unidades de programación en las que se desarrollarán los contenidos recogidos en el Decreto 60/2022, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de Bachillerato en el Principado de Asturias. Por otro lado, se presenta una propuesta de innovación motivada por las experiencias previas en Educación Física. La misma se centra en la hibridación de los Modelos Comprensivo y Educación Deportiva para impartir un deporte de invasión: Rugby.

## **Abstract.**

This Final Master's Project develops a didactic program for the 2022/2023 academic year applying the new educational law, LOMLOE. It is contextualized in an educational center in the interior of the Principality of Asturias and is aimed at 1st Baccalaureate. The program proposes a total of 8 Programming Units in which the contents included in Decree 60/2022 will be developed, which regulates the organization and establishes the Baccalaureate curriculum in the Principality of Asturias. On the other hand, an innovation proposal motivated by previous experiences in Physical Education is presented. It focuses on the hybridization of the Comprehensive Models and Sports Education to teach an invasion sport: Rugby.



## 1. Introducción

El presente curso 2022/2023 ha sido un tanto atípico. Se trata del primer curso donde los y las docentes han tenido que implantar 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 (LOMLOE), suponiendo una serie de cambios en los contenidos, criterios de evaluación, etc. lo que provocó dudas y preguntas entre el profesorado. Sin embargo, aun con la nueva Ley recién estrenada, la vida y el día a día en los institutos no han cambiado tanto.

Después de haber vivido la pandemia Covid-19 y haber tenido que estar durante un largo tiempo encerrados en casa, parecía que la población había adquirido la conciencia de lo importante que es la actividad física y por ende, la Educación Física en los centros educativos. Tras superar el periodo de prácticas e intercambiar impresiones con diferentes docentes, compañeros de Máster, familias, etc. sigo encontrándome con numerosas personas que ven a nuestra asignatura como algo menor, donde los estudiantes deben acudir a relajarse para luego poder seguir con el resto de las asignaturas. Desde mi punto de vista, no creo que la Educación Física sea la asignatura más importante pero tampoco creo que sea menos que ninguna otra y por ello debemos de seguir trabajando para ganar el estatus que se merece.

Como futuro docente, veo en nuestra asignatura una gran oportunidad de enseñar a los estudiantes una serie de valores y conocimientos que podrán ser de su utilidad en su vida diaria. Concienciar al alumnado de la importancia de respetar a todas las personas independientemente de cuál sea su raza, sexo, etnia, etc., de cuidar del medioambiente y enseñarles cómo aprovechar materiales que a priori ya no sirven para construir elementos aprovechables para las clases de Educación Física o de enseñarles las ventajas de aprender sobre primeros auxilios y poder ayudar a cualquier persona que lo necesite.

A continuación se presenta el Trabajo Fin de Máster (TFM) realizado para completar el Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional en el curso 2022/23 en la Facultad de Formación del Profesorado y Educación de la Universidad de Oviedo. Para llevar a cabo el presente documento, me he apoyado también en los conocimientos y capacidades adquiridos durante mi formación en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la

Universidad de León, además de los aprendidos durante el Máster. El TFM está dividido en tres grandes partes: una primera reflexión sobre lo aprendido, seguida de una propuesta de programación para 1º Bachillerato y finaliza con una propuesta de innovación para aplicar en el aula.

En primer lugar, se comienza aportando una reflexión personal sobre lo vivenciado en la formación recibida y las prácticas realizadas durante la segunda parte del curso. En este primer apartado se valoran las asignaturas cursadas teniendo en cuenta los conocimientos previos con los que contaba y la utilidad de la materia en cuestión para mi formación como docente. Además, se aporta una serie de aspectos que desde mi humilde opinión deben de tenerse en cuenta y quizás sirvan para mejorar algunos puntos débiles que encontré durante mi formación.

El segundo y mayor apartado del trabajo está constituido por una propuesta de programación didáctica para el alumnado de 1º Bachillerato. La elección de este curso viene influenciada por ser la etapa con la que más horas pasé durante mi estancia en el centro de prácticas. La programación se contextualiza en torno a un hipotético instituto situado en el centro del Principado de Asturias que alberga a una gran cantidad de estudiantes. Esta propuesta se ha desarrollado bajo la anteriormente mencionada LOMLOE, y más en concreto por el Decreto 60/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de Bachillerato en el Principado de Asturias.

Por último, se presenta una propuesta de innovación incluida dentro de la propia programación didáctica, siendo desarrollada con mayor detalle. Tras poder observar algunas clases de Educación Física en el Practicum en las que en muchas ocasiones se realizaban a través de métodos tradicionales, me propuse diseñar una unidad de programación (UP) que hibridara dos modelos pedagógicos más recientes: el Modelo Comprensivo y el Modelo de Educación Deportiva. En ningún momento quiero decir que la utilización de modelos tradicionales sea incorrecta, ya que carezco de la experiencia necesaria para poder afirmarlo, sin embargo; me pareció que tratar de abordar un deporte de invasión como es el rugby desde otra metodología podría ser novedosa para el alumnado.



## **2. Reflexión sobre la formación recibida y las prácticas realizadas**

### ***2.1. Contribución de las materias del máster al periodo de prácticas***

Tras haber cursado el Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional considero necesario realizar una valoración crítica a cerca de las diferentes asignaturas que he superado. Esta valoración, basada en mi experiencia personal, tiene como principal propósito aportar una retroalimentación sobre los puntos fuertes y/o débiles que considero que tienen las diferentes materias cursadas con el objetivo de que esta formación mejore y sea más completa en futuras ediciones.

Desde mi punto de vista y creo que desde el de muchos/as de mis compañeros/as, no todas las asignaturas impartidas tienen la misma importancia para desempeñar nuestra labor como docentes, ya sea por la especialidad del alumno/a o las características propias de la materia. Por lo tanto, considero que las asignaturas propias de cada especialidad, en mi caso las relacionadas con la Educación Física, son aquellas con las que más he aprendido y me han aportado numerosos recursos tanto materiales como personales para afrontar en primer lugar las prácticas y, en un futuro, la profesión de docente.

Sin más dilación, me gustaría comenzar por estas asignaturas y más en concreto por “*Complementos a la Formación Disciplinar: Educación Física*”. Esta materia fue cursada durante el primer semestre y se trató de abordar el currículo de la nueva ley LOMLOE. A través de las clases teóricas hicimos un recorrido por la ley para conocer los diferentes saberes básicos, competencias específicas, criterios de evaluación, etc., además de las aportaciones de la materia al currículo competencial. Al mismo tiempo, durante las clases prácticas, pudimos ir viendo diferentes juegos y deportes alternativos y pudimos familiarizarnos y conocer los materiales autoconstruidos, un recurso muy eficaz cuando te encuentras en un centro con pocos recursos o quieres que tus alumnos y alumnas dispongan del material para sí mismos, relacionado además con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030. Esta materia fue de gran importancia para el alumnado, ya que nos dio mucha información y recursos para poder afrontar las prácticas.



Por otro lado, se encuentra “*Aprendizaje y Enseñanza: Educación Física*”, cursada durante el segundo semestre al mismo tiempo que nos encontrábamos en el Practicum. La carga lectiva de esta asignatura tanto de forma teórica como práctica se basó en conocer las diferentes características y especificaciones de los estilos de enseñanza y modelos pedagógicos que podríamos utilizar durante las clases de Educación Física. Desde mi punto de vista creo que los contenidos fueron muy clarificadores ya que se aportaban muchos ejemplos y recursos materiales de los que poder disponer para llevar a cabo el Estilo o Modelo en cuestión. El aspecto negativo de esta asignatura no corre a cargo del docente que la imparte sino desde la coordinación del Máster. Me parece una asignatura fundamental y debería de ser cursada durante el primer semestre para poder luego utilizar estos contenidos en el Practicum. Considero que ambas asignaturas deben ser anuales, aumentando su carga horaria en detrimento de otras asignaturas, ya que son las que realmente te forman en tu especialidad.

A continuación, quiero comentar las asignaturas que eran obligatorias y comunes para todas las especialidades. Comenzando por “*Procesos y Contextos Educativos*”, la cual estaba dividida en 4 Bloques de contenidos. El primer punto que me gustaría comentar es que al impartir la asignatura diferentes profesores en las clases teóricas de los bloques y en las prácticas, se repetían contenidos que ya habían sido tratados, aspecto que resultaba tedioso en ocasiones, ya que en otras asignaturas también se impartían dichos contenidos. Por otro lado, me gustaría comentar los Bloques uno a uno:

- **Bloque 1: Características organizativas de las etapas y centros de secundaria.**  
Comenzamos la asignatura conociendo las diferentes reformas educativas que se han ido sucediendo en nuestro país. Se revisaron documentos institucionales de los centros educativos así como otros aspectos relacionados con la organización del centro. Al tratarse de un contenido muy teórico creo que eran clases poco motivadoras pero que eran necesarias para entender cómo funcionan los centros educativos. Sin embargo, con el transcurso de los siguientes bloques, se repitieron varios de estos contenidos con sus respectivas tareas, hecho que desmotivaba aún más a los estudiantes.
- **Bloque 2: Interacción, comunicación y convivencia en el aula.** En detrimento del anterior bloque, nos encontramos con unos contenidos teóricos que fueron



acompañados de casos prácticos que nos ayudó a entender y comprender las situaciones que se dan con el alumnado y sobre todo el cómo afrontarlas desde una perspectiva pedagógica.

- Bloque 3: Tutoría y orientación educativa. A modo de experiencia personal fue un bloque que me ayudó bastante a conocer las funciones del tutor y del departamento de orientación ya que carecía de estos conocimientos. Me he podido dar cuenta de la importancia del papel que tiene un/a tutor/a y de la cantidad de funciones que tiene, por lo que fue un Bloque importante para mí.
- Bloque 4: Atención a la diversidad. Se trata del último bloque de la asignatura y el problema que pude observar es que el alumnado llegó bastante cansado de la cantidad de tareas que se iban realizando y la extensión de los contenidos que se dieron. Me parece un bloque importante y que fue bien explicado pero que debido al momento que se impartió, desde mi punto de vista no fue lo suficientemente aprovechado.

Llevando la vista al resto de asignaturas, es el momento de comentar “*Diseño y Desarrollo del Currículum*”. Quiero destacar sobre todo lo bien que supo conectar el docente con el alumnado, consiguiendo impartir sus contenidos y dotarnos de recursos para llevar a cabo el desarrollo del currículum de nuestras especialidades. Creo que el profesor se adaptó muy bien a las tecnologías de las que disponemos hoy en día y a través de ejemplos de sus experiencias personales, nos hizo ver las realidades de los centros educativos.

Por otro lado, en cuanto a “*Aprendizaje y Desarrollo de la Personalidad*”, también fue cursada en el primer semestre. Creo que esta asignatura es fundamental en el proceso formativo de los docentes porque debemos de conocer el desarrollo psicopedagógico del alumnado de los centros educativos. Sin embargo, creo que debería de ser una de esas asignaturas que si ya tienes formación en ella debido al plan de estudios del grado del que procedes, podría ser revisada para no tener que ser cursada. Por otro lado, creo que los contenidos se asimilaron bien gracias a la cantidad de ejemplos que se pusieron y el alumnado pudo aprender estrategias para afrontar algunos de los perfiles que nos podemos encontrar en un centro.



Seguidamente es el turno de “*Sociedad, Familia y Educación*”. Me parece que esta materia puede ser difícil de impartir debido a los diferentes puntos de vista que pueden tener las personas sobre si la familia es importante o no en el desarrollo de los estudiantes en el centro. Desde mi punto de vista, creo que la familia juega un papel fundamental en el transcurso del alumnado por el instituto y debemos de lograr acercar a las familias a la vida del centro. Creo que hay que escapar del pensamiento que a veces se tiene de que las familias cuestionan lo que hacemos y tenemos la labor en el futuro de conseguir que conozcan lo que ocurre durante la estancia de sus hijos/as. Por otro lado, me parece fundamental conocer los contextos socioeconómicos del alumnado para poder entender sus comportamientos, ya que cada niño y niña provienen de una situación totalmente distinta en sus casas.

Tras comentar las asignaturas cursadas durante el primer semestre, es el turno de conocer las vivenciadas durante la segunda parte del curso. En primer lugar, comenzaré con “*Innovación Docente e Iniciación a la Investigación Educativa*”, asignatura que desde el primer momento fomentó y facilitó el desarrollo del último apartado de este TFM. Me gustaría recalcar que la parte práctica de esta asignatura aportó numerosos recursos y estrategias para abordar los contenidos de nuestra especialidad desde enfoques diferentes, aportándonos una gran variedad en nuestro catálogo de recursos. Sin embargo, ocurrió que de nuevo se volvieron a impartir contenidos repetidos de otras asignaturas del primer semestre, resultando bastante tediosos. Tanto mis compañeros/as y yo creemos que desde la dirección y/o coordinación del Máster se deben revisar las guías docentes de las materias y modificar algunas de ellas para no repetir tantas veces lo mismo.

Para finalizar el análisis de las asignaturas obligatorias, nos encontramos con “*Tecnologías de la Información y la Comunicación*”, la asignatura más corta del Máster. Sinceramente creo que habría que modificar la impartición de esta materia porque debido al corto periodo de tiempo en el que se cursa no se aprovecha lo suficiente. La docencia impartida fue breve y creo que no se aportaron demasiados recursos TIC al alumnado, sino que fueron los propios estudiantes los que a través de un trabajo propuesto por el docente aportaron los recursos incluyéndose todos en una base de datos común.

Por último, me gustaría comentar la asignatura optativa que escogí “*La Comunicación Social en el Aula: Prensa, Información Audiovisual y Nuevos Medios de*



*Comunicación*”. Debido a la oferta disponible, fue de las pocas opciones que tenía para escoger. Sinceramente, fue la asignatura con la que menos conecté, no sé si por mi disposición hacia ella o por los contenidos en sí. A mi modo de ver, lo que pudimos ver en clase no guardaba mucha relación con lo que ocurre en los centros educativos y tuve la sensación en algún momento de que podría pertenecer a otra titulación perfectamente. Por otro lado, es cierto que se trató un tema importante como es el entender los medios de comunicación para evitar que tanto docentes como alumnado se crea todo lo que aparece.

En definitiva, creo que la formación que recibimos fue adecuada porque se trataron todos o casi todos los aspectos que conciernen a nuestra profesión. Por último, me gustaría recalcar que se debe revisar el plan de estudios para no repetir contenidos y que se amplíe la carga lectiva de las asignaturas de la propia especialidad.

## ***2.2. Análisis y reflexión de las prácticas***

El Practicum representa una parte importante del Máster. Se trata del periodo donde puedes aplicar los contenidos aprendidos, observar el funcionamiento real de un centro educativo, experimentar presencialmente lo que supone enfrentarse a una clase y vivenciar los acontecimientos que se van sucediendo durante tu estancia en el centro.

Mi periodo de prácticas se desarrolló en un centro educativo del interior del Principado de Asturias. El instituto recibe a un total de 1321 alumnos/as de los cuales 394 pertenecen a cursos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) (29.9%), 190 de Bachillerato (14.3%) y 737 de Ciclos Formativos (55.5%) impartiendo su jornada lectiva entre mañanas y tardes. Su gran cantidad de alumnado me permitió encontrar una gran diversidad de nacionalidades, etnias y contextos socioeconómicos diferentes, debido a la procedencia que tiene cada estudiante.

Una vez asignado mi tutor de prácticas, pude conocer rápidamente las instalaciones y ya en los primeros días conocí al alumnado con el que iba a vivir esta experiencia. Los grupos asignados pertenecían a 1º Bachillerato y 4º ESO, cursos seguidos pero muy diferentes. Durante mi estancia en el centro, tuve la oportunidad de



experimentar diferentes situaciones a las que me tendré que enfrentar en un futuro, que se comentarán a continuación. Antes de comenzar, me gustaría agradecer a mi tutor de prácticas la facilidad y la total disponibilidad que mostró hacia mi compañero y a mí. En todo momento nos ayudó para solucionar cualquier duda y nos dejó desarrollar las unidades de programación a nuestro gusto, ofreciéndonos ayuda y recursos en todo momento. También me gustaría agradecer al resto de compañeros del Departamento de Educación Física que se mostraron disponibles para cualquier cosa, ya fuese observar clases, preguntar dudas o compartir materiales. Nos demostraron que cuando se trabaja en equipo y existe comunicación, todo es más fácil, viéndose reflejado en las exitosas actividades extraescolares que realizaron, una de las cuales pude vivir con ellos.

