



FACULTAD
DE FORMACIÓN
DEL PROFESORADO
Y EDUCACIÓN



Universidad de Oviedo

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

**INNOVACIÓN EDUCATIVA: EL KARATE COMO
CONTENIDO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

(3º ESO)

EDUCATIONAL INNOVATION: KARATE AS A CONTENT IN
PHYSICAL EDUCATION

(3º ESO)

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Autor: Marcos Balbona Prado

Tutor: Alejandro Carriedo Cayón

Curso : 2022/2023

MAYO 2023

ÍNDICE

1. RESUMEN / ABSTRACT	3
2. INTRODUCCIÓN	5
3. REFLEXIÓN SOBRE LA FORMACIÓN RECIBIDA Y PRÁCTICAS	5
4. PROPUESTA DE PROGRAMACIÓN DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	8
4.1. Marco Legal de la propuesta.....	8
4.2. Contextualización del centro y recursos	8
4.3. Contribución de la Educación Física (EF) al logro de las competencias clave	10
4.4 Objetivos Generales	18
4.5 Competencias específicas.....	21
4.6. Procedimientos, instrumentos y criterios de evaluación del alumnado.....	22
4.7 Descriptores del Perfil de salida:	27
4.8 Saberes Básicos	32
4.9. Metodología.....	35
4.10. Medidas de atención a la diversidad	39
4.11. Programas de refuerzo y recuperación de aprendizajes.....	40
4.12. Actividades complementarias y extraescolares	41
4.13. Evaluación de la programación docente.....	42
4.14 Cronograma de las Unidades de programación	43
4.15 Planificación Anual de las Unidades de programación	45
5. UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	50
5.1. Artes marciales y deportes de combate en la educación	50
5.2. KARATE.....	52
5.3. Estilos de enseñanza	54
5.4. Justificación	57
5.5. Desarrollo de la Unidad de programación.....	58
5.6. Consideraciones de la Unidad de programación	75
5.7. Evaluaciones e instrumentos	77
5.8. Adaptaciones y atención a la diversidad	81
5.9. Actividad extraescolar	81
6. CONCLUSIONES	81
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	83

ÍNDICE DE TABLAS

- Tabla 1. Evaluación de una programación docente. (Pág. 41)
- Tabla 2. Cronograma de las Unidades de programación de 3º de ESO. (Pág. 42)
- Tabla 3. Planificación Anual, Desafíos cooperativos de 3º de ESO. (Pág. 43)
- Tabla 4. Planificación Anual, Juegos de condición física de 3º de ESO. (Pág. 43)
- Tabla 5. Planificación Anual, Floorball de 3º de ESO. (Pág. 44)
- Tabla 6. Planificación Anual, Primeros Auxilios de 3º de ESO. (Pág. 44)
- Tabla 7. Planificación Anual, Karate de 3º de ESO. (Pág. 45)
- Tabla 8. Planificación Anual, Expresión Corporal de 3º de ESO. (Pág. 46)
- Tabla 9. Planificación Anual, Voleibol de 3º de ESO. (Pág. 46)
- Tabla 10. Planificación Anual, Orientación de 3º de ESO. (Pág. 47)
- Tabla 11. Situación de las AAMM y DDCC en diferentes países europeos. (Pág. 49)
- Tabla 12. Parte inicial del desarrollo de la unidad de programación de 3º ESO. (Pág. 61)
- Tabla 13: Sesión 1 de la Unidad de programación. (Pág. 61)
- Tabla 14: Sesión 2 de la Unidad de programación. (Pág. 63)
- Tabla 15: Sesión 3 de la Unidad de programación. (Pág. 64)
- Tabla 16: Sesión 4 de la Unidad de programación. (Pág. 65)
- Tabla 17: Sesión 5 de la Unidad de programación. (Pág. 66)
- Tabla 18: Sesión 6 de la Unidad de programación. (Pág. 67)
- Tabla 19: Sesión 7 y 8 de la Unidad de programación. (Pág. 68)
- Tabla 20: Sesión 9 de la Unidad de programación. (Pág. 69)
- Tabla 21: Sesión 10 de la Unidad de programación. (Pág. 70)
- Tabla 22: Evaluación de la Unidad de programación. Karate. (Pág. 73)
- Tabla 23: Rúbrica de autoevaluación y coevaluación. Katas. (Pág. 74)
- Tabla 24: Rúbrica de autoevaluación y coevaluación. Yakusoku kumite. (Pág. 75)
- Tabla 25: Heteroevaluación. Rúbrica general. (Pág. 76)

1. Resumen / Abstract

Resumen

El presente trabajo consta de una división por apartados. En el primero, se realiza una pequeña introducción, seguida de una reflexión sobre lo que supone y supondrá, con vistas también al futuro, tanto la formación recibida en las propias clases del máster como las prácticas del respectivo IES. En dicho apartado, se explican las sensaciones y la calidad de la información recibida para su posterior uso en la práctica docente, entre otras cosas.

En el segundo apartado, se establecerá una propuesta para 3º de ESO de una programación anual y su respectivo cronograma, donde se establecerán las sesiones y unidades de programación que se efectuarán durante el curso. Cada unidad estará complementada con las competencias específicas, criterios de evaluación, descriptores de perfil y saberes básicos correspondientes. También es necesario realizar un proceso de concreción dentro del marco legal, así como implementar elementos de vital importancia como el sistema y tipo de evaluación, las medidas de atención a la diversidad y los programas de refuerzo y recuperación, entre otras cosas, para asegurar una planificación anual válida y eficiente.

En el tercer apartado, encontramos la unidad de programación donde se quiere implementar la innovación, en este caso, la implementación de las artes marciales dentro de la educación a nivel de ESO, y más concretamente, la implementación del Karate. Entre otras cosas, se pretende que el alumnado adquiera una adherencia por la práctica deportiva, además de darles un punto de vista distinto sobre la práctica de un arte marcial. Otro de los grandes objetivos que se pretende conseguir a través del karate es fomentar el respeto mutuo y lograr obtener una mayor concienciación de la responsabilidad.

Por último, para finalizar el trabajo, se realizó una breve conclusión global y se establecieron, en las últimas páginas, las referencias bibliográficas correspondientes.

Abstract

This work consists of a division into sections. In the first section, a brief introduction is provided, followed by a reflection on what it entails and will entail, with a view to the future, including both the training received in the master's classes and the practices at the respective IES. This section explains the impressions and quality of the information received for its subsequent use in teaching practice, among other things.

In the second section, a proposal for 9th grade (3rd year of secondary education) is established, including an annual program and its respective schedule, where the sessions and didactic units to be carried out during the course are determined. Each unit will be complemented with specific competencies, evaluation criteria, profile descriptors, and corresponding basic knowledge. It is also necessary to carry out a process of specification within the legal framework and implement elements of vital importance such as the evaluation system and type, measures for addressing diversity, and reinforcement and recovery programs, among other things, to ensure a valid and efficient annual planning.

In the third section, we find the didactic unit where the intention is to implement innovation, in this case, the implementation of martial arts within secondary education, specifically Karate. Among other things, the aim is for students to develop a commitment to sports practice, as well as to provide them with a different perspective on the practice of a martial art. Another major objective to be achieved through Karate is to promote mutual respect and foster a greater awareness of responsibility.

Finally, to conclude the work, a brief overall conclusion is provided, and the corresponding bibliographic references are included on the last pages.

2. Introducción

Hay diversas metodologías disponibles para impartir una educación de calidad, pero es crucial adaptarse a las condiciones y situaciones que enfrenta el alumnado. El objetivo de este documento es mostrar la aplicación de los conocimientos adquiridos durante el máster en un contexto práctico. Se presenta cómo es factible implementar estas metodologías e innovaciones en el campo de la Educación Física mediante la introducción del karate como herramienta pedagógica.

El documento muestra además una planificación que se podría llevar a cabo en mayor o menor medida durante un curso escolar gracias a la gran adaptabilidad que esta posee, teniendo siempre en cuenta el tipo de alumnado a la que se le imparta las sesiones.

Es crucial destacar que este trabajo representa una fracción del tiempo y el compromiso invertidos no solo en dar educación generalizada, sino en brindar una de alta calidad, inclusiva y con el objetivo constante de mejorar día a día. El gran objetivo, entre otros, es proporcionar a los estudiantes la mejor experiencia posible en términos de adquisición de conocimientos y valores.

3. Reflexión sobre la formación recibida y prácticas

Se realizará en este apartado, una reflexión de la formación recibida teórica y práctica tanto en las asignaturas del máster como durante el periodo de prácticas en el IES.

En primera estancia, mi conocimiento sobre la educación y forma de impartir clases era muy limitado, únicamente tenía ciertos saberes de una forma muy tradicional de impartir las sesiones.

Al comenzar el máster, a través de las clases teóricas y prácticas, se llevó a cabo una amplia exposición de temas relacionados con la labor docente. Durante las clases teóricas, se brindó orientación sobre cómo ajustar los contenidos y establecer diversos elementos curriculares, teniendo en cuenta las exigencias y disposiciones legales, especialmente la LOMLOE, la ley más reciente en este ámbito. En las clases prácticas, se llevaron a cabo ejercicios y tareas para reforzar estos conocimientos. La combinación de teoría y práctica resultó muy beneficiosa para familiarizarme con las leyes y decretos, lo cual resultó fundamental a la hora de diseñar unidades educativas.

Durante mi participación en el máster, tuve la oportunidad de cursar asignaturas especializadas en el ámbito de la Educación Física. Estas asignaturas se enfocaron en la aplicación de diferentes métodos y estilos de enseñanza para promover la actividad física como parte integral de la educación. Es relevante resaltar que, al tratarse de asignaturas de mi especialidad, pude aprovechar al máximo los conocimientos adquiridos y establecer bases sólidas para mi futura carrera como docente de Educación Física.

En la fase final, se inició un periodo de prácticas en un IES. Es importante pararse en este punto ya que el periodo de prácticas es el momento donde más se va a conocer la realidad educativa, puesto que se ejerce la función directa del profesorado. Conoces aspectos como el funcionamiento interno real del IES, con las reuniones, claustros y salidas correspondientes, conoces un clima real en el aula con sus puntos favorables y desfavorables y conoces la situación real del alumnado y su forma de pensar. Fue el periodo, desde mi punto de vista, más enriquecedor en la mayoría de los sentidos educativos.

Las prácticas se dividieron en dos periodos: fase de observación y fase de actuación. La primera de todas es la fase de observación, fue el primer contacto con el alumnado aunque meramente visual ya que las sesiones eran impartidas por el profesor correspondiente. Sin embargo, es en este período, donde se observa el clima en el aula y la forma de impartir los contenidos. El segundo periodo y después

de varios días de observación, se corresponde a la fase de actuación. En esta fase es donde ejercí de docente de forma directa. En ese instante, se comprende la importancia de no limitarse a crear sesiones y contenidos de calidad, sino también de dotar a esas sesiones de una notable adaptabilidad y flexibilidad.

El problema inicial planteado fue el control del tiempo. Aunque tenía las sesiones preparadas, no conté con el factor de pérdida de minutos, ya sea que los alumnos llegan tarde, no entienden los ejercicios o una preparación excesivamente lenta de las actividades. Este error fue corregido en las siguientes sesiones a base de experiencia, y como mencione en el párrafo anterior, añadiendo cierta flexibilidad.

A medida que avanzaba en las sesiones, me enfrenté a otro desafío que fue resolver la distribución de espacios para llevar a cabo las actividades. Este problema surgió debido a que dos clases diferentes debían compartir el mismo espacio, lo que implicaba la necesidad de adaptar el espacio y las actividades a las limitaciones existentes.

Personalmente la experiencia de las prácticas y del máster en general cumplían mis expectativas iniciales de la docencia. Mi interés por la misma viene ya encaminado desde hace muchos años, y cursar este máster me ha ayudado a reafirmarlo.

4. Propuesta De Programación Docente De Educación Física

4.1. Marco Legal de la propuesta

La presente programación va dirigida al alumnado de 3º de ESO. Para poder desarrollar dicha programación, es necesario ubicarla en el marco legal.

El proceso de concreción va de lo general a lo particular (LOMLOE, Currículo ESO general y Currículo ESO en Asturias respectivamente) y es el siguiente:

- 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
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Decreto 59/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias.

4.2. Contextualización del centro y recursos

El centro se encuentra ubicado en Oviedo, en la región del Principado de Asturias. Se imparten clases de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), Bachillerato y ofrecen diversos módulos y programas de Formación Profesional. Es relevante destacar que el centro tiene un nivel socioeconómico medio-bajo. Además, se caracteriza por contar con una diversidad significativa en cuanto a la procedencia, raza, etnia y cultura del alumnado matriculado. El idioma también es un factor a tener en cuenta, ya que no todos comparten el mismo idioma, lo que puede generar algunas dificultades iniciales adicionales. No obstante, el sistema educativo del centro y el flujo de enseñanza utilizado son óptimos, lo que se refleja en la excelente conducta y disposición para el aprendizaje por parte de los estudiantes.

El centro cuenta con distintos recursos:

- Aulas comunes: Con pizarras, proyectores y otros recursos tecnológicos necesarios para el proceso de enseñanza.
- Laboratorios: De biología y química especializados que permiten a los estudiantes realizar experimentos y actividades prácticas.
- Biblioteca: Proporciona acceso a una amplia gama de recursos educativos, como libros y revistas. Además durante el recreo y horarios de descanso o no lectivos, la biblioteca es utilizada como zona de estudio para el alumnado que lo necesite.
- Salas de informática: El centro cuenta con dos salas de informática equipadas con computadoras y acceso a Internet.
- Pabellón deportivo interior: Cubierto y con suelo de parquet y cuyo tamaño se corresponde al equivalente a una pista de baloncesto.
- Patio exterior: utilizada para la actividad físico deportiva cuando el clima sea favorable. Utilizada también para el ocio en el horario de descanso del alumnado.
- Diversos materiales:
 - Probetas y pipetas para los laboratorios y materiales relacionados
 - Equipo de sonido y proyectores

- Ordenadores para la sala de informática y para el profesor en las aulas comunes
- Revistas, libros, periódicos y artículos disponibles mayoritariamente en la biblioteca del centro
- Aros, pelotas y balones varios (baloncesto, fútbol, tenis, voleibol,...), redes, palas, vallas de atletismo, canastas, porterías, colchonetas de diferentes tamaños , potros, raquetas, cuerdas, combas y TRX para la práctica deportiva en Educación Física.

4.3. Contribución de la Educación Física (EF) al logro de las competencias clave

Según el Decreto 59/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias, en el artículo 11. Competencias clave y Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, se establecen las siguientes competencias clave:

- a) Competencia en comunicación lingüística.
- b) Competencia plurilingüe.
- c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- d) Competencia digital.
- e) Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- f) Competencia ciudadana.
- g) Competencia emprendedora.
- h) Competencia en conciencia y expresión culturales.

Es importante resaltar que debe existir una transversalidad entre las mismas para que el logro de una complete la consecución de las demás. Dicho esto, a continuación, se va a detallar cada una de las competencias desde dos puntos de vista: uno general y otro específico del área de Educación Física, ambos extraídos del Decreto 59/2022, de 30 de agosto.

-Competencia en comunicación lingüística:

La competencia en comunicación lingüística supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos. Implica movilizar, de manera consciente, el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que permiten comprender, interpretar y valorar críticamente mensajes orales, escritos, signados o multimodales evitando los riesgos de manipulación y desinformación, así como comunicarse eficazmente con otras personas de manera cooperativa, creativa, ética y respetuosa.

La competencia en comunicación lingüística constituye la base para el pensamiento propio y para la construcción del conocimiento en todos los ámbitos del saber. Por ello, su desarrollo está vinculado a la reflexión explícita acerca del funcionamiento de la lengua en los géneros discursivos específicos de cada área de conocimiento, así como a los usos de la oralidad, la escritura o la asignación para pensar y para aprender. Por último, hace posible apreciar la dimensión estética del lenguaje y disfrutar de la cultura literaria.

En el área de Educación Física:

La Competencia Lingüística (CL) se podrá desarrollar al poner las prácticas comunicativas al servicio de la convivencia en la comprensión de las normas, el desarrollo de las prácticas motrices, el uso de estrategias de negociación y mediación entre iguales en contextos motrices y las reflexiones críticas que se hagan

del deporte desde una perspectiva de género, que aseguren la igualdad de derechos de todas las personas mediante un uso eficaz, ético y no sexista del lenguaje.

Esta competencia va a estar muy presente durante el desarrollo de las Unidades de programación, incidiendo de manera fundamental en la Unidad de desafíos cooperativos

-Competencia plurilingüe.

La Competencia Plurilingüe implica utilizar distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación. Esta competencia supone reconocer y respetar los perfiles lingüísticos individuales y aprovechar las experiencias propias para desarrollar estrategias que permitan mediar y hacer transferencias entre lenguas, incluidas las clásicas, y, en su caso, mantener y adquirir destrezas en la lengua o lenguas familiares y en las lenguas oficiales. Integra, asimismo, dimensiones históricas e interculturales orientadas a conocer, valorar y respetar la diversidad lingüística y cultural de la sociedad con el objetivo de fomentar la convivencia democrática.

En el área de Educación Física: En este caso, dicha competencia no está descrita ni presente (tampoco en los descriptores de perfil de salida) dentro de la Educación Física como algo obligatorio o extremadamente necesario.

-Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.

La Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería (competencia STEM por sus siglas en inglés: Science, Technology, Engineering, Mathematics) entraña la comprensión del mundo utilizando los métodos científicos, el pensamiento y representación matemáticos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno de forma comprometida, responsable y sostenible.

La competencia matemática permite desarrollar y aplicar la perspectiva y el razonamiento matemáticos con el fin de resolver diversos problemas en diferentes contextos.

La competencia en ciencia conlleva la comprensión y explicación del entorno natural y social, utilizando un conjunto de conocimientos y metodologías, incluidas la observación y la experimentación, con el fin de plantear preguntas y extraer conclusiones basadas en pruebas para poder interpretar y transformar el mundo natural y el contexto social.

La competencia en tecnología e ingeniería comprende la aplicación de los conocimientos y metodologías propios de las ciencias para transformar nuestra sociedad de acuerdo con las necesidades o deseos de las personas en un marco de seguridad, responsabilidad y sostenibilidad.

En el área de Educación Física:

Será también relevante la aportación de la Educación Física a la adquisición de la Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería (STEM) fomentando el pensamiento científico en aspectos como la gestión de los retos cooperativos, la comprensión y aplicación de aspectos técnicos, la relevancia del volumen y la intensidad en la práctica físico-deportiva, la autorregulación y planificación del entrenamiento, el control de resultados mediante la puesta en práctica de programas personalizados al servicio de la mejora de la condición física y llevando a cabo proyectos para transformar su entorno próximo y convertirlo en un espacio más saludable.

Esta competencia dentro del desarrollo de las Unidades de programación existentes, va a estar presente durante el desarrollo de los juegos de condición física. Ya que factores como la autorregulación y control de la intensidad, juegan un papel importante en este contenido.