En cuanto a mis actividades, empecé familiarizándome con los documentos institucionales al mismo tiempo que con los diferentes espacios educativos y compañeros de profesión. Desde el primer momento vi que era un centro donde se guardaba respeto en todo momento a la figura del profesor y donde el alumnado, de forma general, no generaba conflictos entre ellos ni hacia el equipo docente. Además, los estudiantes con los que tuve el placer de tratar, siempre mostraron una gran predisposición hacia mi compañero y hacia mí cuando nos dirigíamos a ellos o les impartíamos las clases, por lo que estoy muy agradecido y siempre guardaré un buen recuerdo de todos ellos.

De este periodo puedo decir que me ha sorprendido gratamente el control y los canales de información que hay disponibles para dirigir problemas de todo tipo: comportamiento, enfermedades, posibles casos de acoso, etc. Tras finalizar el Practicum, creo que la parte más difícil de un docente es conseguir detectar aquellos problemas que a primera vista no se ven en los estudiantes y llegar a poder conectar de forma exitosa con ellos para poder tratar de solucionarlos.

Uno de los aspectos que más pude trabajar fue el de la comunicación, tanto en el aula como en el centro. Desde mi punto de vista, creo que un buen docente es aquel que consigue ser cercano a su alumnado pero que guarda las distancias de forma que no sea un “amigo” de los propios estudiantes. Esta característica me parece muy difícil de tener y creo que no todos los docentes llegan a desarrollarla debido a que está relacionada con la personalidad de cada uno. En mi caso, creo que conseguí conectar con el alumnado de forma exitosa, sin embargo, en ocasiones notaba que el trato que tenía con ellos/as quizás

era demasiado cercano, circunstancia que era ocasionada en parte por la escasa diferencia de edad entre mis estudiantes y yo, al mismo tiempo que no es lo mismo ser profesor de prácticas que su propio docente.

Me gustaría acabar esta reflexión dando una breve opinión sobre el Practicum en general. Me parece que se trata de la parte más importante del Máster porque puedes experimentar personalmente lo que has trabajado de forma teórica. Como pasa en muchos trabajos, una cosa es lo que te dicen y otra es a lo que te enfrentas en la realidad, y en un centro educativo, ocurre lo mismo. El día a día en el instituto puede ser muy diferente, cada estudiante tiene una vida y unas características propias, su desarrollo es diferente, a cada uno le suceden unos acontecimientos y cualquier situación puede desembocar en otra cualquiera. Es por eso que creo que este periodo debe ser desarrollado con una mayor extensión.

A modo de propuesta, me gustaría que desde la dirección del Máster se diera la posibilidad de cursar otro periodo de Practicum en un centro y trimestre diferente para que los futuros docentes como yo podamos vivenciar otro contexto socioeconómico con otro tipo de alumnado y así crear nuevas experiencias que nos ayuden a formarnos mejor. Por último, creo que desde el gobierno se debería de analizar si estas prácticas deben ser remuneradas o no. El trabajo que desempeñamos durante el Practicum es similar a lo que un docente hace y pasamos muchas horas en el centro educativo que nos impiden en ocasiones, mantener un trabajo al mismo tiempo.

### **3. Programación didáctica para 1º Bachillerato**

#### ***3.1. Marco legal***

La normativa legal en la que se basa esta programación es la siguiente:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.



- Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.
- Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional.
- Instrucción conjunta 1/2022, de 23 de junio, de la dirección general de ordenación y evaluación educativa y de la dirección general de formación profesional, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan educación secundaria obligatoria para el curso 2022/2023.
- Decreto 60/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de Bachillerato en el Principado de Asturias.
- Decreto 7/2019, de 6 de febrero, de primera modificación del Decreto 249/2007, de 26 de septiembre, por el que se regulan los derechos y deberes del alumnado y normas de convivencia en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos del Principado de Asturias.
- Circular inicio de curso de 15 de julio de 2022 para centros docentes públicos del Principado de Asturias.

### **3.2. *Introducción y contexto escolar***

Esta programación didáctica se contextualiza en el centro educativo donde cursé el periodo de prácticas y está dirigida para 1º Bachillerato, curso con el que más tiempo pasé en el Practicum. Tal y como se comentó con anterioridad, este instituto se ubica en el centro del Principado de Asturias estando integrado por un total de 1321 estudiantes, 140 docentes y 16 personas que trabajan en el centro.

La programación consta de 8 UP: 3 en el primer trimestre, 3 en el segundo y 2 en el tercero. Está desarrollada en función del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato. Al mismo tiempo, se tiene en cuenta el Decreto 60/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la



ordenación y se establece el currículo de Bachillerato en el Principado de Asturias. Cada una de las UP corresponde al menos, a uno de los saberes básicos que indica el Decreto 60/2022. Entre todas las unidades se han desarrollado la totalidad de las competencias específicas, criterios de evaluación y perfiles de salida.

En cuanto a los espacios educativos que existen en el centro para desarrollar las clases de Educación Física del alumnado de 1º Bachillerato, hay habilitados dos: una cancha exterior sin techo y un gimnasio de 180m<sup>2</sup> aproximadamente. La cancha exterior es bastante amplia y permite hacer todo tipo de actividades; sin embargo, cuando la climatología no acompaña, no puede ser utilizada. Por último, está el gimnasio del centro. Este espacio tiene unas características específicas que, debido al alto número de estudiantes (un mínimo de 21 por grupo), es difícil su utilización. En primer lugar tiene un techo bajo que provoca que aquellos móviles que se utilizan (balones, volantes, indiacas, etc.) choquen habitualmente con él. Además, al ser un espacio reducido y estar rodeado de bancos, hay que moverlos continuamente para poder aprovechar al máximo todo el espacio y evitar accidentes innecesarios. Por otro lado, el centro compensa la falta de espacio con un numeroso y variado material, disponiendo de todo tipo de balones (voleibol, baloncesto, rugby...), raquetas (tenis, pingpong, bádminton...), conos, porterías, canastas, etc.

En referencia al alumnado del centro, pude observar la gran diversidad que alberga entre sus paredes debido al elevado número de estudiantes y a las diferentes procedencias de cada uno de ellos y ellas. Si llevamos la vista a los grupos de 1º Bachillerato a los que se dirige esta programación, podemos ver que están compuestos entre 21 y 27 alumnos/as entre los que se respira un gran ambiente. El alumnado está formado por estudiantes en su mayoría de nacionalidad española, existiendo alumnos y alumnas procedentes de México, Venezuela, Marruecos y Argentina. Por otro lado, existe un alumno que presenta un trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) que se tendrá en cuenta a la hora de planificar las actividades aplicando las medidas de atención a las diferencias individuales pertinentes.

Por último, en este centro educativo se imparten todos los cursos de ESO, Bachillerato de Ciencias, Humanidades y General y, además, ciclos formativos de Grado

Medio, Superior y Formación Profesional Básica, conviviendo estudiantes de edades muy dispares.

### ***3.3. Competencias clave y contribución desde la Educación Física***

Las competencias clave se presentan en el Real Decreto 243/2022 definidas como “*desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales*”. Se tratan de la adaptación al sistema educativo español de las competencias clave establecidas en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea, de 22 de mayo de 2018, relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente.

Si ponemos el punto de vista en el Decreto 60/2022 del Principado de Asturias, se declara que las diferentes orientaciones metodológicas que se dan sirven para “*favorecer un aprendizaje competencial que tenga en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje*”. El objetivo de nuestra asignatura, la Educación Física, no será lograr que el alumnado adquiera saberes, destrezas o actitudes, sino adoptar patrones que les sirvan para su día a día: llevar un estilo de vida activo, mostrar autonomía personal en relación con la higiene y la alimentación o adquirir y mantener hábitos de vida saludables asumiendo su responsabilidad personal en la promoción de la salud pública.

Atendiendo al citado currículo de Bachillerato del Principado de Asturias (Decreto 60/2022), la contribución de la materia de Educación Física al logro de las ocho competencias sería la siguiente:

La Competencia Ciudadana (CC) se tratará lográ a través de la participación en actividades físico-deportivas y artísticas. Estas actividades buscarán estimular la toma de decisiones y el respeto a las reglas del juego, favoreciendo la integración social. Asimismo, se promoverá la reflexión individual y grupal sobre actitudes negativas hacia la actividad física, las cuales pueden ser producto de ideas preconcebidas, prejuicios,



estereotipos o experiencias negativas. Todo esto con el fin de favorecer la adquisición de un estilo de vida activo, sostenible y eco socialmente responsable.

La Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA) se desarrollará mediante diversas situaciones de aprendizaje, retos cooperativos, actividades artísticas y físico-deportivas, y proyectos motrices grupales que generen disfrute, permitan la liberación de tensiones, fomenten la gestión de emociones, cohesionen socialmente y promuevan la superación personal. A través de estas actividades, se buscará facilitar la adaptación al cambio en relación a la salud emocional y la convivencia igualitaria.

La Educación Física también puede ser de gran relevancia para la adquisición de la Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería (STEM). Esto se logrará mediante la promoción del pensamiento científico en diferentes aspectos como la gestión del volumen y la intensidad en las prácticas físico-deportivas, la autorregulación y planificación del entrenamiento y el control de resultados mediante la implementación de programas personalizados para mejorar la condición física. Asimismo, se podrán llevar a cabo proyectos que transformen el entorno cercano y lo conviertan en un espacio más saludable.

La Competencia Emprendedora (CE) se enfocará en brindar las estrategias necesarias para que los y las estudiantes puedan identificar y analizar necesidades relacionadas con la condición física, la higiene postural y corporal, las patologías asociadas a la inactividad física y los problemas sociales y afectivo-emocionales. A partir de esto, el alumnado será capaz de desarrollar ideas originales y proponer soluciones innovadoras, igualitarias y éticas, en relación con la promoción de la actividad física, la prevención de lesiones, la creación de una identidad corporal definida y consolidada y la implementación de nuevas actividades y espacios deportivos.

La Competencia en Conciencia y Expresiones Culturales (CCEC) implica que los y las estudiantes sepan reconocer y valorar críticamente aspectos fundamentales del patrimonio cultural, artístico y físico-deportivo. Se incluyen juegos, danzas y bailes de diversa procedencias, especialmente aquellos originarios del Principado de Asturias. Además, esta competencia implica que el alumnado sepa utilizar técnicas específicas de

expresión corporal, practicar actividades rítmico-musicales y organizar espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos, teniendo en cuenta la influencia del deporte en la cultura actual.

La Competencia Lingüística (CL) se logrará a través de la utilización de las prácticas comunicativas para fomentar la convivencia en el contexto del desarrollo de las prácticas motrices. Esto incluye la comprensión de las normas y el uso de estrategias de negociación y mediación entre iguales en situaciones deportivas. Además, se buscará fomentar reflexiones críticas sobre el deporte desde una perspectiva de género, asegurando la igualdad de derechos de todas las personas mediante un uso eficaz, ético y no sexista del lenguaje. En definitiva, se trata de utilizar el lenguaje como herramienta para promover valores como la convivencia, la igualdad de género y la ética en el contexto de la Educación Física.

La Competencia Digital (CD) se trabajará a través de metodologías, tareas y situaciones de aprendizaje que requieren el uso de herramientas digitales avanzadas para la búsqueda y tratamiento de información relacionada con la práctica motriz. Además, se fomentará la creación de materiales audiovisuales con fines pedagógicos y el uso de diversas plataformas y aplicaciones virtuales para la gestión de la actividad física. Será importante reconocer tanto el potencial como los riesgos asociados a estas herramientas, y se deberán de tomar las medidas de seguridad adecuadas para garantizar un uso seguro y responsable de las mismas.

Por último, la Competencia Plurilingüe (CP) se desarrollará a través de la participación en actividades multilingües, orales o signadas a través de juegos, deportes, proyectos artísticos, bailes y danzas multiculturales, etc. Además, esta competencia es esencial para el conocimiento del patrimonio cultural y deportivo del Principado de Asturias, lo que implica ampliar el repertorio lingüístico individual para poder comprender y apreciar la diversidad lingüística presente en la región.

Con el fin de adquirir y desarrollar tanto las competencias clave como las competencias específicas que más adelante se mencionarán, se planificarán y diseñarán situaciones de aprendizaje junto con el resto del equipo docente, de acuerdo a los principios que se recogen en el mencionado Decreto.



### 3.4. *Objetivos de Bachillerato*

Volviendo al Real Decreto 243/2022, define a los objetivos como “*logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave*”. Tal y como cita textualmente el Real Decreto, el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

- a) *Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.*
- b) *Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.*
- c) *Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.*
- d) *Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.*
- e) *Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su comunidad autónoma.*
- f) *Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.*
- g) *Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.*
- h) *Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.*
- i) *Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.*
- j) *Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.*



- k) Afianzar el **espíritu emprendedor** con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la **sensibilidad artística** y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m) Utilizar la educación física y el deporte para **favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas** para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social.
- n) **Afianzar actitudes de respeto y prevención** en el ámbito de la movilidad segura y saludable.
- o) **Fomentar una actitud responsable** y comprometida en la lucha **contra el cambio climático** y en la defensa del desarrollo sostenible.

El alumnado tras haber cursado las asignaturas referentes a su Bachillerato, debe alcanzar los mencionados objetivos al terminar esta etapa. La Educación Física y, por supuesto, esta programación didáctica, destaca por encima del resto la contribución al objetivo m).

Además, y a los efectos del Decreto 60/2022, contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que “*les permitan conocer, valorar y respetar el patrimonio natural, cultural, histórico, lingüístico y artístico del Principado de Asturias para participar de forma cooperativa y solidaria en su desarrollo y mejora*”.

### 3.5. **Saberes básicos**

Una vez más, el Real Decreto 243/2022, define a los saberes básicos como los “*conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de una materia y cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas*”. Para lograr una educación integral, es importante que estos conocimientos se adquieran a través de situaciones de aprendizaje variadas y distintos entornos que permitan un aprendizaje diverso y enriquecedor. Los saberes básicos en el área de Educación Física se organizan en seis bloques:

- Bloque A: Vida activa y saludable. Aborda tres aspectos claves de la salud: bienestar físico, mental y social. Se logra a través de la promoción de relaciones positivas en contextos adecuados para la práctica físico-deportiva.



Se debe rechazar cualquier comportamiento antisocial o contrario a la salud, así como toda forma de discriminación y violencia que pueda surgir.

- Bloque B: Organización y gestión de la actividad física. Formado por cuatro elementos: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores, y la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.
- Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices. Se caracteriza por su enfoque transdisciplinario y se centra en tres aspectos fundamentales: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos conocimientos se adquieren a través de una variedad de contextos de práctica, que se basan en la lógica interna de la acción motriz para la cual se han diseñado los conocimientos. Incluyen acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.
- Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Busca cumplir dos propósitos, por un lado, trata de fomentar en los y las estudiantes la capacidad de regular su respuesta emocional ante situaciones que puedan surgir durante la práctica de actividades físicas y deportivas. Por el otro lado, se enfoca en el desarrollo de habilidades sociales y en la promoción de relaciones saludables y constructivas entre los y las participantes en estos contextos motrices.
- Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz. Se enfoca en tres elementos clave: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural. Con la que se desarrollará una comprensión más amplia de las formas en que la actividad física y deportiva pueden estar influidas por factores culturales, históricos y sociales. Además, se presta especial atención a la perspectiva de género y a los factores que pueden condicionar la participación de distintos grupos de personas en la actividad física y deportiva.
- Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno. Se aborda desde una triple perspectiva: el uso y disfrute del medio a través de la motricidad y la sensorialidad, la responsabilidad individual y colectiva en la conservación

del medio ambiente, desde una perspectiva de sostenibilidad y la visión comunitaria del entorno, en la que se entiende que el medio natural y urbano es un recurso compartido que debe ser valorado y respetado por la sociedad.