-Competencia digital.

La Competencia Digital implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas.

Incluye la alfabetización en información y datos, la comunicación y la colaboración, la educación mediática, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados con la ciudadanía digital, la privacidad, la propiedad intelectual, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico.

En el área de Educación Física:

La Competencia Digital (CD) se desarrollará a través del tratamiento metodológico y el diseño de tareas y situaciones de aprendizaje que demanden el uso de herramientas digitales enfocadas a la búsqueda avanzada de información, la confección de materiales audiovisuales relacionados con la práctica motriz, la utilización de diferentes plataformas virtuales y el empleo de aplicaciones para la gestión de la actividad física, reconociendo tanto su potencial como los riesgos que conllevan y tomando las medidas de seguridad necesarias.

Durante el desarrollo de la Unidad del Karate, se puede observar dicha competencia ya que, en diversas ocasiones, se va a utilizar una grabadora de vídeo para corregir y establecer feedbacks a nivel postural.

-Competencia personal, social y de aprender a aprender.

La Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender implica la capacidad de reflexionar para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento

personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con el resto de las personas de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida.

Incluye también la capacidad de hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad; adaptarse a los cambios; aprender a gestionar los procesos metacognitivos; identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad; ser capaz de llevar una vida orientada al futuro; así como expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

En el área de Educación Física:

La Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA) se movilizará a través de las situaciones de aprendizaje o tareas de aula colaborativas que exijan de nuestro alumnado una adecuada gestión de sus emociones en momentos de incertidumbre que se presenten en los diversos proyectos motores, facilitando la toma de decisiones informada, la promoción del autocuidado y el cuidado de los demás, así como la adaptación al cambio en relación a la salud emocional, afectivo-sexual y la convivencia igualitaria.

Esta competencia está presente durante las Unidades de Floorball y Voleibol. Ya que la gestión emocional en situaciones de incertidumbre (como puede ser un partido), juega un papel importante en este tipo de contenidos.

-Competencia ciudadana.

La Competencia Ciudadana contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales,

económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial. Incluye la alfabetización cívica, la adopción consciente de los valores propios de una cultura democrática fundada en el respeto a los derechos humanos, la reflexión crítica acerca de los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y el desarrollo de un estilo de vida sostenible acorde con los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030.

En el área de Educación Física:

La Competencia Ciudadana (CC) se podrá desarrollar a través de la participación en actividades físico-deportivas y artísticas que estimulen la toma de decisiones y el respeto a las reglas del juego como elemento de integración social, que promuevan la reflexión individual y en grupo sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y que favorezcan la adquisición de un estilo de vida activo, sostenible y eco-socialmente responsable.

Esta competencia es de vital importancia en la Unidad del Karate, donde el respeto a las reglas y normas es primordial para la práctica de este deporte.

-Competencia emprendedora.

La Competencia Emprendedora implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas. Aporta estrategias que permiten adaptar la mirada para detectar necesidades y oportunidades; entrenar el pensamiento para analizar y evaluar el entorno, y crear y replantear ideas utilizando la imaginación, la creatividad, el pensamiento estratégico y la reflexión ética, crítica y constructiva dentro de los procesos creativos y de innovación; y despertar la disposición a aprender, a arriesgar y a afrontar la incertidumbre. Asimismo, implica tomar decisiones basadas en la información y el

conocimiento y colaborar de manera ágil con otras personas, con motivación, empatía y habilidades de comunicación y de negociación, para llevar las ideas planteadas a la acción mediante la planificación y gestión de proyectos sostenibles de valor social, cultural y económico-financiero.

En el área de Educación Física:

La Educación Física, en relación a la Competencia Emprendedora (CE), permite articular las estrategias necesarias para que el alumnado reconozca y analice necesidades relacionadas con condición física, la higiene postural y corporal, las patologías relacionadas con la inactividad física y los problemas sociales y afectivo-emocionales, elaborando ideas originales y proponiendo soluciones innovadoras, igualitarias y éticas, que promuevan el cuidado de las demás personas, el autocuidado y el buen trato, en conexión con la promoción de la actividad física, la prevención de lesiones y de enfermedades (incluidas las de transmisión sexual), la creación de una identidad corporal definida y consolidada y la puesta en marcha de nuevas actividades y espacios deportivos.

Esta competencia adquiere especial importancia durante el desarrollo de la Unidad de Primeros Auxilios, donde la higiene y temas relacionados con la salud son tratados con profundidad.

-Competencia en conciencia y expresión culturales.

La Competencia en Conciencia y Expresión Culturales supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales. Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad. Asimismo, requiere la comprensión de la propia identidad en evolución y del patrimonio cultural en un mundo caracterizado por la diversidad, así como la toma

de conciencia de que el arte y otras manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma.

Competencia en comunicación lingüística (CCL) En el área de Educación Física:

La Competencia en Conciencia y Expresiones Culturales (CCEC) se movilizará siempre que el alumnado reconozca y aprecie críticamente aspectos esenciales del patrimonio cultural, artístico y físico-deportivo como pueden ser los juegos, danzas y bailes de diferente origen, en especial los del Principado de Asturias. El desarrollo de esta competencia también conlleva que sepan utilizar técnicas específicas de expresión corporal, que practiquen actividades rítmico-musicales y que organicen espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos conociendo la influencia del deporte en la cultura actual.

Esta competencia está especialmente tratada en el desarrollo de la Unidad de Expresión Corporal, donde uno de los contenidos que se tratarán será relacionado con las danzas tradicionales asturianas.

4.4 Objetivos Generales

Los objetivos generales se establecen en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Es relevante destacar el objetivo general k) en el ámbito de la Educación Física, ya que está directamente relacionado con la práctica deportiva en el contexto educativo. Aspectos como el conocimiento del propio cuerpo, la consolidación de hábitos saludables y el aprecio por la dimensión humana son fundamentales a lo largo de todo el proceso de enseñanza en estas sesiones.

4.5 Competencias específicas

Según Decreto 59/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias, se establecen las siguientes competencias para los cursos 3º y 4º de ESO.

Competencia específica 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

Competencia específica 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Competencia específica 3. Compartir espacios de práctica 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 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 con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa

Competencia específica 4. Analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

Competencia específica 5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

4.6. Procedimientos, instrumentos y criterios de evaluación del alumnado

Según Decreto 59/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias, se establecen los siguientes procedimientos, instrumentos y criterios de evaluación para los cursos 3º y 4º de ESO.

El procedimiento de evaluación se caracteriza por ser continuo, es decir, que se valore un aprendizaje diario continuo desde el primer día hasta el último. Para ello es importante valorar no únicamente el valor numérico de exámenes, sino las actividades y participaciones diarias del alumnado. Para ello existen tres tipos de procedimientos generales para llevar a cabo una evaluación:

- Evaluación continua: Se realiza un seguimiento regular del desempeño y progreso del estudiantado a lo largo del curso, teniendo en cuenta diferentes actividades, tareas y participación en clase.
- Evaluación formativa: Se proporcionan comentarios constructivos y feedbacks durante el proceso de aprendizaje para la mejora de habilidades y adquisición de conocimientos por parte del alumnado.
- Evaluación sumativa: Se llevan a cabo evaluaciones al final del trimestre para evaluar el nivel de alumno/a en relación con los objetivos y estándares establecidos.

Los instrumentos de evaluación:

- Pruebas escritas: Exámenes, cuestionarios y pruebas que evalúan los conocimientos teóricos adquiridos por el alumnado. Normalmente lleva un valor numérico comprendido entre el 0 y el 10.
 - Trabajos y proyectos: Presentación de trabajos escritos, proyectos de investigación y exposiciones que evalúan la capacidad para aplicar conceptos aprendidos.
- Observación directa: Se observa y registra el desempeño del estudiantado durante las actividades prácticas y/o deportivas.
- Rúbricas: Evalúa el desempeño de manera más detallada y objetiva, proporcionando criterios claros y niveles de logro esperados para cada aspecto.

En cuanto a los criterios de evaluación:

Para la competencia específica 1:

1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.

1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de la actividad física y el deporte.

Para la competencia específica 2:

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en

contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

Para la competencia específica 3:

3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador/a, participante u otros.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y 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, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.

Para la competencia específica 4:

4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.

4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.

4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.

Para la competencia específica 5:

5.1 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, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

4.7 Descriptores del Perfil de salida:

Según Decreto 59/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias, se establecen los siguientes descriptores del perfil de salida para los cursos 3º y 4º de ESO:

Para la competencia específica 1:

CCL3: Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.

STEM2: Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.

STEM5: Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

CD4: Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

CPSAA2: Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.

CPSAA4: Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.

Para la competencia específica 2:

CPSAA4: Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.

CPSAA5: Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.

CE2: Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.

CE3: Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y

gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

Para la competencia específica 3:

CCL5: Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

CPSAA1: Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.

CPSAA3: Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.

CPSAA5: Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.

CC3: Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.

Para la competencia específica 4:

CC2: Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.

CC3: Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.

CCEC1: Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.

CCEC2: Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.

CCEC3: Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.

CCEC4: Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como

colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.

Para la competencia específica 5:

STEM5: Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

CC4: Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable

CE1: Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.

CE3: Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

4.8 Saberes Básicos

Según Decreto 59/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias, se establecen los siguientes saberes básicos, para los cursos 3º y 4º de ESO.

Bloque A. Vida activa y saludable

- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

- Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos

- Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada.

Bloque B. Organización y gestión de la actividad física

- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.

- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.

- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del ajeno. Medidas colectivas de seguridad.

- Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices

- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

- 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 para resolverla adecuadamente.

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

- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.

- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

- Respeto a las reglas: dopaje y otras trampas en el deporte profesional.

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

Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes asturianos como seña de identidad cultural.

- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos.

- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).

- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: gestión del riesgo propio y del ajeno en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad.

- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural del Principado de Asturias.

4.9. Metodología

Según Decreto 59/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias, las orientaciones metodológicas para la etapa de ESO, deben favorecer un

aprendizaje competencial que tenga en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado y que esté orientado a favorecer al ejercicio de una ciudadanía activa. Para el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física se implementarán modelos que favorecerán la capacidad del alumnado para aprender de forma autónoma, para trabajar en equipo y aplicar los métodos de investigación apropiados.

La intervención didáctica en el aula de Educación Física deberá favorecer el desarrollo competencial de nuestro alumnado a través de procesos de enseñanza-aprendizaje activos, dinámicos y significativos que faciliten que el alumnado:

- Comprenda e interiorice los conceptos claves y las relaciones entre diferentes elementos propios de la materia.
- Movilice esos saberes básicos y los conecte con la vida cotidiana.
- Relacione los saberes de diferentes materias para abordar problemas complejos.
- Perciba las implicaciones personales y sociales que derivan del conocimiento de la materia.
- Se interese por profundizar en el conocimiento presentado.
- Desarrolle estrategias para seguir aprendiendo sobre la materia, si lo necesita.

Asimismo, es necesario crear un ambiente propicio para el aprendizaje que dé oportunidades para trabajar el desarrollo de un pensamiento propio, la manipulación, la experimentación, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido, todo ello en un entorno colaborativo y equitativo donde las diferencias aporten valor añadido al proceso, teniendo en cuenta siempre la diversidad en el alumnado.

Durante el desarrollo de las unidades de programación de Educación Física, se implementarán diversos modelos pedagógicos, así como diversos estilos de enseñanza para lograr un aprendizaje competencial exitoso. Empezando por los

estilos de enseñanza, Lucas Heras (2001), define algunos de los que van a ser tratados durante el curso académico:

-Mando directo: Se utiliza para transmitir información a través de la voz o demostraciones. El docente determina el inicio, final y pausas en la actividad utilizando diferentes voces. Este enfoque implica una estructura formal de organización, donde se establece la duración de la actividad y, en algunos casos, el ritmo. Este estilo de enseñanza se caracteriza por un modelo disciplinario rígido, donde el estudiantado escucha y observa atentamente al docente y siguen las instrucciones dadas.

-Asignación de tareas: se caracteriza por una organización semiformal/informal. En este enfoque, se toman decisiones sobre la cantidad general de tareas a realizar y se aceptan diferencias cualitativas entre ellas. El profesor utiliza demostraciones y explicaciones para instruir a los estudiantes. Se emplean refuerzos como incentivos para motivar al alumnado, y el modelo disciplinario es más flexible. Además, se establece una comunicación más directa entre el profesor y los estudiantes, lo que facilita la interacción y el intercambio de información. En cuanto al alumnado, asumen responsabilidades del inicio, final, ritmo, cantidad y pausas de las tareas asignadas.

-Enseñanza recíproca: se lleva a cabo una explicación y demostración de las tareas o fichas, así como se proporcionan consejos o correcciones. El profesor solicita a los alumnos que ejecuten las tareas y les delega la decisión de cuándo comenzar. La posición del profesor puede cambiar durante el proceso de enseñanza, adaptándose a las necesidades del alumnado.

A su vez, diversos autores como Mosston y Ashworth, (1993), citados en la investigación de Delgado Noguera, (2015), que identificaron otros estilos que se caracterizan por el descubrimiento y que también se van a emplear en diversas unidades durante el curso:

- -Descubrimiento guiado: El profesorado orienta el aprendizaje del alumnado, pero es el que toma decisiones y descubre la única respuesta correcta.
- -Divergente: El profesorado plantea un problema que el alumnado tendrá que resolver. Existe más de una respuesta correcta.
- -Programa individualizado: El alumnado tiene la posibilidad de crear un programa por sí mismo, el profesorado es quien elige el tema a tratar.

Además de estos estilos de enseñanza, es necesario implementar y combinar a su vez diversos modelos pedagógicos propios de la Educación Física para ofrecer una enseñanza de calidad. Según Fernández Río et al (2016) los estilos de enseñanza propios para dicha área y que se van a utilizar durante las sesiones de las distintas unidades de programación son:

- Aprendizaje Cooperativo
- Educación Deportiva
- Comprensivo de Iniciación Deportiva
- Responsabilidad Personal y Social
- Educación Aventura
- Alfabetización Motora
- Estilo actitudinal
- Modelo Ludotécnico
- Autoconstrucción de materiales
- Educación para la salud
- Hibridación de modelos

Es importante resaltar que no es necesario utilizar todos los modelos pedagógicos, sino que hay que utilizar el que mejor se adapte a cada actividad y/o situación. A su vez, y como se mencionó anteriormente, su combinación con los diferentes estilos de enseñanza va a generar una mayor adaptabilidad y mejoría en la enseñanza.

4.10. Medidas de atención a la diversidad

Las medidas de atención a la diversidad fueron implementadas en el ámbito educativo para poder garantizar la igualdad de oportunidades y éxito en el estudiantado a nivel académico. Es importante que el profesorado esté implicado al 100% para que estas medidas cobren efecto.

Existen diferentes tipos de medidas:

Medidas de carácter general:

- Docencia compartida grupo flexible aula ordinaria
- Talleres de diferentes asignaturas
- Agrupamiento flexible misma franja horaria
Prácticas de laboratorio
- Conversaciones en otros idiomas

Medidas de atención para el alumnado NEE (necesidades educativas especiales) y NEAE (necesidades específicas de apoyo educativo):

- Fisioterapia
- Apoyo especializado PT (pedagogía terapéutica)
- Apoyo especializado en AL (Audición y Lenguaje)
- Orientadora

Medidas para el alumnado repetidor o con materias pendientes y PUAO (Programa Unidad de Acompañamiento y Orientación)

- Plan específico para el alumno/a que no promociona
- Programa de refuerzo de materias no superadas
- Programa de diversificación

- Seguimiento sociofamiliar, emocional y de adaptación personal.

Con el fin de llevar a cabo un seguimiento efectivo de las medidas de atención a la diversidad, se llevan a cabo diversas reuniones en las cuales se registra en un acta el seguimiento individualizado del alumnado. Estas reuniones se realizan principalmente utilizando los siguientes métodos:

- Redes y evaluaciones. Temporalización: al menos una vez al trimestre.
- Reuniones coordinación de tutores por nivel. Temporalización: periodicidad semanal
- Reunión profesorado de PT, AL y las Jefaturas de Departamento de Lengua Castellana y Matemáticas. Temporalización: periodicidad semanal
- Equipos TEAMS de Equipos Docentes. Temporalización: revisión según el calendario de Redes y Evaluaciones.
- Reuniones de Departamento. Temporalización: al menos una vez al trimestre.

4.11. Programas de refuerzo y recuperación de aprendizajes

Las medidas de atención y recuperación que se aplican desde el área de Educación Física van dirigidas a:

1. Recuperaciones puntuales de aprendizajes no adquiridos previas a la Evaluación Ordinaria de Junio.
2. Evaluación del alumnado al que no se puede aplicar la evaluación continua
3. Alumnado lesionado
4. Alumnado con permanencia de un año más en el curso

Se ofrecen, además, programas de refuerzo para recuperar los aprendizajes no adquiridos cuando se promocione con evaluación negativa en la materia. Por lo general se acude a un Plan de recuperación para el alumnado. Se fija una reunión previa donde se establecen las medidas a tomar, los saberes que se evaluarán, las fechas de entrega de trabajo y la realización de exámenes.

Normalmente, durante el curso académico se realizan recuperaciones de trimestres anteriores mediante la realización de pruebas teóricas y prácticas. Así mismo si no se logra obtener una evaluación positiva al final del curso, se realizará en la convocatoria extraordinaria.

Algunas de las pruebas que se pueden realizar son:

- Prueba escrita
- Comentario de algún vídeo
- Exposición de algún tema en concreto
- Prueba práctica relacionada con la unidad o tema

4.12. Actividades complementarias y extraescolares

Como actividades complementarias y extraescolares, podríamos encontrar las diferentes salidas y rutas que se programaran durante la unidad de "Orientación". Estas salidas están condicionadas por un buen tiempo y clima, sin embargo, dado que la unidad se pone en práctica a lo largo del tercer trimestre, la probabilidad de un tiempo óptimo es mayor que en otras épocas del año. Gracias a estas rutas y salidas planteadas, se trabajan diferentes aspectos del currículum. Algunas de las salidas que se quieren realizar principalmente son:

- Senderismo por zonas naturales
- Ruta en bicicleta
- Visita y ruta por zona costera (playas)

Todas las salidas por las zonas más cercanas posibles, siempre y cuando se cumplan los requisitos buscados.

Es necesario que tanto la Jefatura de estudios, como los padres o tutores del alumnado, den el aprobado a las salidas.

También es importante resaltar que dichas salidas que se efectúan en zonas naturales y rurales pueden crear una situación de aprendizaje con otras áreas (por ejemplo, con biología).

4.13. Evaluación de la programación docente

Es fundamental llevar a cabo la evaluación de cualquier programación docente. Así, podemos identificar áreas de mejora, aspectos que funcionan correctamente y aquellos que deben ser eliminados. La evaluación se convierte en un método de perfeccionamiento que nos ayuda a alcanzar una programación docente de alta calidad.