Es necesario señalar que, a través de la Consejería de Educación, cada Comunidad Autónoma establece los saberes del currículo. Para conocer una mayor concreción de estos saberes, se incluye en el [Anexo1](#) los establecidos por el Decreto 60/2022.

### **3.6. Evaluación**

Tradicionalmente la finalidad del proceso de evaluación en Educación Física consistía en la comprobación del rendimiento a través de los test de condición física (López Pastor, 2006). Por suerte y en concordancia con el desarrollo de las últimas leyes educativas, los y las docentes de nuestra asignatura ya no evalúan a través de los métodos tradicionales, desplazando a los test de condición física y las habilidades motoras a un segundo plano en detrimento de la actitud de los y las estudiantes así como en la consecución de los objetivos planteados (Negro e Isasti, 2016).

Varios autores entre los que destaca Pérez-Pueyo et al. (2020) han mencionado la importancia de realizar una evaluación formativa durante el proceso de enseñanza-aprendizaje que tenga en cuenta varias características en lugar de evaluaciones de tipo sumativo o final. Tal y como exponen estos autores, la implementación de la evaluación formativa ayudará al alumnado a conectar con los contenidos, conocimientos y el aprendizaje adquirido. Cuando se lleva a cabo este proceso, se establece una conexión entre el/la estudiantes y su entorno, lo cual implica ceder una gran parte del protagonismo y la responsabilidad al estudiante durante las sesiones. Hortigüela et al. (2019) consideran que para llevar a cabo este proceso debería de seguirse los siguientes pasos:

- 1) Identificar al alumnado los objetivos, presentarle las actividades de evaluación y calificación con sus respectivos instrumentos.
- 2) Establecer un cronograma que indique actividades de evaluación/calificación.
- 3) Proporcionar feedback regularmente y en base a los instrumentos pactados, apoyándose en procesos de heteroevaluación, autoevaluación y coevaluación.



- 4) Realizar tareas de evaluación en las que se comparen los procesos anteriores.
- 5) Llevar a cabo procesos de calificación dialogada que permitan alumnado entender la síntesis final de su nota.

Atendiendo a la legislación vigente, si ponemos el foco en el Real Decreto 243/2022, nos encontraremos que la evaluación del aprendizaje del alumnado está definida como continua y diferenciada siendo el propio profesorado el que decidirá al final del curso si el alumno o alumna ha superado los objetivos y alcanzado las competencias correspondientes en relación con los criterios de evaluación establecidos.

Sin embargo, cuando llevamos el foco a la legislación autonómica, en este caso al Decreto 60/2022 se declara que la necesidad de abordar el proceso de evaluación considerando que el nivel de desarrollo y consecución de las competencias específicas será evaluado a través de un proceso competencial, formativo y compartido. El elemento fundamental en la evaluación para el desarrollo de competencias será la retroalimentación formativa, favoreciendo el proceso de autorregulación del alumnado. Por ello, es necesario que los y las docentes diseñen situaciones de aprendizaje en concordancia con las diferentes competencias y criterios de evaluación a cumplir.

Para entender todo esto, el Real Decreto 243/2022 define a las competencias específicas como *“desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada materia. Constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, las competencias clave, y por otra, los saberes básicos de las materias y los criterios de evaluación”*. A su vez, los criterios de evaluación que son asociados a estas competencias específicas reciben la siguiente connotación: *“referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada materia en un momento determinado de su proceso de aprendizaje”*.

A continuación, y con el objetivo de comprender las conexiones establecidas entre los aspectos mencionados, se presenta en la Tabla1 citando textualmente la relación entre competencias específicas, criterios de evaluación y descriptores operativos según el Decreto 60/2022:

### 3.6.1. Mapa curricular: relación entre competencias específicas, criterios de evaluación y descriptores operativos

Tabla 1. *Relación entre competencias específicas, criterios de evaluación y descriptores operativos*. Fuente: Elaboración propia. Extraído del Decreto 60/2022

<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 1.</b>
Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.
Esta competencia específica se relaciona con los siguientes perfiles de salida: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>
<p>1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.</p> <p>1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.</p> <p>1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</p>



1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.

### COMPETENCIA ESPECÍFICA 2.

Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos de las competencias clave en Bachillerato: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.

2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.

### COMPETENCIA ESPECÍFICA 3.

Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando



una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos de las competencias clave en Bachillerato: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.

3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

### COMPETENCIA ESPECÍFICA 4.

Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos de las competencias clave en Bachillerato: STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1.



### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad

### COMPETENCIA ESPECÍFICA 5.

Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

### 3.6.2. Procedimientos e instrumentos de evaluación

Si volvemos a llevar la vista al Decreto 60/2022, se declara la importancia de utilizar diferentes y variados procedimientos e instrumentos de evaluación para realizar la evaluación por competencias. Por ello, en esta programación se utilizarán varios de los siguientes procedimientos (negrita) e instrumentos de evaluación:

#### **Observación sistemática**

Este procedimiento de evaluación busca el análisis del proceso de enseñanza y aprendizaje. Será posible valorar aprendizajes y acciones además de cómo se ejecutan: precisión, eficacia... Se utilizarán instrumentos como:

- Listas de control, para comprobar aspectos de higiene/indumentaria, etc.
- Registros anecdóticos relacionados generalmente con comportamientos, higiene, trabajo, etc.

#### **Análisis de las producciones del alumnado**

Con este procedimiento se facilita la evaluación de productos finales (informes, trabajos, vídeos...). Su característica principal es que generan un soporte físico o digital que permite valorarlo a posteriori. Los instrumentos en concordancia con este procedimiento son:

- Listas de control para valorar habilidades técnicas.
- Rúbricas con las que valorar aspectos técnico-tácticos, vídeos, etc.
- Escalas de valoración diferenciadas para valorar el calentamiento por ejemplo.
- Diarios de grupo/individual donde se reflejen valoraciones de las clases.

#### **Intercambios orales con el alumnado,**

Permite establecer una comunicación directa con el alumnado. Su mayor utilidad se presenta en el proceso de coevaluación, cuando participan tanto el alumnado como el/la docente.

- Registros anecdóticos de opiniones, pensamientos, valoraciones personales.

- Debates con temáticas variadas.

### **Pruebas específicas.**

Se utilizarán para la evaluación de los conocimientos de aquellos temas/contenidos que se estén tratando:

- Test de contenidos teóricos (por ejemplo: primeros auxilios).
- Cuestionarios para conocer al alumnado, sus valoraciones, coevaluaciones, etc.
- Formularios en Teams para valorar aspectos teóricos, opiniones, etc.

### **3.7. Metodología**

La necesidad de ampliar y modificar el modo de enseñar Educación Física comenzó en la década de los 60 con la irrupción del espectro de los estilos de enseñanza, evolucionando posteriormente a otros planteamientos como los modelos de enseñanza, los modelos curriculares, los modelos de instrucción y por último, los modelos pedagógicos (Fernández-Río et al., 2016).

Delgado (1989) definió a los estilos de enseñanza como el *“modo o forma que adoptan las relaciones didácticas entre los elementos personales del proceso de enseñanza-aprendizaje tanto a nivel técnico y comunicativo, como a nivel de organización del grupo de la clase y de sus relaciones afectivas en función de las decisiones que tome el profesor”* redefiniéndolos en 1991 como *“una forma peculiar de interaccionar con los alumnos y que se manifiesta tanto en las decisiones preactivas, durante las decisiones interactivas y en las decisiones posactivas”*.

Sin embargo, las posteriores evoluciones no sustituyeron a los estilos de enseñanza. Casey (2016) declaró que la Enseñanza Basada en Modelos es *“un planteamiento pedagógico que se aleja de los contenidos o del docente, intentando alinear los resultados de aprendizaje con las necesidades de los estudiantes y el estilo de enseñanza”*. Por ende, los modelos pedagógicos no reemplazan a los estilos de enseñanza, sino que los agrega en sus estructuras para obtener un planteamiento variado y a largo

plazo que se centre en el alumnado. No obstante, no se debe caer en el pensamiento de que los modelos pedagógicos sean una organización de estilos de enseñanza.

Tal y como establece el Decreto 60/2022, la metodología didáctica del Bachillerato tiene como objetivo principal fomentar la capacidad de los y las estudiantes para aprender de manera autónoma, trabajar en equipo y aplicar métodos de investigación adecuados. Además, se presta una atención especial a la orientación educativa y profesional, incorporando la perspectiva de género. Asimismo, es fundamental asegurar que en todas las asignaturas, incluida por su puesto la Educación Física, se lleven a cabo actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura, así como la capacidad de expresarse correctamente en público.

### 3.7.1. Modelos pedagógicos

Con el objetivo de conseguir que el alumnado adquiriera las diferentes competencias y cumpla los objetivos planteados, se utilizará una variedad de Modelos Pedagógicos que enriquezca las clases de Educación Física y se adapte a las diferentes características y ritmos de aprendizaje de los y las estudiantes. Atendiendo a la clasificación de Fernández-Río et al. (2018), la presente programación incluirá varios de los siguientes modelos:

- **Modelos consolidados:**

#### **Aprendizaje Cooperativo:**

Se define como un modelo en el que los estudiantes aprenden con, de y por otros estudiantes a través de un planteamiento de enseñanza-aprendizaje que facilita y potencia esta interacción e interdependencia positivas y en el que docente y estudiantes actúan como coaprendices (Fernández-Río, 2014a). El primer objetivo que el docente deberá de tratar de desarrollar es la cohesión grupal.

Para considerar un planteamiento pedagógico como Aprendizaje Cooperativo, deben aparecer los siguientes elementos:

- Interdependencia Positiva: todos los miembros depende unos de otros para lograr el objetivo.

- Interacción Promotora: los miembros deben estar en contacto directo unos con otros para ayudarse.
- Responsabilidad Individual: cada uno debe tener asociada y ser responsable de una parte del proyecto global.
- Procesamiento Grupal: todos deben aportar ideas y debatir la información disponible.
- Habilidades Sociales: como punto final, los miembros desarrollarán habilidades comunicativas, para la gestión o de liderazgo.

### **Educación Deportiva:**

El propósito principal de este modelo es crear experiencias de práctica deportiva auténticas para que los y las estudiantes vivencien el deporte desde una perspectiva global, que desarrolle su competencia motriz, su cultura deportiva y su entusiasmo por la práctica (Siedentop et al., 2011).

Los seis elementos estructurales que forman este modelo son (Fernández-Río et al., 2018):

- Temporada: las UP se desarrollarán como si fuese una temporada deportiva, teniendo al menos 8 sesiones, aunque se recomienda utilizar un mayor número.
- Afiliación: es uno de los elementos más importantes. Al comienzo de las UP se formarán equipos permanentes que tendrán un nombre en concreto. Además, se recomienda el desarrollo de más elementos de afiliación como: color específico, estandarte, lema, etc.
- Competición formal: en el desarrollo previo se debe establecer una serie de días o actividades en concretas que serán parte de la competición formal.
- Registro: será importante tomar nota de las puntuaciones que se obtienen así como de los elementos de afiliación mencionados antes que podrán ser parte de la puntuación total.
- Evento final: al finalizar se hace una competición final en la que pueden participar varias clases si el horario lo permite o incluso otros centros que estén siguiendo este modelo.

- Festividad: como se pretende generar un ambiente lúdico, el último día se celebrará un evento donde se reparten premios/diplomas a todos/as los y las participantes.

### **Comprensivo de Iniciación Deportiva (TGfU):**

Este planteamiento surge durante los años 70-80 con la idea de que la Educación Física debe enseñar los principios básicos de los deportes para que el alumnado pueda entender, realmente, la estructura, la táctica y las habilidades específicas del deporte en cuestión (Bunker & Thorpe, 1982). Entre sus elementos básicos se destacan:

- Transferencia de deportes: existen varios deportes con semejanzas que se aprovechan para facilitar el aprendizaje.
- Representación: las tareas/juegos utilizados tienen la misma estructura táctica que el deporte en cuestión.
- Exageración: se modificará la estructura de los juegos para darle una mayor visibilidad a un elemento técnico o táctico en cuestión.
- Complejidad táctica creciente: los deportes se introducen de menor a mayor dificultad.
- Evaluación auténtica: se realiza la evaluación durante el propio juego, no en tareas aisladas.

### **Responsabilidad Personal y Social:**

Su objetivo principal es potenciar al máximo las capacidades y habilidades del alumnado para desarrollarlas a través de los valores implícitos en la sociedad (Hellison, 1973). La base de este modelo pedagógico la constituyen los seis niveles de responsabilidad que Hellison (1978) elaboró:

- Nivel 0-Conductas y actitudes irresponsables: poner excusas o culpar a otras personas de los comportamientos de cada uno.
- Nivel 1-Respeto por los derechos y sentimientos de los demás: auto controlarse, no impedir la participación del resto ni su derecho a aprender.
- Nivel 2-Participación y esfuerzo: demostrar motivación por aprender y seguir intentándolo aunque se falle.

- Nivel 3-Autonomía y liderazgo: trabajar de manera independiente.
- Nivel 4-Ayuda a los demás: mostrar sensibilidad y ayudar a los demás.
- Nivel 5-Transferencia: demostrar lo aprendido en otros ámbitos de la vida.

- **Modelos emergentes:**

**Educación Aventura:**

Se define como un formato de enseñanza en el que los y las estudiantes participan en actividades de aventura que requieren habilidades físicas, cognitivas y afectivas (Dort et al., 1966) entre los elementos fundamentales se encuentran:

- Resolución de problemas.
- Superación de barreras.
- Cooperación.
- Uso creativo de espacios y materiales.
- Contexto lúdico.

**Estilo actitudinal:**

Al igual que ocurre con el Aprendizaje Cooperativo, este modelo es uno de los que más se encuentra vinculado al desarrollo metodológico en Educación Física. Busca establecer las actitudes como elemento vertebrador para conseguir un mejor aprendizaje y una mayor motivación hacia la Educación Física y su finalidad es que el alumnado obtenga experiencias positivas sin excepción y desee la inclusión. (Pérez-Pueyo et al., 2011; Pérez-Pueyo, 2013a). Los elementos clave que constituyen a este modelo son:

- Diseño de las actividades.
- Cohesión grupal.
- Selección y organización de los contenidos.
- Intención de aprendizaje grupal.
- La evaluación desde un enfoque positivo.
- Propuesta de contribución a las competencias clave.

**Modelo Ludotécnico:**

Valero y Conde (2003) desarrollaron este modelo con el objetivo de enseñar el atletismo y sus diferentes disciplinas desde un enfoque diferente. Con el desarrollo de juegos y tareas modificadas que incluyan la reglas de las diferentes disciplinas, se aprenden éstas en un contexto lúdico y no de forma analítica como se hacía años atrás. Las ideas fundamentales que se tienen en cuenta son:

- Ambiente lúdico.
- Oportunidades de práctica.
- Propuestas ludotécnicas.
- Focalización.
- Reflexión y puesta en común.

Además de todos los modelos mencionados, se podrán aplicar conceptos o ideas clave de otros planteamientos: Alfabetización Motora, Materiales Autoconstruidos, Aprendizaje Servicio, Gamificación, Educación para la Salud, etc.

### 3.7.2. Estilos de enseñanza.

Durante mi estancia en el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte tuve la oportunidad de cursar la asignatura de “Fundamentos de didáctica de la actividad física” impartida por Ángel Pérez Pueyo. A continuación se presentan varios de los estilos que se utilizarán en esta programación y que Pérez-Pueyo (2021) clasifica de la siguiente forma en relación con lo establecido por Mosston (1966):

- **Tradicionales:**

Apenas proporcionan libertad al alumnado para la realización de la actividad y se recomiendan para la ejecución de aspectos técnicos muy específicos (mando directo, modificación del mando directo y asignación de tareas).