La evaluación de la programación docente es la siguiente:

Criterios de Evaluación	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4
Coherencia y Secuencia	La programación carece de coherencia y secuencia. Los objetivos y contenidos no están alineados y no se sigue un orden lógico.	La programación tiene cierta coherencia y secuencia, pero algunos objetivos y contenidos pueden estar desalineados. La secuencia puede ser mejorada.	La programación muestra coherencia y secuencia. Los objetivos y contenidos están alineados y se sigue un orden lógico. Puede haber algunas áreas que requieren mayor claridad en la secuencia.	La programación demuestra una alta coherencia y secuencia. Los objetivos y contenidos están perfectamente alineados y se sigue un orden lógico y progresivo.
Relevancia y Pertinencia	La programación carece de relevancia y pertinencia. Los	La programación tiene cierta relevancia y pertinencia, pero	La programación muestra relevancia y pertinencia. Los	La programación demuestra una alta relevancia y pertinencia. Los

	objetivos y contenidos no se ajustan a las necesidades y características de los estudiantes.	algunos objetivos y contenidos pueden estar desajustados. Se requiere mayor adecuación a las necesidades y características de los estudiantes.	objetivos y contenidos se ajustan en gran medida a las necesidades y características de los estudiantes. Puede haber algunas áreas que requieren mayor adecuación.	objetivos y contenidos están perfectamente adaptados a las necesidades y características de los estudiantes.
Metodología y Recursos	La programación carece de una metodología clara y de recursos adecuados. No se consideran estrategias de enseñanza variadas y los recursos utilizados son limitados o inapropiados.	La programación tiene cierta metodología y recursos, pero pueden ser mejorados. Se consideran algunas estrategias de enseñanza variadas, pero aún falta diversidad en los recursos utilizados.	La programación muestra una metodología clara y utiliza recursos adecuados en su mayoría. Se consideran estrategias de enseñanza variadas, pero puede haber algunas áreas que requieren mayor diversidad en los recursos.	La programación demuestra una metodología clara y efectiva. Utiliza una amplia gama de recursos adecuados y se emplean estrategias de enseñanza variadas y efectivas.
Evaluación	La programación carece de una evaluación clara y adecuada para el estudiantado. No se consideran criterios de evaluación.	La programación tiene cierta evaluación, pero puede ser mejorada. Se consideran algunos criterios de evaluación.	La programación muestra una evaluación clara y utiliza criterios adecuados.	La programación demuestra una evaluación clara y efectiva. Utiliza criterios de evaluación precisos.

Tabla 1. Evaluación de una programación docente. Fuente: Elaboración propia

4.14 Cronograma de las Unidades de programación

Para establecer el cronograma anual de 3º de ESO en Educación Física, y teniendo en cuenta que se imparten dos horas semanales, se han contado con unas 70 sesiones durante el curso académico. Sin embargo, es necesario resaltar que se emplearán en el reparto de las unidades un total de 65 sesiones puesto que existen

días de excursiones generales, salidas o días festivos que coinciden. Además, el cronograma tiene que ser flexible para adaptarse a esos días excepcionales, así como lograr una óptima adaptación dependiendo del alumnado. Esa flexibilidad, permite a su vez, poder ampliar o disminuir la enseñanza de un contenido concreto si se quiere profundizar más y viceversa.

Para este cronograma se tuvo en cuenta el factor climático puesto que la realización de algunas de las sesiones sería más provechosas en espacios al aire libre, incluyendo la estación y mes para el mismo.

Dicho esto, a continuación, se muestra el cronograma:

TRIMESTRE	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	Nº DE SESIONES
PRIMER	DC (desafíos cooperativos)	7
	JCF (juegos de condición física)	7
	FLOORBALL	9
SEGUNDO	PRIMEROS AUXILIOS	7
	KARATE	10
	EXPRESIÓN CORPORAL	8
TERCERO	VOLEIBOL	9
	ORIENTACIÓN (salidas, senderismo, entre otras.)	8
		TOTAL: 65

Tabla 2. Cronograma de las Unidades de programación de 3º de ESO. Fuente: Elaboración propia

4.15 Planificación Anual de las Unidades de programación

Se estableció una programación basándose en el Decreto 59/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias donde se implementó todos los elementos referentes a las competencias, criterios de evaluación, descriptores de perfil y saberes básicos que se deben de dar a lo largo del curso escolar de 3º de ESO. También se especifica de forma general, el tipo de evaluación que se efectúa en cada unidad.

Para establecer una planificación anual de forma más esquemática, se implementaron en las tablas de cada unidad, las enumeraciones de las competencias específicas, criterios de evaluación, descriptores de perfil de salida y saberes básicos respectivamente ya expuestas en apartados anteriores.

A continuación, se presenta la planificación, subdividido por trimestres:

Primer trimestre

DESAFÍOS COOPERATIVOS	
COMPETENCIAS	2, 3
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	2.1, 2.2, 2.3, 3.2, 3.3
DESCRIPTORES DE PERFIL	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3
SABERES BÁSICOS	B, C, D
EVALUACIÓN	Autoevaluación y heteroevaluación mediante fichas y observación directa

METODOLOGÍA	Asignación de tareas, Descubrimiento guiado, Resolución de problemas, Aprendizaje cooperativo
-------------	---

Tabla 3. Planificación Anual, Desafíos cooperativos de 3º de ESO. Fuente: Elaboración propia

JUEGOS DE CONDICIÓN FÍSICA	
COMPETENCIAS	1, 2
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.3
DESCRIPTORES DE PERFIL	CCL3, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4
SABERES BÁSICOS	A, B, C
EVALUACIÓN	Heteroevaluación mediante rúbricas y coevaluación
METODOLOGÍA	Mando directo, Asignación de tareas, Programa individualizado

Tabla 4. Planificación Anual, Juegos de condición física de 3º de ESO. Fuente: Elaboración propia

FLOORBALL	
COMPETENCIAS	2, 3
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3
DESCRIPTORES DE PERFIL	CPSAA5, CE2, CE3, CPSAA3
SABERES BÁSICOS	A, B, C
EVALUACIÓN	Heteroevaluación y coevaluación

	mediante rúbricas y observación
METODOLOGÍA	Asignación de tareas, Aprendizaje cooperativo, Mando directo

Tabla 5. Planificación Anual, Floorball de 3º de ESO. Fuente: Elaboración propia

Segundo trimestre

PRIMEROS AUXILIOS	
COMPETENCIAS	1, 2, 5
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 2.2, 2.3, 5.2
DESCRIPTORES DE PERFIL	CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3
SABERES BÁSICOS	A, C, D
EVALUACIÓN	Coevaluación y autoevaluación a través de fichas
METODOLOGÍA	Gamificación, Mando directo, Asignación de tareas

Tabla 6. Planificación Anual, Primeros Auxilios de 3º de ESO. Fuente: Elaboración propia

KARATE	
COMPETENCIAS	1, 2, 3, 4
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3,

	4.1, 4.3
DESCRIPTORES DE PERFIL	STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4, CPSAA5, CCL5, CCEC1, CCEC2
SABERES BÁSICOS	A, B, C, E
EVALUACIÓN	Heteroevaluación, coevaluación y autoevaluación a través de rubricas y observación directa
METODOLOGÍA	Mando directo, Modelo de responsabilidad personal y social, Asignación de tareas, Educación deportiva

Tabla 7. Planificación Anual, Karate de 3º de ESO. Fuente: Elaboración propia

EXPRESIÓN CORPORAL	
COMPETENCIAS	2, 3, 4
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	2.1, 2.2, 2.3, 3.3, 4.2, 4.3
DESCRIPTORES DE PERFIL	CE3, CCL5, CPSAA1, CC2, CCEC1, CCEC3, CCEC4
SABERES BÁSICOS	C, D, E
EVALUACIÓN	Heteroevaluación y autoevaluación a través de fichas y observación directa
METODOLOGÍA	Mando directo, Descubrimiento guiado, Resolución de problemas

Tabla 8. Planificación Anual, Expresión Corporal de 3º de ESO. Fuente: Elaboración propia

Tercer trimestre

VOLEIBOL	
COMPETENCIAS	2, 3
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3
DESCRIPTORES DE PERFIL	CE2, CE3, CCL5, CPSAA5
SABERES BÁSICOS	A, B, C
EVALUACIÓN	Heteroevaluación a través de rúbricas
METODOLOGÍA	Asignación de tareas, Aprendizaje cooperativo, Mando directo

Tabla 9. Planificación Anual, Voleibol de 3º de ESO. Fuente: Elaboración propia

ORIENTACIÓN	
COMPETENCIAS	1, 3, 5
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1.2, 1.3, 1.6, 3.3, 5.1, 5.2
DESCRIPTORES DE PERFIL	STEM5, CD4, CPSAA2, CC3, CC4, CE1
SABERES BÁSICOS	A, F
EVALUACIÓN	Autoevaluación a través de fichas y observación
METODOLOGÍA	Mando directo, Asignación de tareas, Resolución de problemas

Tabla 10. Planificación Anual, Orientación de 3º de ESO. Fuente: Elaboración propia

5. Unidad de programación

5.1. Artes marciales y deportes de combate en la educación

Está demostrado que la Educación Física es una de las áreas donde la innovación de contenidos generan unos efectos muy positivos en el aprendizaje, de hecho, hablar de innovación supone citar uno de los procesos más importantes que tiene que vivir una escuela para alcanzar un adecuado desarrollo sociocultural (Santurio et al. , 2014).

Las artes marciales y deportes de combate (AAMM y DDCC) llevan practicándose desde hace miles de años. Constituyen un fenómeno deportivo de gran interés actual debido al significativo aumento de su práctica en los últimos años (Bottenburg et al. , 2005).

La práctica de los deportes de combate (DDCC) y artes marciales (AAMM) en la escuela se ve en contadas ocasiones. La poca innovación existente y el conformismo de muchos profesores, provocan que no se añadan dichos deportes. El desconocimiento del profesorado sobre ellos, también provoca su ausencia durante el periodo escolar.

Sin embargo, una buena práctica deportiva que trate sobre deportes de contacto, en muchas ocasiones despiertan el interés del alumnado por la práctica deportiva. No debemos olvidar que generar adhesión y la crear una motivación en el alumnado no deja de ser uno de los grandes objetivos dentro de la Educación Física. Para ello es necesario dar unas sesiones de calidad y en algunas ocasiones, diferentes a lo habitual.

Sin embargo, cuando se trata de innovación y el cambio resultante de ella, no siempre ocurre en los mismos niveles ni de la misma manera. Según Sparkes (1992), existen tres dimensiones fundamentales del cambio que aumentan progresivamente en su complejidad: la primera originada a nivel de materiales nuevos o revisados; la segunda referida a las prácticas de enseñanza (estilos,

métodos, estrategias...), y una última, la más compleja de conseguir, la del cambio ideológico, de creencias y de valores. Nuestra innovación educativa introduciendo los AAMM y DDCC, concretamente en Karate, incide de pleno en los tres niveles.

Respecto a la práctica de estos deportes, se observa una contradicción, ya que a pesar de que hay un notable número de investigaciones sobre las AAMM y DDCC en el colectivo infantil y juvenil, su implementación dentro del currículo español de Educación Física sigue sin tener una presencia significativa (Camerino, Gutiérrez, y Prieto, 2011; Menéndez y Fernández-Río, 2014a, 2014b). De hecho, en España, en el año 2003 tan solo un 2- 6% del alumnado había practicado AAMM y DDCC durante la etapa de escolarización (Gutiérrez, Espartero, Pacho, y Villamón, 2003). En ese sentido, el trabajo de Theeboom y De Knop (1999), citado en el trabajo de investigación de Santurio, (2009) ofrece una interesante visión de la situación de las AAMM y DDCC en el currículo escolar de varios países europeos . Como se observa en la tabla que se expondrá a continuación, en España tan sólo destaca la presencia del judo, aunque en líneas generales, las AAMM y DDCC no están incluidos de forma regular en los currículos de Educación Física españoles.

	Bélgica	R. Checa	Inglaterra	Francia	Alemania	Luxemburgo	Holanda	Irlanda	Estonia	España
Judo	S	S	S	S	S	S	N	N	S	S
Karate	N	S	S	N	S	S	N	N	N	N
Defensa personal	S	N	S	N	S	N	S	N	N	N
Aikido	N	S	N	N	N	N	N	N	N	N
Boxeo	N	N	S	N	N	N	N	N	N	N
Lucha	N	N	S	N	N	N	N	N	N	N
Taekwondo	N	N	N	N	S	N	N	N	N	N
Esgrima	N	N	N	N	N	S	N	N	N	N

Tabla 11. Situación de las AAMM y DDCC en diferentes países europeos. Fuente Theeboom y De Knop (1999), citado en la investigación de Santurio (2009)

A pesar de que esta tabla fue creada hace tiempo (1999), diversas investigaciones recientes indican que los datos permanecen prácticamente similares a día de hoy.

Las principales causas de la ausencia de estos contenidos en la asignatura de Educación Física son, principalmente la formación académica de los docentes, las instalaciones y materiales de los que disponen los centros educativos, las demandas e intereses del alumnado, las experiencias e intereses del profesorado, la escasez de propuestas didácticas, a lo que se le añade la importante cantidad de prejuicios y estereotipos a los que están sometidos estas prácticas, asociándose generalmente a la violencia, la agresividad y las conductas antisociales (Casterlanas, 1990; Estevan, Ruiz, Falcó, y Ros, 2011; Robles, 2008).

5.2. KARATE

Antes de abordar la introducción del Karate o también conocido como Karate-Do como unidad de programación, es necesario realizar una discusión preliminar sobre este tema e introducirlo.

El Karate es una disciplina cuyo origen se sitúa en Okinawa. La palabra Karate-Do significa “Palma Vacía” describiendo el hecho de que su práctica se realiza con las partes del cuerpo, sin armas. El kárate tradicional se desarrolló en la segunda mitad del siglo XX, conocida por su faceta deportiva y reglamentada que rápidamente se popularizó. Sin embargo, sus primeras apariciones se remontan a años atrás, siendo no solo un mero deporte, sino un estilo de vida.

En España, según datos de las federaciones, el Karate hizo su debut en los años 60 gracias a maestros orientales que se instalaron allí. Comenzó como parte de la Federación Española de Lucha; desde entonces, muchos karatekas se dedicaron a entrenar en estos deportes bajo el amparo de las federaciones. Actualmente existen diversos estilos que fueron creándose, cada uno de ellos con sus características propias. Estos son los siguientes:

- Shotokan
- Goju Ryu
- Shito Ryu
- Wado Ryu
- Shorin Ryu
- Kyokushin

Dentro del karate se establecen diferentes “rangos” mostrados a través del color del cinturón. La adquisición de conocimientos, perfeccionamiento de las técnicas y madurez y tiempo de práctica, son los factores que hacen que pases a un cinturón de “mayor rango”. De menor a mayor nivel, el color de los cinturones es el siguiente: blanco (para los más principiantes), amarillo, naranja, verde, azul, marrón y negro respectivamente.

El karate no solo se practica como deporte, sino que también se ha demostrado que tiene efectos muy positivos para la salud. El hecho de que cada uno establezca el ritmo de su práctica lo hace apto para todas las edades. Diversos estudios establecieron que el entrenamiento regular en karate ha tenido efectos positivos en la velocidad de anticipación de las personas mayores (Ribalda et al., 2016)

Además, es importante destacar que la adquisición de valores, como el respeto hacia las personas y a uno mismo, que se obtiene durante la práctica de karate hace de este un deporte único.

Volviendo al Karate popular, su práctica se puede realizar en dos enfoques distintos, aunque es muy común la práctica de los dos simultáneamente, estos son las katas y el kumite.

Las katas son la proyección de las técnicas de combate de forma individual e imaginaria que guarda la parte más tradicional y conservadora y es enseñada de maestros a aprendices entre generaciones. Es la parte del karate apta para todas las personas y edades.

El otro enfoque está más inclinado a la lucha y competición y es el kumite. Es una lucha real contra un oponente. Existe una variante, denominada yakusoku kumite que sería una lucha entre dos personas, pero siendo un combate preestablecido, es decir, un combate guionizado. Al estar ya prescrito, la exigencia física también puede estar adaptada dependiendo de la edad para realizarla a la intensidad que mejor se ajuste al practicante.

Ya centrados en la Unidad de programación del Karate, es importante concretar algunos aspectos. El primer aspecto es el estilo que se va a practicar, puesto que como se vio anteriormente, existen 6 corrientes principales. El escogido es el Shotokan, cuya elección es determinada por dos motivos. El primero es que es el estilo más reconocido y practicado en España y en Europa. El otro motivo es que es más factible enseñarlo en las “pocas” sesiones disponibles puesto que las demás corrientes requieren de técnicas de respiración y un control postural más complejo. El segundo aspecto es “qué” acciones se realizarán durante las sesiones, es decir, lo que se va a practicar. Contando con un número de sesiones tan limitadas para aprender un deporte tan complejo, la opción óptima es la enseñanza de katas e implementación del yakusoku kumite (combate preestablecido, que en términos simples sería un estilo de coreografía por parejas).

5.3. Estilos de enseñanza

Los modelos pedagógicos trabajados durante el desarrollo de la Unidad de programación del Karate serán:

- Modelo de Educación Deportiva
- Modelo de responsabilidad Personal y Social

El Modelo de Educación Deportiva (MED), (Siedentop, 1994; Siedentop, Hastie y Van der Mars, 2004) está inventando en cuanto a nivel del estudio dentro del ámbito educativo. Es un modelo que posee características relacionadas con los deportes institucionalizados, pero no es muy utilizado en el ámbito educativo. Sin embargo, diversos estudios concluyen que la implementación de dicho modelo en el

alumnado puede ser beneficioso para su aprendizaje y adhesión deportiva. Las características principales de este modelo son:

- Temporada: Consiste en tratar de estirar un poco más el número de sesiones (más de las 7/8), para poder profundizar más en algunos elementos.
- Afiliación: Consiste en generar una adhesión y compromiso por parte del alumnado durante el desarrollo de la unidad potenciando algunos aspectos fundamentales como el respeto y el trabajo en equipo.
- Competición regular: presente en muchas sesiones y combina la competición con el desarrollo de habilidades concretas.
- Registros de datos: son sistemáticos y diversos y sirven para proporcionar feedbacks al alumnado para así orientarlos de forma correcta durante el aprendizaje.
- Evento final y festividad: competición final con su correspondiente festividad donde se nombra y otorgan “premios” al alumnado que ha destacado más en una habilidad o comportamiento concreto.
- Es importante destacar que el alumnado debe ejercer diversos roles para potenciar su autonomía y generar experiencias desde distintos puntos de vista, esos roles pueden ser preparadores físicos, jueces, entrenador, entre otros.