#### **Mando directo:**

- El inicio y el fin de la actividad están marcados por el/la docente.
- Se dan correcciones a nivel general y al final del ejercicio.
- El alumnado se limita a ejecutar las órdenes.
- Existe una disposición y organización muy marcada.

### **Asignación de tareas:**

- Estimula a los alumnos en la ejecución.
- Permite la realización de las tareas al ritmo y nivel de cada alumno.
- Se puede hacer de forma simultánea, alternativa y/o consecutiva.

- **Individualizadores:**

Se tratan de estilos de enseñanza dirigidos a la individualización de los aprendizajes adquiridos por el alumnado, que no es lo mismo que individual. No se oponen a los socializadores, sino que sirven de complemento (trabajo por grupos, enseñanza modular, programas individuales y enseñanza programada).

### **Trabajo por grupos:**

- Existe una evaluación inicial y de diagnóstico para conocer a los integrantes del grupo.
- Grupos formados por niveles de aptitudes.
- El/La docente indica informaciones distintas a cada grupo.
- Las programaciones pueden ser diferentes para cada grupo.
- Cada grupo se responsabiliza de su material.

- **Participación del alumno/a en la enseñanza:**

Se tratan de estilos de enseñanza que requieren de una actitud más activa del alumno/a en el proceso de enseñanza (enseñanza recíproca, grupos reducidos y microenseñanza).

### **Enseñanza recíproca:**

- Parte de una participación sencilla del alumno/a.
- Agrupamientos en parejas por afinidad.
- Dos roles: observador (valora con “bien”, “regular” y “mal”) y ejecutante.
- Profesor solo se comunica con observador.

### **Grupos reducidos:**

- Parte de una participación más compleja del alumno/a.
- Agrupamientos de tres a cinco personas.
- Nuevo rol: anotador.
- Información inicial para cada rol. Ejecutante-técnica; observador-pautas en que fijarse; anotador-cómo registrar.
- Evaluación simple.

- **Socialización del alumno/a:**

- Fomentan entornos de cooperación, convivencia, respeto, etc.
- Docente plantea un reto y el alumnado gestiona la organización.
- Subgrupos por afinidad y se organizan internamente.
- Docente orienta y da un feedback continuo.

- **Implican cognoscitivamente al alumno:**

Se tratan de los estilos donde menos se dirige al alumnado y crea situaciones abiertas en las que los propios estudiantes deben tomar decisiones.

### **Descubrimiento guiado:**

- Intermedio entre instrucción directa e indirecta.
- Se plantea una tarea motriz con una única solución.
- El docente solo interviene para proponer la tarea, espera y valora respuestas, proporciona indicios cercanos a la solución y refuerza las respuestas correctas.

### **Resolución de problemas:**

- El alumnado resuelve con total libertad el desafío.
- Tarea abierta con muchas soluciones.
- Potencia el incremento de la autonomía.
- Evaluación individual.

- **Favorecen la creatividad:**

- Docente propone la tarea.
- Además de resolver las propuestas, deben ser creativas.
- Se permiten preguntas espontáneas al docente.

### 3.7.3. Estrategias de enseñanza

Se buscará emplear una estrategia global pura cuando se lleven a cabo las diferentes tareas y actividades en el aula. El objetivo del docente siempre tiene que ser maximizar el tiempo de actividad física en su alumnado por lo que si en alguna ocasión hubiese que modificar la estrategia para conseguir cumplir con las metas de la clase, se modificará.

Cuando se estén trabajando habilidades específicas, puede llegar a utilizarse alguna estrategia analítica o combinarlas, formando una mixta. No obstante, desde mi punto de vista, creo que ninguna estrategia es mejor que la otra, simplemente son formas diferentes de abordar el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado.

Por último, es importante no dejar de lado el aspecto lúdico de nuestra materia. En la naturaleza humana el juego siempre estuvo presente y guarda una estrecha relación con la motivación de los y las alumnas hacia la actividad física. Además, encontrar juegos/actividades que sean del agrado de nuestros/as estudiantes puede llegar a provocar que realicen actividad física fuera del horario lectivo, consiguiendo otro de los grandes objetivos que tenemos como docentes en esta materia, incrementar el tiempo de actividad física del alumnado fuera del periodo lectivo.

### 3.7.4. Situaciones de aprendizaje

Por último creo que es importante describir una de las grandes novedades de esta nueva ley LOMLOE, las situaciones de aprendizaje. El Real Decreto 243/2022 las define como “*situaciones y actividades que implican el despliegue por parte del alumnado de actuaciones asociadas a competencias clave y competencias específicas, y que contribuyen a la adquisición y desarrollo de las mismas*”.

Como en anteriores ocasiones, si llevamos la vista al Decreto 60/2022 podremos observar que estas situaciones de aprendizaje serán la forma práctica de conseguir que el alumnado adquiera tanto las competencias clave como las competencias específicas de cada materia.

Dentro de las situaciones de aprendizaje, se deben llevar a cabo diferentes tareas y actividades que les presenten dificultades a los y las alumnos y alumnas para las que se deben utilizar estrategias variadas como rutinas de pensamiento, gamificación, clase invertida, etc.

Las diferentes tareas de evaluación asociadas a las situaciones de aprendizaje deben ser diseñadas de forma estratégica para lograr extraer información sobre lo que el o la estudiante ha logrado, proporcionar retroalimentación, captar su atención e implicación, etc,

Por lo tanto y en concordancia con lo establecido en el Real Decreto 243/2022 y el Decreto 60/2022 del Principado de Asturias, las situaciones de aprendizaje deberían ser diseñadas como escenarios donde el alumnado se encuentra experiencias similares a la vida cotidiana que les proporcionan un aprendizaje.

### **3.8. Recursos**

En los siguientes apartados se recogen los diferentes recursos necesarios para llevar a cabo esta programación didáctica, señalando los espacios, materiales y personas que se puedan implicar en el desarrollo de las diferentes UP.

#### **3.8.1. Recursos materiales**

En primer lugar, los y las alumnos y alumnas de Bachillerato como se mencionó con anterioridad, tendrán disponibles la cancha exterior sin techo y el gimnasio de aproximadamente 180m<sup>2</sup>. Estos espacios cuentan con vestuarios tanto femenino como masculino en los que el alumnado podrá cambiarse, asearse e incluso ducharse.

Por otro lado, en cuanto a los materiales que están disponibles, el centro cuenta con todo tipo de balones (baloncesto, fútbol, voleibol, rugby, balonmano, etc.), raquetas (tenis, ping-pong, pickleball, etc.), pelotas, redes, canastas, porterías, setas e incluso materiales específicos de algunos deportes como el rugby-tag o kinball.

Además, dentro del propio gimnasio, el alumnado podrá usar dos mesas de ping-pong en los recreos que los miembros del Departamento se encuentren allí o en aquellas unidades en las que se usen. El departamento dispone de un proyector dentro del gimnasio y un equipo de audio que también se podrían utilizar si fuese necesario.

Por último, es posible que a lo largo de la programación el alumnado deba de traer algún material construido por sí mismo a partir de materiales reciclados.

### 3.8.2. Recursos didácticos

No será necesario que el alumnado adquiera un libro de texto ya que las clases se desarrollarán con materiales que el/la docente aportará. Algunos de los mismos son los siguientes:

- Fichas didácticas.
- Listas de control.
- Diarios de aprendizaje.
- Fichas de registro.
- Teoría confeccionada por el Departamento.

Al mismo tiempo se podrán utilizar recursos TIC como Power Point, kahoot, materiales aportados por Teams, etc.

### 3.8.3. Recursos humanos

Para el desarrollo de la programación se necesitará el papel que desarrolle el/la docente dentro de la clase de Educación Física. Por otro lado, si en algún momento fuera necesario, algún miembro del Departamento o cualquier integrante de la comunidad educativa podrían ayudar en la realización de alguna clase si el docente principal lo necesitase.

Por último, y previa aprobación de la dirección del centro, se podrá contar con algún agente externo (como en la UP de la innovación) que venga a impartir charlas o clases de alguna temática específica.

### **3.9. Actividades complementarias y extraescolares**

En colaboración con el resto de miembros del Departamento de Educación Física, se plantean una serie de actividades complementarias y extraescolares para completar el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado. Dichas actividades surgen con el objetivo de enriquecer las diferentes unidades de programación que más adelante se detallarán y buscan contribuir al desarrollo de las competencias clave. Para llevarlas a cabo será de obligada necesidad incluirlas en la Programación General Anual del centro o que sean aprobadas por los miembros del Consejo Escolar.

Cabe destacar que las actividades complementarias son de carácter obligatorio y desarrolladas durante el horario lectivo, por lo que se tratará de lograr que sean gratuitas o lo más baratas posibles evitando así que ningún estudiante no pueda acceder a ellas. En el caso de existir alguna situación anómala desde el centro se estudiaría la opción de financiar la actividad a aquellas familias que no se lo puedan permitir. Por otro lado, las actividades extraescolares son opcionales, tendrán un coste para el alumnado y pueden implicar el uso de horario no lectivo.

A continuación, se enumeran las diferentes actividades complementarias y extraescolares destinadas al alumnado de 1º de Bachillerato:

- Preparando la San Silvestre: como parte de la UP2 “*Condición Física*”, se acudirá a una senda cercana o un espacio seguro para realizar ejercicios de carrera continua.
- Educación Física en la calle (26 de abril, durante la UP7 “*Deportes Colectivos Alternativos*”).
- Visita al Oviedo Rugby como parte de la UP6 “*Deportes de invasión: Rugby*”.
- Bajar el sella: como parte de la UP8 “*Actividades en el Medio Natural*”.

- Semana azul en La Manga: actividad extraescolar desarrollada durante el 3º Trimestre donde el alumnado podrá experimentar vela, kayak, paddle surf y windsurf.

### **3.10. Medidas de atención a la diversidad**

El Decreto 60/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo del Bachillerato en el Principado de Asturias, establece que el Bachillerato se organizará de acuerdo con los principios de educación común y de atención a la diversidad del alumnado. En el Artículo 17 se determina por atención a la diversidad *“al 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”*.

Las medidas empleadas para atender a la diversidad vienen establecidas en la Programación General Anual (PGA) del centro en cuestión, en colaboración con el Departamento de Orientación. Si atendemos a las medidas descritas en la PGA que podemos llevar a cabo en Educación Física relacionadas con la adecuación del nivel de cada grupo y los diferentes ritmos de aprendizaje se podrían llevar a cabo las siguientes:

- Flexibilización de la escolaridad del alumno/a con necesidades específicas de apoyo educativo.
- Programa de diversificación curricular.
- Programas de refuerzo si no superas la materia.
- Plan específico personalizado para el alumnado que no promocione.
- Enriquecimiento y/o ampliación del currículo para el alumnado de altas capacidades.
- Atención educativa al alumnado con TDAH.

En la búsqueda del Diseño Universal del Aprendizaje (DUA) se plantearan las siguientes medidas:

- **Valoración inicial:** se trata de examinar el nivel inicial del alumnado en base a experiencias previas en la materia o en su día a día para conocer si hacen ejercicio físico y las características motrices de cada estudiante a través de unos test valorativos.
- **Adaptación de objetivos:** en función de los resultados obtenidos, adaptar los objetivos principales/específicos de los/las estudiantes que presenten dificultades para lograrlos.
- **Utilizar distintas metodologías y/o estrategias didácticas:** inicialmente la metodología y las estrategias irán de la mano de los contenidos a tratar buscando que el alumnado necesite encontrar respuesta a los problemas planteados. Si algún estudiante lo necesitara, se utilizarían estrategias diferentes para conseguir los objetivos planteados.
- **Proponer actividades diferenciadas:** las actividades deben permitir una graduación para que el alumnado ejecute en función del momento de aprendizaje que se encuentre.
- **Emplear materiales didácticos variados:** diferentes cargas de trabajo en condición física, balones adaptados, vídeos, fichas, nuevas tecnologías, etc.
- **Problemas de salud temporales:** se tratará de que el/la estudiante no quede excluido de las clases adoptando otros roles para participar de forma activa.
- **Problemas de salud permanentes:** se atenderá al problema de forma individual pero siempre buscando que el/la alumno/a participe de forma activa en las clases.

### ***3.11. Seguimiento y evaluación de la programación didáctica***

Esta programación didáctica debe ser evaluada continuamente durante la consecución del curso con el objetivo de mejorar la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado y los resultados obtenidos. Durante una hora a la semana, en las reuniones de Departamento los diferentes miembros del mismo comentarán cómo se ha ido sucediendo el transcurso de la semana o que aspectos creen que son susceptibles de mejora.

De igual modo, se presenta una herramienta con la que los/las docentes pueden evaluar sus UP al ser finalizadas y que recogerá las mejoras/propuestas para ser modificadas en próximas programaciones:

Tabla 2. *Herramienta para la evaluación de la programación.* Fuente: Elaboración propia.

ASPECTOS A EVALUAR	A DESTACAR	A MEJORAR	PROPUESTAS DE MEJORA
Temporalización de las UP			
Consecución de los objetivos			
Consecución de los saberes básicos establecidos			
Metodología utilizada			
Recursos utilizados			
Tareas/Actividades realizadas			
Atención a la diversidad			
Claridad de la evaluación			

Los resultados y conclusiones servirán para confeccionar la edición del curso siguiente, conociendo los defectos encontrados y modificándolos para solucionarlos.

Por otro lado, el/la propio/a docente puede llevar a cabo cuestionarios de autoevaluación que deberá de responder con la mayor sinceridad posible, así como los miembros del Departamento puedan coevaluarse unos a otros.

### ***3.12. Plan de recuperación de los aprendizajes no adquiridos***

#### **Alumnos que promocionan con la materia suspensa:**

El primer paso que hará el o la docente será recopilar información sobre las partes no superadas por el o la estudiante durante el curso. Al tratarse de una materia que en 2º de Bachillerato desaparece, ninguna de las partes podrá ser superada mediante una evaluación en el curso siguiente, por tanto, se seguirá un plan de trabajo personalizado entregado por el jefe de Departamento durante el primer trimestre del curso siguiente.

En este plan se deben de detallar los contenidos no superados y las pruebas/actividades/trabajos a realizar para superarlos. Estas tareas pueden ser de carácter práctico, teórico o mediante productos finales. Se debe dejar clara la ponderación de los criterios de evaluación.

#### **Alumnos que no promocionan y tienen la materia suspensa:**

Nuestra asignatura suele carecer de horas de refuerzo por lo que el trabajo con el/la alumno/a se realizará durante la hora de clase, atendiendo a su situación personal.

De nuevo se debe de realizar un informe con los contenidos no superados en el año anterior así como las carencias que presenta el alumno o alumna en cuestión:

- Si el/la alumno/a no ha superado contenidos prácticos: se debe de adaptar el nivel de partida y evaluar en función del mismo.
- Si el/la alumno/a no ha superado contenidos teóricos: se le tratará de motivar a través de otro tipo de tareas que sean de un agrado mayor.

### ***3.13. Unidades de programación (UP)***

Llegados a este punto, queda comentar una de las partes más atractivas en nuestra profesión: las unidades de programación. En los siguientes apartados se deja reflejada la secuenciación de estas unidades y las competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos utilizados en cada una de ellas. Para la organización de estas UP se han tenido en cuenta aspectos como la meteorología, la disponibilidad de espacios para llevar

a cabo las sesiones, los saberes básicos a tratar así como elementos menos curriculares como el trabajo autónomo, cohesión grupal, etc.

Esta estructura no tiene por qué ser rígida y durante el año escolar puede verse modificada debido a cualquier imprevisto: excursiones, meteorología, mal cálculo de tiempo, etc. Sin embargo, tal y como rige la LOMLOE las UP que se lleven a cabo tendrán que haber desarrollado todos y cada uno de los saberes básicos, competencias específicas, criterios de evaluación y competencias clave.

### 3.13.1. Organización y secuenciación de las UP

A continuación, en la Tabla 3 se presenta la distribución de las UP por trimestre así como el número de sesiones por cada una de ellas:

Tabla 3. Organización y secuenciación de las UP. Fuente: Elaboración propia.