Como dije anteriormente, el MED ha sido motivo de estudio por diversos autores, tanto fuera (e.g. Hastie, 1996; Hastie y Sinelnikov, 2006; Farias, Mesquita y Hastie, 2015; Pereira et al., 2015) como nuestro propio país (e.g. Calderón, Martínez de Ojeda, Martínez, 2013; Cuevas, García y Contreras, 2015; García, Gutiérrez, González y Valero, 2012; Gutiérrez, García, Chaparro y Fernández, 2014; Mahedero, Calderón, Arias-Estero, Hastie y Guarino, 2015; Meroño, Calderón y Hastie, 2015), obteniendo resultados muy positivos en el alumnado, tanto a nivel físico (adquisición de habilidades) como a nivel motivacional (adhesión deportiva).

El otro modelo empleado es el Modelo de Responsabilidad Personal y Social (TPSR), nace en la década de los setenta con el principal objetivo de fomentar un desarrollo positivo de jóvenes en situaciones de riesgo de exclusión social, proporcionando experiencias sólidas que ayuden a adquirir una serie de valores y responsabilidades útiles para el transcurso de sus vidas. (Hellison, 2011)

El TPSR posee una serie de niveles de responsabilidad que el alumnado debe ir obteniendo. Se establecen 5 niveles, cada cual más complejo, son los siguientes:

- Se comienza en el nivel 0, donde se representa el nivel de irresponsabilidad del que parte el alumnado.
- Nivel 1: Respeto de las opiniones y los derechos de los demás
- Nivel 2: Esfuerzo y participación activa del alumno/a
- Nivel 3: Autonomía
- Nivel 4: Mostrar ayuda y capacidad de liderazgo
- Nivel 5: Transferencia a otros contextos. Es el nivel más complejo, y para llegar a él, es necesario el desarrollo de la responsabilidad social (niveles 1 y 4) y el desarrollo de la responsabilidad personal (niveles 3 y 4)

Ahora bien, a cada uno de los niveles de responsabilidad hay que trabajar ciertos componentes para lograr el éxito. Para el nivel 1, el trabajo del autocontrol o resolución de conflictos de forma pacífica. Serían componentes óptimos de trabajo. Para el nivel 2, la motivación y automotivación además de la capacidad de perseverancia. Para el nivel 3, la capacidad de trabajo independiente y capacidad para resistir las presiones que pueden ejercer el propio grupo de alumnos/as. Para el nivel 4, la ayuda, comprensión. Por último, para el nivel 5, la transferencia a otros contextos y el ser un modelo positivo para el resto de las personas, especialmente los más jóvenes (Hellison, 2011).

Esta hibridación de modelos pedagógicos (MED + TPSR) fue llevada a cabo entre otros por Santurio, & Fernández-Río, (2016), a través de un deporte de

contacto y arte marcial, concretamente el kickboxing. Viendo los resultados positivos obtenidos en el alumnado de ESO, veo que la inclusión simultánea de ambos modelos en un arte marcial como el Karate, va a generar unos resultados óptimos y prácticamente similares.

5.4. Justificación

Según Decreto 59/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias, la utilización de la hibridación de, modelos pedagógicos, concretamente del modelo de Educación Deportiva y del modelo de Responsabilidad Personal y Social favorecen la adquisición de aprendizajes y fomenta la acción social del alumnado tanto de forma individual como en conjunto. Además de los aspectos positivos generados, ambos modelos están reflejados como dos de los aptos en la situación de enseñanza-aprendizaje, y por tanto son aptos para su implementación. Además, junto a los diferentes estilos de enseñanza que se proponen durante la realización de las sesiones se cumplen con los saberes básicos, descriptores de perfil de salida y objetivos propuestos en la LOMLOE, considerando dicha hibridación un estilo de enseñanza totalmente válido.

El contenido a tratar, en este caso el Karate, es óptimo a la hora de abordar los saberes básicos, competencias específicas y criterios de evaluación, además de tener una gran adaptabilidad respecto a las diferentes medidas de atención a la diversidad. Por tanto, se puede decir que la inclusión de dicho arte marcial es apropiada para el alumnado de 3º ESO siempre y cuando se transmita a través de una enseñanza de calidad.

5.5. Desarrollo de la Unidad de programación

Se realizarán el desarrollo de las sesiones del Karate en el alumnado de 3º de ESO, a través de las diversas tablas establecidas y adaptadas para el Decreto 59/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN Nº 5 <i>“Aprendiendo del Karate”</i>		Temporalización	2º Trimestre	Sesiones	10
Etapa	2º Ciclo	Curso	3º ESO		
Materia		Educación Física			
Relación interdisciplinar entre áreas		—			
CONEXIÓN CON LOS ELEMENTOS CURRICULARES					
Situación de aprendizaje nº_		Título			
Intención Educativa		<p>¿Cuál es el estímulo o reto propuesto que se plantea para esta SA? Conocer algunas de las katas existentes propias del Shotokan y realizar un yakusoku kumite por parejas</p> <p>¿Qué pretendemos que alcance el alumnado con SA?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer el karate y sus raíces - Respeto por los demás - Implicación y trabajo colaborativo <p>¿Cuál es el producto o productos finales del alumnado? Generar adhesión y fomentar una práctica deportiva saludable.</p>			
Relación con ODS 2030		<p>Número 3. Salud y Bienestar.</p> <p>Número 4. Educación de calidad.</p>			
CONEXIÓN CON LOS ELEMENTOS CURRICULARES					
Competencias específicas		Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida		
Competencia específica 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable,		1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física	STEM2: Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los		

<p>seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p>	<p>orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p>1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y</p>	<p>fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.</p> <p>STEM5: Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.</p> <p>CPSAA2: Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.</p>
--	---	--

	aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de la actividad física y el deporte.	
Competencia específica 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	<p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p>	<p>CPSAA4: Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.</p> <p>CPSAA5: Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.</p>
Competencia específica 3. Compartir espacios de práctica 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 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 con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa	<p>3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador/a, participante u otros.</p> <p>3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de</p>	<p>CCL5: Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.</p> <p>CPSAA5: Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.</p>

	<p>roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p>3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y 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, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.</p>	
<p>Competencia específica 4. Analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p>	<p>4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p> <p>4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas</p>	<p>CCEC1: Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.</p> <p>CCEC2: Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.</p>

	específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.	
--	---	--

Saberes Básicos

Bloque A. Vida activa y saludable

- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

- Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada.

Bloque B. Organización y gestión de la actividad física

- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.

- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del ajeno. Medidas colectivas de seguridad.

Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices

- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- 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 para resolverla adecuadamente.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.

Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz

- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos.
- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

Tabla 12. Parte inicial del desarrollo de la Unidad de programación de 3º ESO. Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 1: “EL COMIENZO E INTRODUCCIÓN DEL KARATE”

METODOLOGÍA	
<p>Estilo de enseñanza: -Mando directo</p> <p>Modelos Pedagógicos: -Educación Deportiva -Responsabilidad Personal y Social</p>	
AGRUPAMIENTOS	
<input checked="" type="checkbox"/> Grupos heterogéneos <input type="checkbox"/> Grupos de expertos/as <input type="checkbox"/> Gran grupo o grupo-clase <input checked="" type="checkbox"/> Grupos fijos	<input type="checkbox"/> Equipos flexibles <input checked="" type="checkbox"/> Trabajo individual <input type="checkbox"/> Grupos interactivos <input type="checkbox"/> Otros.....
SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA	
Recursos	Descripción de la actividad, tarea, proceso
Pizarra, proyector, papel y bolígrafo	Actividad 1: Introducción al Karate, concretamente el Shotokan. Consiste en una explicación inicial del Karate y sus raíces para contextualizarlo. Actividad 2: Explicación de las tareas y eventos que se realizarán. Enseñarles los katas a través de videos. Actividad 3: Formación de parejas para el yakusoku kumite y elección del país a representar en el evento final
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	
Observación directa, Fichas	

Tabla 13: Sesión 1 de la Unidad de programación. Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 2: HABILIDADES Y TÉCNICAS BÁSICAS (POSICIÓN, DESPLAZAMIENTO Y GOLPEO DE BRAZOS)

METODOLOGÍA	
<p>Estilo de enseñanza: -Mando directo</p> <p>Modelos Pedagógicos: -Educación Deportiva -Responsabilidad Personal y Social</p>	
AGRUPAMIENTOS	
<input type="checkbox"/> Grupos heterogéneos <input type="checkbox"/> Grupos de expertos/as <input type="checkbox"/> Gran grupo o grupo-clase <input checked="" type="checkbox"/> Grupos fijos	<input type="checkbox"/> Equipos flexibles <input checked="" type="checkbox"/> Trabajo individual <input type="checkbox"/> Grupos interactivos <input type="checkbox"/> Otros.....
SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA	
Recursos	Descripción de la actividad, tarea, proceso
Ropa deportiva y elástica, espejos o cámara de vídeo, calzado adecuado y colchonetas	Actividad 1: Calentamiento previo de movilidad articular y juegos de calentamiento varios.
	Actividad 2: Ajustar la posición corporal del Shotokan. Colocación de las rodillas correspondiendo con el pie de apoyo. Mantener el tronco recto. Ubicación de las piernas de forma correcta y ligeramente flexionada, cuerpo en tensión.
	Actividad 3: Desplazamientos, donde se priorizará: la fuerza de las caderas hacia abajo y los pies pegados al suelo. También pasar por la posición Heisoku dachi (posición inicial) al desplazarse. Tensión adecuada en los abdominales.