TEMPORALIZACIÓN	Nº UP	UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	Nº DE SESIONES
1º TRIMESTRE	0	PRESENTACIÓN	1
	1	CALENTAMIENTO	4
	2	CONDICIÓN FÍSICA	10
	3	DEPORTES CANCHA DIVIDA	8
2º TRIMESTRE	4	PRIMEROS AUXILIOS	3
	5	EXPRESIÓN CORPORAL	8
	6	DEPORTES INVASIÓN: RUGBY	10
3º TRIMESTRE	7	DEPORTES COLECTIVOS ALTERNATIVOS	13
	8	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	6

Una vez indicadas las diferentes UP y el número de sesiones por unidad, se procede a presentar en las siguientes tablas un resumen de los saberes básicos tratados por unidad, así como de las diferentes competencias específicas. Las siglas referidas a la Tabla 4 corresponden a los ya mencionados saberes básicos:

- Bloque A): Vida activa y saludable.
- Bloque B): Organización y gestión de la Actividad Física.
- Bloque C): Resolución de problemas en situaciones motrices.
- Bloque D): Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
- Bloque E): Manifestaciones de la cultura motriz.
- Bloque F): Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

Tabla 4. *Organización saberes básicos por unidad.* Fuente: Elaboración propia.

TRIMESTRE	UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	SABERES BÁSICOS					
		A	B	C	D	E	F
1º	1. Calentamiento	X	X				
	2. Condición física	X	X	X			
	3. Deportes cancha dividida			X	X		
2º	4. Primeros auxilios		X				
	5. Expresión corporal				X	X	
	6. Deportes de invasión: Rugby			X	X	X	
3º	7. Deportes colectivos alternativos			X	X	X	
	8. Actividades en el medio natural						X

Tabla 5. *Organización competencias específicas por unidad.* Fuente: Elaboración propia.

TRIMESTRE	UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	Competencias específicas				
		1	2	3	4	5
1º	1. Calentamiento	X				
	2. Condición física	X				
	3. Deportes cancha dividida		X	X		
2º	4. Primeros auxilios	X				
	5. Expresión corporal				X	

	6. Deportes de Invasión: Rugby		X	X		
3º	7. Deportes colectivos alternativos		X	X		
	8. Actividades en el medio natural					X

La distribución de las UP en el tiempo así como el número de sesiones por UP se han decidido después de una profunda reflexión y un análisis del contexto en el que se establecen. He querido seguir un orden parecido al que establece la normativa vigente y en primer lugar he buscado que el alumnado adquiriera los conocimientos, habilidades y destrezas de los primeros saberes básicos.

Desde mi punto de vista, no es posible hacer actividad física sin tener unos conocimientos sobre el calentamiento o cómo organizar el propio ejercicio físico. Por ende, son los primeros temas que se tratan para luego ya entrar en diferentes modalidades deportivas donde se trabajen habilidades técnico-tácticas además de temas importantes como el respeto, el fairplay, los estereotipos, etc. El clima o los espacios disponibles han sido otros criterios utilizados para la secuenciación de estas UP.

Por último, la distribución del número de sesiones viene determinada en gran parte por lo establecido dentro del currículo. En primer lugar, se puede apreciar que tanto todos los saberes básicos como las competencias específicas serán impartidos durante el curso. Las UP con una mayor carga de sesiones son las que aglutinan al menos dos saberes básicos y en las que se trabajan dos competencias específicas al mismo tiempo.

### 3.13.2. Relación de las UP con los elementos curriculares

A continuación, se presenta la relación que guarda cada UP distribuida por trimestres con los diferentes elementos curriculares (competencias específicas, criterios de evaluación, descriptores de perfil de salida y saberes básicos). Además, se indica la metodología que se utilizará en cada UP.

Tabla 6. *Relación de las UP con los elementos curriculares.* Fuente: Elaboración propia.

1º TRIMESTRE		
UP 1: CALENTAMIENTO		
<u>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</u>	<u>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</u>	<u>DESCRIPTORES DE PERFIL DE SALIDA</u>
<p><b>Competencia específica 1.</b>  <i>Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.</i></p>	<p>1.2 Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.</p>	<p>STEM2, STEM5,            CD1, CD4,            CPSAA1.1,            CPSAA1.2, CPSAA5,            CE3</p>
	<p>1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</p>	



<u>SABERES BÁSICOS</u>		
<b>BLOQUE A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</b>		
<p>- Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.</p> <p>- Salud mental: Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.</p>		
<b>BLOQUE B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b>		
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y ajeno: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.		
<u>METODOLOGÍA</u>		
Modelo Pedagógico: Gamificación		
<b>1º TRIMESTRE</b>		
<b>UP 2: CONDICIÓN FÍSICA</b>		
<u>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</u>	<u>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</u>	<u>DESCRIPTORES DE PERFIL DE SALIDA</u>
<i>Competencia específica 1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable,</i>	1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e	STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1,



<i>planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.</i>	intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.	CPSAA1.2, CPSAA5, CE3
	1.5 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.	

### SABERES BÁSICOS

#### **BLOQUE A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE**

- Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.

#### **BLOQUE B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, materiales necesarios, objetivos de la preparación, actividades y similares).
- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y ajeno: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.

#### **BLOQUE C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES**



- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.		
<b>METODOLOGÍA</b>		
Modelo Pedagógico: Estilo Actitudinal		
<b>1º TRIMESTRE</b>		
<b>UP 3: DEPORTES DE CANCHA DIVIDIDA</b>		
<u>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</u>	<u>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</u>	<u>DESCRIPTORES DE PERFIL DE SALIDA</u>
<i>Competencia específica 2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación,</i>	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.	CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.
	2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	
	2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.	



<p><i>crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos</i></p>		
<p><b>Competencia específica 3.</b> <i>Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.</i></p>	<p>3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</p>	<p>CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3</p>
	<p>3.2 Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.</p>	
	<p>3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.</p>	
<p><b>SABERES BÁSICOS</b></p>		
<p><b>BLOQUE C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES</b></p> <p>- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y</p>		

riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival.  
 Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica
- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

**BLOQUE D AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES**

- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas sexistas y LGTBIfóbicas).

METODOLOGÍA

Modelo Pedagógico:  
 Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva

**2º TRIMESTRE**

**UP 4: PRIMEROS AUXILIOS**

<u>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</u>	<u>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</u>	<u>DESCRIPTORES DE PERFIL DE SALIDA</u>
<i>Competencia específica 1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como</i>	1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional	STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3



<p><i>conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.</i></p>	<p>1.4 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.</p>	
<p><b>SABERES BÁSICOS</b></p>		
<p><b>BLOQUE B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b></p> <p>- Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).</p> <p>- Protocolos ante alertas escolares.</p>		
<p><b>METODOLOGÍA</b></p>		
<p>Modelos pedagógicos: Aprendizaje Servicio</p>		
<p><b>2º TRIMESTRE</b></p>		
<p><b>UP 5: EXPRESIÓN CORPORAL</b></p>		
<p><u>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</u></p>	<p><u>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</u></p>	<p><u>DESCRIPTORES DE PERFIL DE SALIDA</u></p>
<p><i>Competencia específica 4. Analizar críticamente e investigar acerca de las</i></p>	<p>4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la</p>	<p>STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1</p>



<i>prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.</i>	actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.	
	4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.	
<b>SABERES BÁSICOS</b>		
<b>BLOQUE D AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES</b> - Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.		
<b>BLOQUE E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ</b> - Técnicas específicas de expresión corporal. - Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad artístico-expresiva. - Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.		
<b>METODOLOGÍA</b>		
Modelo Pedagógico: Aprendizaje Cooperativo		
<b>2º TRIMESTRE</b>		
<b>UP 6: DEPORTES DE INVASIÓN: RUGBY</b>		



<u>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</u>	<u>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</u>	<u>DESCRIPTORES DE PERFIL DE SALIDA</u>
<i><b>Competencia específica 2.</b> Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos</i>	2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.
	2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.	
<i><b>Competencia específica 3.</b> Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir</i>	3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.	CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.

<p><i>autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.</i></p>	<p>3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.</p>	
<p><b>SABERES BÁSICOS</b></p>		
<p><b>BLOQUE C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica</li> <li>- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.</li> </ul> <p><b>BLOQUE D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.</li> </ul> <p><b>BLOQUE E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos.</li> </ul>		



<u>METODOLOGÍA</u>		
Modelos pedagógicos: Modelo Comprensivo y Modelo de Educación Deportiva		
3º TRIMESTRE		
UP 7: DEPORTES COLECTIVOS ALTERNATIVOS		
<u>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</u>	<u>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</u>	<u>DESCRIPTORES DE PERFIL DE SALIDA</u>
<i>Competencia específica 2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos</i>	2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.
	2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.	
<i>Competencia específica 3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-</i>	3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el	CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3



<p><i>deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.</i></p>	<p>disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</p>	
	<p>3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.</p>	

**SABERES BÁSICOS**

**BLOQUE C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES**

- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica
- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.

**BLOQUE D AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES**



- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.
- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas sexistas y LGTBIfóbicas).

**BLOQUE E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ**

- Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
- Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.
- Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.

METODOLOGÍA

Modelos pedagógicos:

Modelo de Responsabilidad Personal y Social

**3º TRIMESTRE**

**UP 8: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL**

<u>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</u>	<u>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</u>	<u>DESCRIPTORES DE PERFIL DE SALIDA</u>
<i>Competencia específica 5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la</i>	5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones	STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1



<i>conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad</i>	dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen	
	5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes	
<b><u>SABERES BÁSICOS</u></b>		
<b>BLOQUE F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.</li><li>- Análisis de las posibilidades del entorno urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.</li><li>- Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad movilidad, etc.)</li><li>- Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.</li><li>- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.</li><li>- Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.</li></ul>		
<b><u>METODOLOGÍA</u></b>		
Modelo Pedagógico: Educación Aventura		



## **4. Propuesta de innovación**

El objetivo principal de esta innovación es diseñar e implementar una hibridación de dos modelos pedagógicos que en primer lugar acerquen el deporte al alumnado (Modelo de Educación Deportiva), y por otro lado, enseñe a los y las estudiantes la comprensión del juego y su conciencia táctica (Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva).

Este proyecto de innovación ha sido desarrollado a su vez por un compañero de esta especialidad, coincidiendo en aspectos teóricos y secuenciación de los objetivos planteados. Sin embargo, el deporte/juego tratado es diferente, ya que esta propuesta se ha diseñado con el objetivo de que el alumnado experimente un deporte de invasión mientras que la suya trata de un deporte alternativo.

### ***4.1. Diagnóstico inicial***

Cuando nos referimos al concepto de innovación nos estamos refiriendo a la introducción de cambios o mejoras que representen un avance cualitativo sobre la situación actual, por cualquiera que sea este. Una característica imprescindible es que debe incluir una novedad que implique avanzar hacia una situación mejor.

Serdyukov (2017) consideraba que se producía una innovación cuando pensamos que las cosas se pueden hacer mejor cambiando o introduciendo alguna variación en los procedimientos habituales. Por lo tanto, en el ámbito que nos compete, una innovación podría ser abordar los diferentes contenidos utilizando una metodología novedosa (o más actual) en lugar de las más tradicionales.

Tras haber vivenciado el periodo de prácticas, he podido observar cómo la gran mayoría de sesiones estaban marcadas por el mismo patrón/estructura tradicional de siempre: un calentamiento, generalmente marcado por las clásicas vueltas alrededor del campo, seguido de ejercicios de movilidad articular; una parte principal donde se realizaban aspectos técnicos de forma individual o por parejas, donde los y las alumnos y alumnas ejecutaban acciones de forma aislada al tiempo que el o la docente les



proporcionaba feedback uno a uno; y para finalizar solía terminarse la clase con un partido o una actividad jugada de carácter grupal.

Desde mi punto de vista, creo que el hecho de repetir esta estructura tiene sus pros y sus contras. Por lo que pude observar desde fuera es que el alumnado no tenía una motivación muy grande por las tareas, más allá de aquellos/as estudiantes que les gusta el deporte por sí mismos/as. Por otro lado es cierto que se guarda un orden y que es más fácil controlar al grupo de esta forma pero creo que cuesta mantener conectado al alumnado a la clase. Esta opinión es personal y no creo que llevar esta estructura de clase sea mejor o peor que otra, simplemente es distinta.

Vivenciar esta situación me planteó la necesidad de realizar una UP que les resultase motivante, buscando actividades que les supusiesen un desafío para ellos/as y así desarrollen esa motivación por la asignatura que ahora mismo escasea.

En esa dirección, se plantea esta innovación educativa que consistirá en abordar la Educación Física utilizando el Modelo Comprensivo y el Modelo de Educación Deportiva, pasando así de un modelo tradicional a una hibridación de dos modelos pedagógicos actuales.

#### ***4.2. Justificación teórica***

Esta propuesta de innovación se ha desarrollado con lo establecido en 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 (LOMLOE), la cual tal y como se comentó en varias ocasiones atrás, divide a los contenidos de la Educación Física en 6 bloques de saberes básicos, que tienen asociadas una serie de competencias específicas y criterios de evaluación.

Estas competencias específicas deben ser desarrolladas durante todo el curso, sin embargo; esta UP se relaciona directamente con la competencia específica 2 que el Decreto 60/2022 define así:

*“Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a*



*diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos”*

Para lograrlo, como ya se ha mencionado anteriormente, se utilizarán estos dos modelos pedagógicos: Educación Deportiva y Modelo Comprensivo. Aunque se han explicado en apartados anteriores, me gustaría profundizar más en los aspectos teóricos de estos modelos y determinar cuáles de ellos voy a utilizar para el desarrollo de la UP.

### **Educación Deportiva:**

Si recordamos lo mencionado con anterioridad, este modelo fue desarrollado por Siedentop en los años 80, con el objetivo de crear experiencias de práctica deportiva auténticas. Estaba integrado por seis elementos: temporada, afiliación, competición formal, registros, evento final y festividad.

Cuando se lleva a cabo este modelo, Fernández-Río et al. (2016) declaran que se debe llevar a cabo en cuatro fases:

- 1) Fase de práctica dirigida: el o la docente indica mediante instrucciones directas y asignaciones de tareas lo que se hace.
- 2) Fase de práctica autónoma: el alumnado por equipos o grupos de trabajo, realiza un trabajo autónomo asumiendo los roles cada integrante.
- 3) Fase de competición formal: donde se lleva a cabo una fase práctica autónoma donde se ponen en juego las competencias trabajadas.
- 4) Fase de reconocimiento final: donde se reconocen y se premian las competencias adquiridas.

Se pueden alternar la fase de práctica autónoma con la fase de competición formal para incidir en contenidos más técnicos y despertar la motivación del alumnado.

Por otro lado, Fernández-Río et al. (2018) hablan de una serie de aspectos críticos para la correcta implementación de este modelo:



- Autorregulación: en todos los modelos existe un proceso de enseñanza-aprendizaje centrado en el estudiante, en este caso el docente debe hacer al alumnado protagonista de este proceso planteando situaciones donde sean los propios estudiantes los que se encarguen de organizarse, el material o incluso de las tareas.
- Roles: para lograr lo anterior, se proponen diferentes roles como encargados de material, entrenadores, periodistas, etc. Estos roles deben ser rotatorios para poder experimentar todos y cada uno de ellos.
- Material autoconstruido: se ha demostrado que la construcción de materiales ayuda a implicar al alumnado en este modelo (Méndez-Giménez et al., 2015)
- Play Practice: a través de los juegos modificados, también pertenecientes al Modelo Comprensivo, se abordarán los aspectos técnico-tácticos de los deportes.
- Deportividad: uno de los objetivos principales es que el alumnado comprendan que hay que saber perder y ganar, por ello se deben saludar antes y después de las competiciones, no protestar al árbitro, etc.

Por último, tal y como demuestra el estudio de Méndez-Giménez et al. (2015) este modelo resulta más eficaz que el método tradicional en el plano motivacional y actitudinal, pues permite satisfacer mejor sus necesidades psicológicas y promover las dimensiones de deportividad, además de mejorar las interacciones sociales entre el alumnado.

### **Comprensivo de Iniciación Deportiva (TGfU):**

Por otro lado, el TGfU surgía con el objetivo de enseñar los principios tácticos básicos de los deportes para que el alumnado lo pudiese experimentar. En este caso, los elementos de los que estaba formado eran: transferencia de deportes, representación, exageración, complejidad táctica creciente y evaluación auténtica.

Hopper (2003) apunta que para que los y las estudiantes consigan entender cómo transcurre el deporte en cuestión, los y las docentes deben de intentar enseñar las “4 Rs”:

- Read: leer los movimientos del contrario.



- Respond: responder la ejecución del oponente moviéndose de forma adecuada.
- React: reaccionar técnica y tácticamente de forma adecuada.
- Recover: recuperar la posición base para la próxima acción.

Por último, Mitchell et al. (2013) establecen que el TGfU debe seguir la siguiente estructura en las sesiones:

- Juego modificado 1: a través de una versión modificada del deporte, se exagera una idea táctica.
- Concienciación táctica: se reflexiona sobre el aspecto táctico en cuestión a través de preguntas.
- Ejecución de habilidades: ejercicios de exageración de una habilidad técnica.
- Juego modificado 2: versión más compleja del juego modificado 1.
- Reflexión final: sobre lo trabajado en la sesión.

Se ha podido observar cómo el alumnado en muchas ocasiones sólo se interesa por el momento del partido. Este Modelo Pedagógico emplea ese interés del alumnado por el juego final con el objetivo de conocer la estructura del deporte/juego para así promover el desarrollo de las habilidades técnico-tácticas necesarias (Metzler, 2005).

### **Hibridación de ambos modelos.**

Respecto a la hibridación entre los modelos de Educación Deportiva y Enseñanza Comprensiva, una investigación de Hastie & Curtner-Smith (2006) demuestra cómo la aplicación de ambos modelos de forma conjunta reporta grandes beneficios en el alumnado, de forma que estos son capaces de comprender y ejecutar muchas acciones tácticas y estrategias del deporte en cuestión, comprenden los principios, las reglas y las estructuras de los juegos y son capaces de transferirlo a otras modalidades deportivas similares. Por otra parte, el nivel de motivación y entusiasmo también es mayor.

Hastie & Curtner-Smith (2006) concluyeron que los beneficios de combinar ambos modelos en una misma UP son mayores que los obtenidos empleando ambos modelos por separado. Por ello, para llevar a cabo el desarrollo de la UP, he optado por coger algunos elementos de cada uno de estos modelos pedagógicos:



En primer lugar, referente al Modelo de Educación Deportiva se van a seguir los siguientes aspectos:

- Grupos fijos: el alumnado será dividido en grupos heterogéneos en cuanto a sexo, habilidades técnicas, etc., de entre 4 y 7 estudiantes que se mantendrán fijos durante toda la UP.
- Afiliación: los grupos deberán de tener los siguientes elementos de afiliación: color identificativo (camiseta, carteles pegados, petos o cualquier cosa que se les vea bien), escudo, lema y tabla de roles.
- Temporada y competición: la UP se secuenciará como una temporada deportiva y se dejará indicado en un calendario cuando habrá competición, incluyendo la competición final.
- Registros: tanto del profesor como del propio alumnado.
- Roles: serán 4 roles rotativos que serán indicados en una tabla (pasa a ser un elemento obligatorio de afiliación) que siempre deben llevar consigo y donde se indica cómo rotan durante la “temporada”. Se puede ver un ejemplo en la Tabla 7 en la siguiente hoja. Por un lado tendrán indicados los roles por sesión y por el otro las funciones de cada rol.
  - Entrenador (ENT): organiza a su equipo, dirige las estrategias en las actividades y es el encargado de hablar con el árbitro si hubiese.
  - Material (MAT): es el encargado de acudir al almacén y coger el material necesario para realizar las actividades propuestas. También debe recogerlo.
  - Preparador físico (PF): organiza y dirige la parte del calentamiento de su equipo al inicio de la sesión y la vuelta a la calma.
  - Periodista (PER): debe recoger las observaciones en el Diario de Aprendizaje del grupo y hacer los vídeos que sean necesarios.
  - Árbitro: este rol será común para el grupo cuando sea necesario. En ocasiones, cuando exista competición, un grupo siempre arbitrará el juego o partido.
- Evento final: en el que se repartirán diplomas para todos los participantes independientemente del resultado de cada equipo. Tanto durante este evento



final como a lo largo de la “temporada” tiene que haber un ambiente festivo/lúdico que se vea reflejado.

Tabla 7. *Roles rotatorios por equipo*. Fuente: Elaboración propia.

SESIONES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Alumn@1	ENT	ENT	----	----	PER	PER	PF	PF	MAT	MAT
Alumn@2	MAT	MAT	ENT	ENT	----	----	PER	PER	PF	PF
Alumn@3	PF	PF	MAT	MAT	ENT	ENT	----	----	PER	PER
Alumn@4	PER	PER	PF	PF	MAT	MAT	ENT	ENT	----	----
Alumn@5	----	----	PER	PER	PF	PF	MAT	MAT	ENT	ENT

Por otro lado, en cuanto a los elementos que voy a seguir del Modelo Comprensivo para hibridar con el ya mencionado Educación Deportiva, será la estructura de las sesiones que proponía Mitchell et al. (2013) con alguna pequeña variación:

- Calentamiento: será dirigida por el Entrenador de cada equipo.
- Juego modificado 1: a través de una versión modificada del deporte/juego en cuestión, se tratará de trabajar un aspecto táctico en concreto.
- Concienciación táctica: se reflexiona sobre el aspecto táctico en cuestión a través de preguntas.
- Ejecución de habilidades: ejercicios de exageración de una habilidad técnica.
- Juego modificado 2: versión más compleja del juego modificado 1, que tendrá un objetivo cercano al deporte en cuestión.
- Reflexión final: sobre lo trabajado en la sesión.
- Vuelta a la calma: dirigida por el Entrenador.

Cuando exista competición, la estructura variará un poco, estando forma por: Calentamiento y Vuelta a la calma para el Entrenador de cada equipo, dos actividades relacionadas con lo trabajado en anteriores clases que impliquen competición. Las sesiones comenzarán con el Juego Modificado 2 o similar.

### 4.3. *Objetivos de la propuesta*

Mediante la hibridación de estos dos modelos pedagógicos se pretende lograr el siguiente objetivo general:

- Desarrollar una innovación metodológica en la asignatura de Educación Física que permita aumentar el grado de motivación del alumnado.

De forma paralela a la consecución de este objetivo general, se tratará de conseguir los siguientes objetivos específicos:

- Dotar al alumno de mayor autonomía y participación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Vivenciar el sentido de pertenencia a un grupo/equipo.
- Comprender los aspectos técnico/tácticos del deporte mediante situaciones jugadas.
- Desarrollar una unidad de programación combinando los modelos pedagógicos de Educación Deportiva y Enseñanza Comprensiva.

### 4.4. *Instrumento de percepción del alumnado*

Antes de desarrollar esta propuesta, creo que es importante conocer las impresiones del alumnado de 1º Bachillerato a cerca de lo que se hace en las clases de Educación Física. Con el siguiente cuestionario se busca analizar lo que los y las estudiantes perciben en las clases: teniendo en cuenta el desarrollo de las tareas, lo que creen que se evalúa o su pensamiento acerca de la adquisición de conocimientos sobre la materia.

Tabla 8. *Instrumento de percepción del alumnado: ¿Qué opinas de la Educación Física?*

Fuente: Elaboración Propia

Sexo:	Edad:	Curso:				
Indica el grado de conformidad (1- muy en desacuerdo, 5-muy de acuerdo).		1	2	3	4	5
Los test de condición física son necesarios						



Las clases de Educación Física me gustan					
Prefiero realizar tareas de forma individual					
Prefiero realizar tareas en grupo					
Las clases de Educación Física se adaptan a tod@s					
El/La profesor/a trata de que tod@s participen					
El/La profesor/a permite al alumnado que tome decisiones					
Prefiero que el/la profesor/a mande y yo ejecute					
Prefiero que el profesor nos permita crear actividades					
Prefiero que en las clases se hagan juegos					
Prefiero que en las clases se hagan tareas para trabajar la técnica					
Creo que la Educación Física me permite aprender nuevos deportes					
Recuerdo las reglas de los deportes practicados en anteriores cursos					
Conozco al menos cómo se practican 3 deportes					
Considero la Educación Física muy importante					
Creo que el/la profesor/a solo evalúa cómo juego al deporte					
Considero importante participar en la evaluación					
¿Qué te gustaría hacer en Educación Física?	Deja tu comentario:				
¿Te gustaría más horas de Educación Física?	Deja tu comentario:				

#### 4.5. *Desarrollo de la innovación*

La UP consta de un total de 10 sesiones que se desarrollarán a continuación en la Tabla 9. Las clases que tengan un componente competitivo irán asociadas al registro de los resultados llevado a cabo por parte del alumnado.

Tabla 9: *Distribución de las clases*. Fuente: Elaboración propia.

SECUENCIACIÓN CLASES	
1. Presentación	6. Rugby Tag y Evadir
2. Pase y Ensayo	7. Competición
3. Avanzar y Touché	8. Patada adelante y Tiro a palos
4. Competición	9. Evento Final
5. Tocar y Meleé	10. Elaboración Vídeos



<b>UNIDAD DE PROGRAMACIÓN</b> <i>“Deportes de Invasión: Rugby”</i>		<b>Temporalización</b>	<b>2º trimestre</b>	<b>Sesiones</b>	<b>10</b>
<b>Etapa</b>	<b>Bachillerato</b>	<b>Curso</b>	<b>1º</b>		
<b>Materia</b>		<b>Educación Física</b>			
<b>Situación de aprendizaje</b>		<b>Rugby desde varias perspectivas</b>			
<b>Intención Educativa</b>		<p><b>¿Cuál es el estímulo o reto propuesto que se plantea para esta SA?</b> Nuevas experiencias motrices a partir de habilidades desarrollada en otros deportes</p> <p><b>¿Qué pretendemos que alcance el alumnado con SA?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar nuevas experiencias de actividad física</li> <li>- Motivar al alumnado a la práctica deportiva</li> <li>- Fomentar la cooperación y participación en base al nivel de habilidad motriz de cada alumno</li> </ul> <p><b>¿Cuál es el producto o productos finales del alumnado?</b> Elaboración de un diario de aprendizaje, organización y participación en productos motrices de tipo colectivo (partidos), video.</p>			

**CONEXIÓN CON LOS ELEMENTOS CURRICULARES**

<b>Competencias específicas</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Descriptor del perfil de salida</b>
<p><b>C.E 2.</b> Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como <b>las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades</b> practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente <b>procesos de percepción, decisión y ejecución</b> adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con <b>distintas actividades físicas</b> funcionales, <b>deportivas</b>, expresivas y <b>recreativas</b>, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p><b>2.2. Solucionar de forma autónoma</b> situaciones de oposición, colaboración o <b>colaboración-oposición en contextos deportivos</b> o recreativos <b>con fluidez, precisión y control, aplicando</b> de manera automática <b>procesos de percepción, decisión y ejecución</b> en contextos reales o simulados de actuación y adaptando <b>las estrategias</b> a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica</p> <p><b>2.3 Identificar, analizar y comprender</b> los factores clave que condicionan la intervención de los <b>componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad</b> en la realización de <b>gestos técnicos</b> o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</p>	<p>CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.</p>

<p><b>C. E 3.</b> Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con <b>independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad</b>, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y <b>desarrollando procesos de autorregulación</b> emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de <b>las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia</b>.</p>	<p>3.1. Organizar y practicar <b>diversas actividades motrices</b>, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando <b>actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles</b> relacionados con ellas.</p> <p>3.3. Establecer <b>mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes</b> durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de <b>habilidades sociales de diálogo</b> en la resolución de conflictos y <b>respeto ante la diversidad</b>, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las <b>estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas</b>.</p>	<p>CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.</p>
<p><b>SABERES BÁSICOS</b></p>		
<p><b>BLOQUE C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica</li> <li>- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.</li> </ul> <p><b>BLOQUE D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.</li> </ul> <p><b>BLOQUE E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos.</li> </ul>		
<p><b>METODOLOGÍA</b></p>		
<p>Modelo Comprensivo Educación Deportiva</p>		
<p><b>AGRUPAMIENTOS</b></p>		
<p>Grupos fijos (4 grupos)</p>		



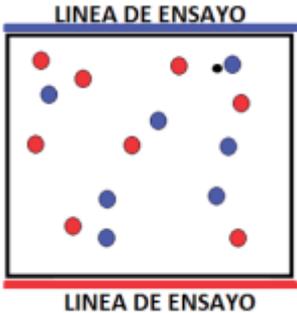
EVALUACIÓN			
Procedimientos	Actividad/Producto	Instrumento	Porcentaje
Análisis de producciones	Diarios y Elementos de afiliación	Diario de Aprendizaje e Instrumento de afiliación (ver Anexo 7.2.y apartado 4.6.)	30%
Observación	Partidos	Registro y Rúbrica (Ver Anexo 7.3. y apartado 4.6 Instrumento de evaluación)	40%
Análisis de producciones y pruebas	Vídeo (Ver Anexo 7.4)	Rúbrica (Apartado 4.6 Instrumento de evaluación)	30%
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES			
Posibilidad de visitar el Oviedo Rugby			
SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA			
SESIÓN 1: PRESENTACIÓN			
Recursos	Descripción de la actividad, tarea, proceso		
Ordenador Fichas	<p><b>1. Inicio de la UP (dentro del aula o en el gimnasio).</b> Se presenta al alumnado la UP de rugby: duración de la UP, contenidos y se les muestra un vídeo de los "All Blacks" para despertar una motivación en los/as estudiantes.</p>		
	<p><b>2. Explicación de los elementos de educación Deportiva.</b> El/la docente explica al alumnado los diferentes elementos que se van a utilizar del Modelo de Educación Deportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En primer lugar, divide al alumnado en equipos heterogéneos y hace hincapié en que se mantendrán fijos durante toda la UP.</li> <li>- Determina la necesidad de que cada equipo deba tener asociado un color (ya sea con camisetas, petos, carteles identificativos, etc.), un lema y un escudo que a partir de la clase dos debe ser visible para toda la clase.</li> <li>- Además, entrega a cada equipo la tabla de roles rotativos con la explicación de cada rol por la parte trasera y el Diario de Aprendizaje del grupo. De nuevo hace hincapié en que la tabla y el diario deben llevarse todos los días a clase como los elementos mencionados anteriormente.</li> <li>- A continuación, tras solucionar las pertinentes dudas, muestra el calendario de las sesiones donde se indican los días de</li> </ul>		

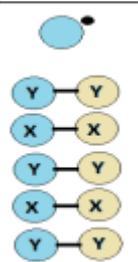


	<p>competición. Durante esos días, los equipos deben tomar registro de los resultados ya que forma parte de la evaluación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la docente muestra las hojas de registro que se utilizarán.</li> <li>- Se explican los elementos que van a ser evaluables y se deja la rúbrica en el aula para que puedan verla siempre que quieran.</li> <li>- Por último, se muestra la importancia de que nadie pierda y la necesidad de que haya un ambiente lúdico y festivo donde se pueda aprender el deporte en cuestión.</li> <li>- Se describe el evento final que será ensayado durante la UP y se explica el producto final de la UP: el vídeo.</li> </ul>
	<p><b>3. Inicio de la actividad física.</b> Si sobra tiempo y las dudas fueron resueltas, los PF de cada equipo deben hacer el primer calentamiento de la UP y a continuación se realiza una actividad de familiarización con los balones de rugby.</p> <p>Cada PER rellena el Diario de Aprendizaje y finaliza la clase.</p>

**SESIÓN 2: PASE Y ENSAYO**

Recursos	Descripción de la actividad, tarea, proceso
	<p><b>Comprobar elementos de afiliación y CALENTAMIENTO:</b> Los PF de cada equipo se encargan del calentamiento de su equipo.</p>
<p><b>Balones. Conos. Elementos de afiliación</b></p>	<p><b>Juego modificado 1: Juego 10 pases.</b> <u>Distribución: los 4 equipos se colocan 2 y 2 en dos campos.</u></p> <p>En un cuadrado/rectángulo delimitado por el/la docente deben hacerse 10 pases sin que caiga el balón ni intercepte el rival.</p> <p>Al tercer pase, se puede correr 4 pasos con el balón.</p> <p><u>Conciencia táctica:</u> Tras unos minutos, se pregunta al alumnado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué ocurre cuando recibo el pase?</li> <li>- ¿Qué deben hacer mis compañeros?</li> </ul> <p>Se busca que el alumnado comprenda la necesidad de desmarcarse.</p> <p>Se vuelve a practicar y se introduce una nueva variación. Tras los 10 pases es obligatorio correr fuera del espacio y posar el balón (ensayo).</p>
<p><b>Balones. Conos.</b></p>	<p><b>Exageración técnica: el pase.</b> <u>Distribución: cada equipo por separado.</u></p> <p>Los encargados de MAT cogen lo necesario para el ejercicio. El ENT de cada equipo coloca a sus jugadores en 4 filas. La primera fila avanza hasta el cono y pasa en diagonal hacia atrás a la siguiente así hasta llegar a la 4ª fila que coge el balón y corre hasta el inicio.</p>

	Se hacen correcciones técnicas y se indica al ENT que deben subir la velocidad.
<b>Balones. Conos.</b>	<p><b>Juego modificado 2: Juego 10 pases + ensayo.</b>  <u>Distribución: los 4 equipos se colocan 2 y 2 en dos campos (diferentes al JM1)</u></p> <p>En el espacio delimitado por el/la docente deben hacerse 10 pases sin que caiga el balón ni intercepte el rival pudiendo correr 4 pasos con el balón a partir del tercer pase.</p> <p>Esta vez cada equipo tiene dos lados para hacer su ENSAYO.</p> <p><u>Conciencia táctica:</u>  Tras unos minutos, se pregunta al alumnado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué ocurre cuando quiero evitar que me hagan ensayo?</li> <li>- ¿Qué debemos hacer para evitarlo?</li> </ul> <p>Se busca que el alumnado comprenda la necesidad de defender juntos y ocupando las líneas de ensayo.</p> <p>Se vuelve a practicar y se introduce una nueva variación. Cada equipo solo tiene una línea de ensayo.</p>
 <p>LINEA DE ENSAYO</p> <p>LINEA DE ENSAYO</p>	
<p><b>Rellenar Diario de Aprendizaje y VUELTA A LA CALMA.</b>  Los PER rellenan los diarios del grupo y el PF se encarga de la vuelta a la calma.</p>	
<p><b>SESIÓN 3: AVANZAR Y TOUCHÉ</b></p>	
<p><b>Recursos</b></p>	<p><b>Descripción de la actividad, tarea, proceso</b></p>
<p><b>Comprobar elementos de afiliación y CALENTAMIENTO:</b>  Los PF de cada equipo se encargan del calentamiento de su equipo.</p>	
<p><b>Balones. Conos. Elementos de afiliación</b></p>	<p><b>Juego Modificado 1: Juego 10 pases (laterales o hacia atrás) + ensayo</b>  <u>Distribución: los 4 equipos se colocan 2 y 2 en dos campos</u></p> <p>En el espacio delimitado por el/la docente deben hacerse 10 pases sin que caiga el balón ni intercepte el rival pudiendo correr con el balón a partir del tercer pase.  Es OBLIGATORIO que los pases sean laterales o hacia atrás.  Cada equipo defiende una línea de ensayo de atrás hacia adelante.</p> <p><u>Conciencia táctica:</u>  Tras unos minutos, se pregunta al alumnado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué ocurre cuando quiero dar un pase?</li> <li>- ¿Por qué no logramos conseguir punto?</li> </ul> <p>Se pretende que el alumnado se dé cuenta de que es necesario avanzar antes de pasar  Se vuelve a dejar practicar unos minutos.</p>

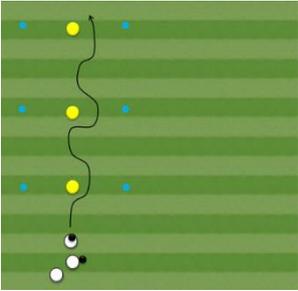
<p><b>Balones.</b></p> 	<p><b>Exageración técnica: Touché.</b>  <u>Distribución: dos equipos en cada lado.</u>          Los encargados de MAT cogen lo necesario para el ejercicio.          El ENT de cada equipo coloca a sus jugadores en 1 fila alternando chicos y chicas.          Los miembros de cada equipo se cogen de la mano con el rival de su lado. Un miembro de un equipo lanza el balón al centro, el resto se suelta e intenta cogerlo. Se van turnando los roles          Se hacen correcciones técnicas al ENT que las transmite a los compañeros</p>
<p><b>Balones.</b>  <b>Conos.</b>  <b>Elementos de afiliación</b></p>	<p><b>Juego Modificado 2: 10 pases (laterales o hacia atrás) + ensayo + Touché</b>  <u>Distribución: los 4 equipos se colocan 2 y 2 en dos campos (diferentes al JM1)</u>          En el espacio delimitado por el/la docente deben hacerse 10 pases sin que caiga el balón ni intercepte el rival pudiendo correr con el balón a partir del tercer pase.          Es OBLIGATORIO que los pases sean laterales o hacia atrás.          Cada equipo defiende una línea de ensayo de atrás hacia adelante y si el balón sale de un lateral se hace un TOUCHÉ.</p> <p><u>Conciencia táctica:</u>          Tras unos minutos, se vuelve a incidir en la necesidad de avanzar y se pregunta acerca del TOUCHÉ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué puedo hacer para ganar el balón?</li> <li>- Una vez ganado que tengo que hacer?</li> </ul> <p>Se busca que piensen estrategias para lograr recibir el balón y que tras ello den un pase atrás para luego avanzar.</p>
<p><b>Rellenar Diario de Aprendizaje y VUELTA A LA CALMA.</b>          Los PER rellenan los diarios del grupo y el PF se encarga de la vuelta a la calma.</p>	
<p><b>SESIÓN 4: COMPETICIÓN</b></p>	
<p><b>Recursos</b></p>	<p><b>Descripción de la actividad, tarea, proceso</b></p>
<p><b>Comprobar elementos de afiliación y CALENTAMIENTO:</b>          Los PF de cada equipo se encargan del calentamiento de su equipo.</p>	
<p><b>Balones.</b>  <b>Conos.</b>  <b>Elementos de afiliación.</b>  <b>Hojas de registro.</b></p>	<p><b>1ª Competición: dos equipos compiten, uno arbitra y el otro registra.</b>          Se trata de conseguir 10 ciclos de avanzar y pasar antes que el rival.  <i>Se trata del ejercicio exageración técnica Sesión 2</i></p> <p>Los/as árbitros deben de fijarse que los/as jugadores/as llegan hasta la seta para pasar, sino deben de anularlo.</p> <p><b>2ª Competición: Juego de los 10 pases con ensayo y touché.</b>          Partidos de 3min como máximo. Si hago ensayo gano el partido, para hacerlo necesito 10 pases. Se aplican las reglas trabajadas hasta el momento.</p> <p>En ambas competiciones se van rotando los árbitros/registros/competidores.</p>
<p><b>Rellenar Diario de Aprendizaje y VUELTA A LA CALMA.</b>          Los PER rellenan los diarios del grupo y el PF se encarga de la vuelta a la calma.</p>	

**SESIÓN 5: TOCAR Y MELEÉ**

Recursos	Descripción de la actividad, tarea, proceso
<b>Comprobar elementos de afiliación y CALENTAMIENTO:</b> Los PF de cada equipo se encargan del calentamiento de su equipo.	
<b>Balones.</b> <b>Conos.</b> <b>Elementos de afiliación</b>	<b>Juego modificado 1: 5 pases mínimo + Ensayo + Touché + Tocado</b> <u>Distribución: los 4 equipos se colocan 2 y 2 en dos campos.</u> Se juega con los elementos aprendidos hasta el momento y se introduce el tocado. Cuando un defensor quiere evitar que un jugador avance debe pararlo con las dos manos sin agarrar ni golpear, solo tocándolo frontalmente. Automáticamente ese jugador debe soltar el balón y un compañero recogerlo.  <u>Conciencia táctica:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué debo hacer para evitar ser TOCADO?</li> <li>- Cuando soy TOCADO, ¿qué deben hacer mis compañeros?</li> </ul> Se busca que reflexionen a cerca de la necesidad de pasar rápido y mantenerse unos cerca de otros.  Se vuelve a dejar jugar, cuando hay 8 TOCADOS se pierde la posesión.
<b>Balones.</b> <b>Conos.</b> <b>Elementos de afiliación</b>	<b>Exageración técnica: Meleé.</b> <u>Distribución: dos equipos en cada lado.</u> Los encargados de MAT cogen lo necesario para el ejercicio. El ENT de cada equipo coloca a sus jugadores en una línea de 3 delante y 1 o 2 detrás alternando chicas y chicos. Se unen apoyando hombros y cabezas. Otro jugador introduce el balón por debajo.  Se hacen correcciones técnicas al ENT que las transmite a los compañeros
<b>Balones.</b> <b>Conos.</b> <b>Elementos de afiliación</b>	<b>Juego Modificado 2: 5 pases + Ensayo + Touché + Tocado + Meleé</b> <u>Distribución: los 4 equipos se colocan 2 y 2 en dos campos (diferentes al JM1)</u> Se juega introduciendo la Meleé cuando hay 10 TOCADOS o un pase adelante
<b>Rellenar Diario de Aprendizaje y VUELTA A LA CALMA.</b> Los PER rellenan los diarios del grupo y el PF se encarga de la vuelta a la calma.	

**SESIÓN 6: RUGBY TAG Y EVADIR**

Recursos	Descripción de la actividad, tarea, proceso
<b>Comprobar elementos de afiliación y CALENTAMIENTO:</b> Los PF de cada equipo se encargan del calentamiento de su equipo.	
<b>Balones.</b> <b>Conos.</b> <b>Elementos de afiliación.</b> <b>Material Rugby Tag.</b>	<b>Juego Modificado 1: Mínimo 5 pases con cintas Tag.</b> <u>Distribución: los 4 equipos se colocan 2 y 2 en dos campos.</u> Se juega con los elementos trabajados hasta el momento introduciendo 2 cintas Tag para cada jugador.

	<p>Si me quitan una cinta debo soltar el balón, si me quitan las dos pierdo la posesión. Recupero las cintas si hay meleé, touché o ensayo.</p> <p><u>Conciencia táctica:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo evito que me quiten las cintas?</li> </ul> <p>Se busca que analicen la importancia de hacer fintas.</p>
	<p><b>Exageración técnica: Evasión.</b>  <u>Distribución: cada equipo por separado.</u>          Los encargados de MAT cogen lo necesario para el ejercicio.          El ENT de cada equipo coloca a sus jugadores como en la imagen</p> <p>Los jugadores de amarillo deben moverse de lado a lado sin parar, los de blanco deben cruzar sin perder ninguna cinta.</p> <p>Se hacen correcciones técnicas y se indica al ENT que deben subir la velocidad.</p>
<p><b>Balones.</b>  <b>Conos.</b>  <b>Elementos de afiliación.</b>  <b>Material Rugby Tag.</b></p>	<p><b>Juego Modificado 2: Mínimo 5 pases con cintas Tag en un espacio más estrecho.</b>  <u>Distribución: los 4 equipos se colocan 2 y 2 en dos campos (diferente al JM1).</u></p> <p>Mismas reglas que en el JM1 pero se reduce el ancho del espacio con el objetivo de que se produzcan más acciones de fintas y regates.</p> <p><u>Conciencia táctica:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué debo hacer para lograr hacer ensayo?</li> </ul> <p>Mover rápido el balón y hacer fintas, evitar correr recto.</p>
<p><b>Rellenar Diario de Aprendizaje y VUELTA A LA CALMA.</b>          Los PER rellenan los diarios del grupo y el PF se encarga de la vuelta a la calma.</p>	
<p><b>SESIÓN 7: COMPETICIÓN</b></p>	
<p><b>Recursos</b></p>	<p><b>Descripción de la actividad, tarea, proceso</b></p>
<p><b>Comprobar elementos de afiliación y CALENTAMIENTO:</b>          Los PF de cada equipo se encargan del calentamiento de su equipo.</p>	
<p><b>Balones.</b>  <b>Conos.</b>  <b>Elementos de afiliación.</b>  <b>Hojas de registro.</b></p>	<p><b>1ª Competición: mis cintas no se tocan.</b>          Se trata de jugar una posesión durante 3min (pases pen todas las direcciones).          Cada 10 pases consigo 10 puntos, si me quitan una cinta me restan un punto y si me quitan las dos resto 5 puntos.          Solo se puede quitar la cinta si tengo el balón en las manos. Recupero las cintas si hago 10 pases.</p> <p>Los/as árbitros deben de fijarse que los/as jugadores/as no incumplen las reglas.</p> <p><b>2ª Competición: Meleé</b>          Los equipos competirán haciendo una Meleé, quien gane el balón tirado por el/la docente, logré dar un pase atrás y avanzar al menos por delante de su línea de Meleé gana el punto.</p>



	En ambas competiciones se van rotando los árbitros/registros/competidores.
<b>Rellenar Diario de Aprendizaje y VUELTA A LA CALMA.</b> Los PER rellenan los diarios del grupo y el PF se encarga de la vuelta a la calma.	
<b>SESIÓN 8: PATADA ADELANTE Y TIRO A PALOS</b>	
<b>Recursos</b>	<b>Descripción de la actividad, tarea, proceso</b>
<b>Comprobar elementos de afiliación y CALENTAMIENTO:</b> Los PF de cada equipo se encargan del calentamiento de su equipo.	
<b>Balones.</b> <b>Conos.</b> <b>Elementos de afiliación.</b> <b>Material Rugby Tag.</b>	<b>Juego Modificado 1: Patada adelante.</b> <u>Distribución: los 4 equipos se colocan 2 y 2 en dos campos.</u> Se juega introduciendo un nuevo elemento, la patada adelante. Los partidos comienzan con una patada.  <u>Conciencia táctica:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué ocurre cuando golpeo el balón?</li> <li>- ¿Me interesa golpear fuerte o colocar el balón en un lado?</li> </ul> Buscar que se den cuenta que lo más importante es ganar metros tras golpear.
<b>Balones.</b> <b>Conos.</b> <b>Picas.</b> <b>Elementos de afiliación.</b>	<b>Exageración técnica: tiro a palos.</b> <u>Distribución: cada equipo un separado.</u> Los encargados de MAT cogen lo necesario para el ejercicio. El ENT indica cómo realizar el tiro a palos tras haber sido informado por el/la docente. Se practica durante unos minutos lanzando a unos palos formados con picas y conos.  Se hacen correcciones técnicas y se indica al ENT que deben subir la velocidad.
<b>Balones.</b> <b>Conos.</b> <b>Elementos de afiliación.</b> <b>Material Rugby Tag.</b>	<b>Juego Modificado 2: Patada adelante con campo más corto y tiro a palos.</b> <u>Distribución: los 4 equipos se colocan 2 y 2 en dos campos (diferente al JM1).</u> Mismo reglamento que el JM1 pero el campo es más corto por lo que cobra más importancia aún ganar metros rápido.
<b>Rellenar Diario de Aprendizaje y VUELTA A LA CALMA.</b> Los PER rellenan los diarios del grupo y el PF se encarga de la vuelta a la calma.	
<b>SESIÓN 9: EVENTO FINAL</b>	
<b>Recursos</b>	<b>Descripción de la actividad, tarea, proceso</b>
<b>Música.</b> <b>Elementos de afiliación.</b>	<b>Actividad 1.</b> Atendiendo al modelo de Educación Deportiva, los 4 equipos se preparan con sus elementos de afiliación y salen a clase en filas al ritmo de la música puesta por el/la docente. Todos los equipos se saludan. Cada equipo realiza un calentamiento



<b>Balones.</b> <b>Elementos de afiliación.</b> <b>Conos.</b> <b>Hoja de registro.</b>	<b>Actividad 2.</b> Competición final Rugby Tag con todos los elementos integrados.. Partidos de 3-5 minutos. 2 equipos juegan, uno registra y el otro arbitra.
<b>Diplomas.</b>	<b>Entrega de Diplomas.</b> Una vez finalizada la competición final, los diferentes equipos reciben diplomas por deportividad, mejor lema, mejor escudo y mayor implicación. De esta manera todos los equipos reciben un diploma y nadie tiene la sensación de haber perdido.
<b>SESIÓN 10: ELABORACIÓN VÍDEO</b>	
<b>Recursos</b>	<b>Descripción de la actividad, tarea, proceso</b>
<b>Ficha Indicaciones Vídeo.</b> Se les proporciona el material que necesiten	Los diferentes equipos una vez hecho el calentamiento pertinente, disponen de la clase para realizar las grabaciones necesarias para conformar su vídeo.  Si no les da tiempo deben de terminar en casa.  Si terminan se organiza un partido de Rugby Tag.

#### 4.6. Instrumento de evaluación

Para llevar a cabo la evaluación de los y las estudiantes en esta propuesta de innovación, he desarrollado un instrumento que tiene en cuenta tanto el desempeño del alumnado en las clases como el registro diario en el aula y el producto final, un vídeo.

Desde mi punto de vista, creo que esta rúbrica tiene que ser utilizada solo por el/la profesor/a a través de una heteroevaluación, sin embargo, creo que los alumnos y alumnas deben ser partícipes también del proceso de evaluación y por ello participan a través de los registros de los partidos, la ejecución de los roles y la composición del Diario de Aprendizaje (autoevaluación).

Tabla 10: *Rúbrica Rugby*. Fuente: Elaboración propia.

Objetivo	Excelente (4)	Bien (3)	Suficiente (2)	Insuficiente (1)
Conoce las normas básicas de Rugby Tag	Juega siempre respetando las normas de juego.	En ocasiones no respeta las normas de juego.	A menudo no respeta las normas de juego.	Nunca respeta las normas de juego.



Pases	Realiza siempre una buena técnica de pase, pasando siempre el balón hacia atrás con las dos manos y soltándolo por encima de los codos.	Suele realizar una buena técnica, pasando el balón hacia atrás y con las dos manos, pero no suelta el balón por encima de los codos.	No suele realizar correctamente una técnica adecuada de pase.	No es capaz de realizar la técnica de pase correctamente.
Desmarques	Se desmarca siempre de forma correcta	Se desmarca casi siempre de forma correcta	No suele desmarcarse correctamente	No sabe desmarcarse o no lo hace
Toma de decisión	Toma decisiones adecuadas respecto al momento de pasar, a que compañero pasar o cuando correr y cuando decelerar.	Suele tomar decisiones adecuadas en torno a cuando correr o pasar, pero no escoge bien a quién debe pasársela.	No suele tomar decisiones acertadas.	No sabe escoger el momento en que pasar ni al jugador que debe pasar, ni cuando acelerar o decelerar.
Duración del vídeo	El vídeo dura entre 4:35 y 5min y participan todos	El vídeo dura entre 4:30 y 4min o no participa alguno.	El vídeo dura entre 3:30 y 3 min y falta más de un integrante.	El vídeo dura menos de 3:30 min o faltan varios integrantes.
Edición y creatividad del vídeo	El vídeo está editado correctamente y es creativo	El vídeo está editado, es creativo pero puede ser mejorable.	El video está editado pero no es creativo.	El video no está editado ni es creativo.
Contenido del vídeo	Se explica de forma clara y concisa alguno de los aspectos tratados en clase aportando ejemplos	Los contenidos y explicaciones están bien pero no se aportan ejemplos.	O los contenidos o las explicaciones están mal o no se entienden.	No se entiende la explicación y/o el contenido está mal.

Por otro lado, para llevar un registro diario de los puntos que obtienen los equipos por las indumentarias y el desempeño de los roles, se utilizará el siguiente instrumento:

Tabla 11: *Rúbrica Elementos Afiliación*. Fuente: Elaboración propia.

DÍA 1	Elementos a valorar	Bien (3pts)	Aceptable (2pts)	Mejorable (1pts)
"Nombre del equipo"	AFILIACIÓN	Todos los miembros traen la indumentaria y el escudo y lema son visibles	Al menos 1 miembro no ha traído la indumentaria o falta el lema o escudo	Más de 1 miembro no presenta la indumentaria o faltan lema y escudo
	ROLES	Todos han cumplido con las funciones asignadas a su rol	1 miembro del grupo no ha cumplido con las funciones asignadas a su rol	Más de 1 miembro no ha cumplido con las funciones asignadas a su rol
Puntos conseguidos en la <b>competición</b> de hoy (3 victoria-1 empate-0 derrota)				
<b>TOTAL PUNTOS</b>				

#### 4.7. *Reflexión personal sobre el proceso de innovación*

Tras finalizar el desarrollo de la innovación y haber podido experimentar un poco de ella en el aula creo que se trata de una propuesta atractiva para el alumnado y que puede tener un efecto muy positivo en la comprensión de los diferentes deportes/tareas que se propongan.

En primer lugar, me dio la impresión que durante mi etapa en el instituto tanto como alumno como ahora en las prácticas que, la impartición de las clases a través de métodos analíticos y tradicionales por parte de los y las docentes resultaba tedioso para aquellos/as compañeros/as que no sentían motivación por el deporte.

Una vez desarrollada esta innovación a través de modelos actuales y tras vivenciar 3 sesiones de forma presencial, pude observar que tanto los alumnos/as más activos como



aquellos/as que no suelen disfrutar tanto de la hora de Educación Física experimentaron nuevas sensaciones positivas, creando un sentimiento de pertenencia por su grupo que nunca habían tenido, tal y como manifestaron algunos/as de ellos/as. Con esto reafirma mi pensamiento sobre la instauración de roles y competición en las clases el cual creo que es un acierto por cómo pueden ver el deporte desde diferentes puntos de vista.

A modo de reflexión final creo que esta innovación puede ser un éxito porque el propio alumnado pidió que no finalizara la UP a las tres sesiones y siguiese en el centro impartiendo. Debido a esta situación, pedí personalmente al tutor de mi centro de prácticas que siguiera con la estructura diseñada por mí para conocer cómo evolucionaba el grado de motivación e interés del alumnado.

Personalmente me hubiese gustado ver el desarrollo de la UP en primera persona pero debido al apretado calendario que teníamos y la finalización del periodo de prácticas, no pude completarla. Sin embargo, si tengo la suerte en un futuro de ser docente de Educación Física, trataré de desarrollar esta UP más pronto que tarde.

Por último creo que la instauración de esta hibridación debe ser con vistas a un periodo largo con un mayor número de sesiones que combine al menos dos modalidades deportivas. Por ejemplo, tras acabar esta UP se podría seguir utilizando esta innovación con la UP 7 “*Deportes colectivos alternativos*”, incentivando la motivación del alumnado en el tercer y último trimestre.

## **5. Conclusiones**

Como punto final a este TFM me gustaría llevar a cabo una reflexión personal a modo de conclusión para dar por cerrada esta formación. Desde mi punto de vista, creo que tanto mis compañeros y compañeras de especialidad como yo, tenemos un objetivo común: transmitir la importancia y la necesidad de la Educación Física y más en concreto, del ejercicio físico.



Esta reflexión no quiere centrarse en si debemos de tener más o menos horas semanales de clase dentro de los institutos, ya que ese debate ocuparía páginas y no creo que vaya acorde con el TFM. La importancia de la que hablo va de la mano del currículo de nuestra asignatura; considero que el alumnado no acaba de darse cuenta de lo importante que es para su bienestar físico y mental el hecho de practicar actividad física tanto en el aula como en el tiempo libre de cada uno. Por ello, los y las actuales y futuros/as docentes debemos de conseguir motivar al alumnado para que consiga la adherencia necesaria con el ejercicio físico.

Este pensamiento provocó en mí la necesidad de buscar una forma nueva y atractiva para los y las estudiantes. Creo que la hibridación de estos dos modelos consigue tanto acercar el deporte desde varias perspectivas (aplicando los roles del modelo Educación Deportiva) como lograr que el alumnado entienda y sepa acerca de las habilidades técnico-tácticas de las que se requieren para en este caso, jugar y comprender el rugby.

## **6. Referencias bibliográficas**

Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 18(1), 5-8.

Casey, A. (2016). Models-Based Practice. En C.D. Ennis (Ed.), *Handbook of Physical Education Pedagogy* (pp. 54-67). Routledge.

Circular inicio de curso de 15 de julio de 2022 para centros docentes públicos del Principado de Asturias.

Decreto 7/2019, de 6 de febrero, de primera modificación del Decreto 249/2007, de 26 de septiembre, por el que se regulan los derechos y deberes del alumnado y normas de convivencia en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos del Principado de Asturias.



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

Delgado, M.A. (1989). Análisis de las interacciones en las clases de Educación Física. *Apunts Educación Física y Deportes*, 16-17.

Delgado, M.A. (1991). Los estilos de enseñanza en la Educación Física. *Propuesta para una Reforma de la Enseñanza*. Granada: ICE de la Universidad de Granada.

Dort, A. I., Evaul, T., & Swalm, R. (1996). Adventure on a shoestring. In *meeting of the Eastern District Association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance, Stamford, CT, USA*.

Durall, E., Gros, B., Maina, M., Johnson, L., & Adams, S. (2012). *Perspectivas tecnológicas: educación superior en Iberoamérica 2012-2017*. Austin, Texas: The New Media Consortium.

Fernández-Río, J. (2014). Aportaciones del modelo de Responsabilidad Personal y Social al Aprendizaje Cooperativo. En C. Velázquez, J. Roanes y F. Vaquero (coord.) *Actas del IX Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas* (pp. 18-32). La Peonza.

Fernández-Río, J., Calderón, A., Hortigüela, D., Pérez-Pueyo, A., & Aznar, M. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 413, 55-75.

Fernández-Río, J., Hortigüela, D., & 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.

Hastie, P.A. & Curtner-Smith, M.D. (2006). Influence of a hybrid Sport Education—Teaching Games for Understanding unit on one teacher and his students. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 11(1), 1- 27.

Hellison, D. (1973). *Humanistic physical education*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.



- Hellison, D. (1978). *Beyond ball and bats: Alienated (and other) youth in the gym*. Washington, DC: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Hopper, T. (2003). Four Rs for tactical awareness: Applying game performance assessment in net/wall games. *Teaching Elementary Physical Education*, 14(2), 16-21.
- Hortigüela, D., Pérez-Pueyo, A., & González-Calvo, G. (2019). Pero... ¿A qué nos referimos realmente con la Evaluación Formativa y Compartida?: Confusiones Habituales y Reflexiones Prácticas. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 12(1), 13-27.
- Instrucción conjunta 1/2022, de 23 de junio, de la dirección general de ordenación y evaluación educativa y de la dirección general de formación profesional, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan educación secundaria obligatoria para el curso 2022/2023.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- López-Pastor, V. M. (2006). La Evaluación en Educación Física: Revisión de los modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: La evaluación formativa y compartida. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31-41.
- Méndez-Giménez, A.; Fernández-Río, J. y Méndez-Alonso, D. (2015) Modelo de educación deportiva versus modelo tradicional: efectos en la motivación y deportividad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15(59), 449- 466.
- Metzler, M. (2005). *Instructional models for physical education*. Dubuque, IA: Holcom, Hathaway.
- Mitchell, S.A., Oslin, J.L., & Griffin, L.L. (2013). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach for ages 7 to 18*. Champaign, IL: Human Kinetics.



- Mosston, M. (1966). *Teaching physical education: From command to discovery*. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill Publishing Co.
- Negro, J.R., & Isasti, L.M.Z. (2016). Evaluación en Educación Física. Análisis comparativo entre la teoría oficial y la praxis cotidiana. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 2(3), 421-438.
- Pérez-Pueyo, A., Hortigüela, D., & Fernández-Río, J. (2020). Evaluación formativa y modelos pedagógicos: Estilo actitudinal, aprendizaje cooperativo, modelo comprensivo y educación deportiva. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 428, 47-66.
- Pérez-Pueyo (2021). Terminología metodológica y Estilos de Enseñanza. Fundamentos de didáctica de la actividad física. Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. León. Apuntes de la asignatura.
- Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.
- Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional.
- Recomendación del Consejo de la Unión Europea, de 22 de mayo de 2018, relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente.
- Serdyukov, P. (2017). Innovation in education: what works, what doesn't, and what to do about it? *Journal of Research in Innovative Teaching & Learning*, 10(1), 4-33.
- Siedentop, D., Hastie, P.A., & Van der Mars, H. (2011). *Complete guide to Sport Education* (2nd ed.), Champaign, IL: Human Kinetics.



Valero, A., & Conde, J. L. (2003). *La iniciación al atletismo a través de los juegos (el enfoque Ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas)*. Málaga: Aljibe.

## 7. Anexos

### 7.1. Anexo 1. Saberes básicos 1º Bachillerato

<b>SABERES BÁSICOS 1º BACHILLERATO</b>
<b>BLOQUE A: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE.</b>
<p>Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.</li><li>- Salud mental: Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.</li></ul>
<b>BLOQUE B: ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivo de la preparación, actividades y similar).</li><li>- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</li><li>- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).</li><li>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y ajeno: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.</li><li>- Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador</li></ul>



automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).

- Protocolos ante alertas escolares.

### BLOQUE C: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES

- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica

- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.

- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

### BLOQUE D: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES

- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.

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

- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.

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

- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas sexistas y LGTBIfóbicas).

### BLOQUE E: MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ



- Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
- Técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad artístico expresiva.
- Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.
- Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.
- Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.

#### BLOQUE F: INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.

- Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
- Análisis de las posibilidades del entorno urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
- Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad movilidad, seguridad o similares).
- Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.



### 7.2. Diario de aprendizaje

<b>Educación Física</b>	<b>CURSO ACADÉMICO 2022-2023</b>
Equipo/a: _____	<b>U.P: Deportes de Invasión: Rugby</b>

*Valora al equipo de 1 a 3 C(Calentamiento) V.C (Vuelta a la calma ) e Ind(indumentaria)*

Fecha	Nº	Que juego juegos, deportes practiqué...	Descripción breve y concisa (tipo de juego -normas -nº participantes...)	C	VC	Ind
Observaciones: Incidencias, sensaciones, diversión, que aprendí...						
Observaciones: Incidencias, sensaciones, diversión, que aprendí...						

### 7.3. Registro de partidos

Indicaciones:

- Marcar con una X el equipo que registra.
- Marcar con un O el equipo que arbitra.
- Indicar el resultado del resto de equipos.

#### EQUIPOS

BLANCO	AZUL	AMARILLO	NARANJA

#### PARTIDOS

Equipo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Blanco															
Azul															
Amarillo															
Naranja															

Equipo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Blanco															
Azul															
Amarillo															
Naranja															

Equipo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Blanco															
Azul															
Amarillo															
Naranja															

#### **7.4. Indicaciones video final**

Realizar un video tutorial de tipo práctico con las siguientes características (a lo largo de la unidad se dejarán algún momento para ir desarrollando el vídeo, el último día será dedicado para la elaboración del producto).

- **Duración:** aproximadamente de 3 minutos (máximo 3:30)
- **Contenidos**
  - ✚ Explicación de un gesto técnico y posterior realización de una actividad donde se ejecute dicho gesto técnico
  - ✚ Explicación y demostración de una táctica o de una regla de juego
  - ✚ Explicación y realización de un reto con el material utilizado (Balón ovalado, pelota pinfuvote)

- **Aspectos que se valoran positivamente**

Explicación (Clara, entendible, no lectura)

Ejecución, coordinación en la realización de las actividades

Reto (logro, dificultad...)

La participación de todos los miembros del grupo

Originalidad

Cumple con todos los requisitos

Edición video