	<p>Actividad 4: Golpeo de brazos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Realizar acción-reacción del brazo -Firmeza en los brazos a la hora de realizar el golpeo -Establecer la posición de Hikite (brazo recogido) -Golpe de brazos y vista a la posición elegida
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	
Autoevaluación y coevaluación	

Tabla 14: Sesión 2 de la Unidad de programación. Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 3: HABILIDADES Y TÉCNICAS BÁSICAS. GOLPEO DE PIERNAS

METODOLOGÍA
<p>Estilo de enseñanza:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mando directo <p>Modelos Pedagógicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Educación Deportiva -Responsabilidad Personal y Social

AGRUPAMIENTOS	
<input type="checkbox"/> Grupos heterogéneos <input type="checkbox"/> Grupos de expertos/as <input type="checkbox"/> Gran grupo o grupo-clase <input checked="" type="checkbox"/> Grupos fijos	<input type="checkbox"/> Equipos flexibles <input checked="" type="checkbox"/> Trabajo individual <input type="checkbox"/> Grupos interactivos <input type="checkbox"/> Otros.....
SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA	
Recursos	Descripción de la actividad, tarea, proceso
Ropa deportiva y elástica, espejos o cámara de vídeo, calzado adecuado y colchonetas	Actividad 1: Movilidad articular. Técnicas de puñetazos a velocidad lenta para finalizar la fase de calentamiento
	Actividad 2: Repaso del control postural, desplazamiento y golpeo de brazo de la clase anterior.
	Actividad 3: Golpeo de piernas: -Práctica de patada frontal (Mae Geri) y patada lateral (Ushiro geri) -Golpeo firme de la pierna -Sincronización entre el pie de apoyo y el giro de la cadera, sin levantar los talones -Golpear la zona fijada -Mantener la posición sin tambalearse -Elevar la rodilla por encima de la cadera
	
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	
Autoevaluación y coevaluación	

Tabla 15: Sesión 3 de la Unidad de programación. Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 4: REALIZACIÓN DEL PRIMER KATA: HEIAN SHODAN

METODOLOGÍA	
<p>Estilo de enseñanza:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mando directo -Asignación de tareas <p>Modelos Pedagógicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Educación Deportiva -Responsabilidad Personal y Social 	
AGRUPAMIENTOS	
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Grupos heterogéneos <input type="checkbox"/> Grupos de expertos/as <input checked="" type="checkbox"/> Gran grupo o grupo-clase <input type="checkbox"/> Grupos fijos 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Equipos flexibles <input checked="" type="checkbox"/> Trabajo individual <input type="checkbox"/> Grupos interactivos <input type="checkbox"/> Otros.....
SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA	
Recursos	Descripción de la actividad, tarea, proceso
<p>Ropa deportiva y elástica, papel, bolígrafo, calzado adecuado y colchonetas</p>	<p>Actividad 1: Movilidad articular. Técnicas de puñetazos y patadas a velocidad lenta para finalizar la fase de calentamiento</p>
	<p>Actividad 2: Repaso del control postural, desplazamientos, golpes de brazos y patadas de las clases anteriores</p>
	<p>Actividad 3: Realización del primer kata (de iniciación), el Heian Shodan. Primero práctica y luego puesta en escena por equipos (cada uno con su rol, pasando todo el alumnado por todos los roles).</p> <p>-Consiste en un conjunto de movimientos combinados de desplazamientos más movimientos (principalmente de brazo) que forman una coreografía. La realización del Heian Shodan es el siguiente:</p>

	<p style="text-align: center;">HEIAN SHODAN</p>
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	
Autoevaluación y coevaluación	

Tabla 16: Sesión 4 de la Unidad de programación. Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 5: REALIZACIÓN DEL SEGUNDO KATA, HEIAN NIDAN

METODOLOGÍA	
<p>Estilo de enseñanza:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mando directo -Asignación de tareas <p>Modelos Pedagógicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Educación Deportiva -Responsabilidad Personal y Social 	
AGRUPAMIENTOS	
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Grupos heterogéneos <input type="checkbox"/> Grupos de expertos/as <input checked="" type="checkbox"/> Gran grupo o grupo-clase <input type="checkbox"/> Grupos fijos 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Equipos flexibles <input checked="" type="checkbox"/> Trabajo individual <input type="checkbox"/> Grupos interactivos <input type="checkbox"/> Otros.....

SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA	
Recursos	Descripción de la actividad, tarea, proceso
Ropa deportiva y elástica, papel, bolígrafo, calzado adecuado y colchonetas	Actividad 1: Movilidad articular. Técnicas de puñetazos y patadas a velocidad lenta para finalizar la fase de calentamiento
	Actividad 2: Repaso del control postural, desplazamientos, golpes de brazos y patadas vistos en las clases anteriores de forma muy breve. Repaso del primer kata, Heian Shodan
	Actividad 3: Realización del Heian Nidan, segundo kata y con la introducción de algunas de las patadas ya vistas y revisadas en clases anteriores. Primero práctica y luego puesta en escena por equipos (cada uno con su rol, pasando todo el alumnado por todos los roles). Al igual que el primer kata, consiste en un conjunto de movimientos organizados y ya establecidos. El Heian Nidan se realiza de la siguiente manera: <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	
Autoevaluación y coevaluación	

Tabla 17: Sesión 5 de la Unidad de programación. Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 6: EVENTO, TORNEO DE KATAS POR NACIONES

METODOLOGÍA	
AGRUPAMIENTOS	
<p>Estilo de enseñanza: -Asignación de tareas</p> <p>Modelos Pedagógicos: -Educación Deportiva -Responsabilidad Personal y Social</p>	
<input checked="" type="checkbox"/> Grupos heterogéneos <input type="checkbox"/> Grupos de expertos/as <input type="checkbox"/> Gran grupo o grupo-clase <input checked="" type="checkbox"/> Grupos fijos	<input checked="" type="checkbox"/> Equipos flexibles <input type="checkbox"/> Trabajo individual <input type="checkbox"/> Grupos interactivos <input type="checkbox"/> Otros.....
SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA	
Recursos	Descripción de la actividad, tarea, proceso
Banderas (pueden ser autoconstruidas), altavoz o reproductor de música, Ropa deportiva y elástica, cámara de vídeo, calzado adecuado y colchonetas	Actividad 1: Desfile y presentación de las naciones -Formados por equipos de 4, y cada equipo escoge un país al que representar. Para este día deberán traer una bandera realizada a mano del país seleccionado y su correspondiente himno. Deberán desfilan mientras suena su himno.
	Actividad 2: Los equipos calientan con movilidad articular. Repaso breve a los dos katas ya realizados.
	Actividad 3: Evento: Competición de katas: Los equipos realizan los katas anteriormente vistos, enfrentado entre todos los países a modo de torneo. El sistema de puntuación lo lleva el alumnado de otros países cuyo rol ha sido el de juez para una valoración más objetiva. Para la puntuación se les dará una rúbrica donde se valora la actitud y gesto técnico. En este evento, todo el alumnado debe pasar por todos los roles existentes.
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	
Heteroevaluación a través de observación directa y fichas, coevaluación a través de rúbricas	

Tabla 18: Sesión 6 de la Unidad de programación. Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN 7 Y 8: PRÁCTICA DEL YAKUSOKU KUMITE

METODOLOGÍA	
<p>Estilo de enseñanza: -Asignación de tareas</p> <p>Modelos Pedagógicos: -Educación Deportiva -Responsabilidad Personal y Social</p>	
AGRUPAMIENTOS	
<input checked="" type="checkbox"/> Grupos heterogéneos <input type="checkbox"/> Grupos de expertos/as <input type="checkbox"/> Gran grupo o grupo-clase <input checked="" type="checkbox"/> Grupos fijos	<input type="checkbox"/> Equipos flexibles <input type="checkbox"/> Trabajo individual <input type="checkbox"/> Grupos interactivos <input type="checkbox"/> Otros.....
SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA	
Recursos	Descripción de la actividad, tarea, proceso
Ropa deportiva y elástica, papel, bolígrafo, calzado adecuado y colchonetas	<p>Actividad 1: Movilidad articular. Técnicas de puñetazos y patadas a velocidad lenta para finalizar la fase de calentamiento</p> <p>Actividad 2: Explicación previa de la realización del Yakusoku Kumite a través de videos explicativos y ejemplificadores. El yakusoku kumite es un combate preestablecido entre dos personas, es decir, que ya se saben los movimientos que se van a utilizar. Por tanto sería una recreación de las técnicas aprendidas de brazo y pierna para emplear una coreografía, escenificando una lucha entre dos personas. La duración establecida es de 45 segundos como mínimo y 1 minuto como máximo.</p> <p>Actividad 3: Crear un Yakusoku Kumite por parejas y poner en práctica lo aprendido para realizarlo correctamente. Se emplearán dos sesiones para su perfeccionamiento. Aunque sea por parejas, en el evento final se siguen manteniendo los grupos iniciales (por países), por tanto participan las dos parejas de cada grupo.</p>
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	

Coevaluación y autoevaluación

Tabla 19: Sesión 7 y 8 de la Unidad de programación. Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 9: ENSAYO PREVIO AL GRAN EVENTO

METODOLOGÍA	
<p>Estilo de enseñanza:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mando directo -Asignación de tareas <p>Modelos Pedagógicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Educación Deportiva -Responsabilidad Personal y Social 	
AGRUPAMIENTOS	
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Grupos heterogéneos <input type="checkbox"/> Grupos de expertos/as <input type="checkbox"/> Gran grupo o grupo-clase <input checked="" type="checkbox"/> Grupos fijos 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Equipos flexibles <input type="checkbox"/> Trabajo individual <input type="checkbox"/> Grupos interactivos <input type="checkbox"/> Otros.....
SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA	
Recursos	Descripción de la actividad, tarea, proceso
<p>Banderas (pueden ser autoconstruidas), altavoz o reproductor de música, Ropa deportiva y elástica, cámara de vídeo, calzado adecuado y colchonetas</p>	<p>Actividad 1 Selección de la música. Es la sesión previa al Gran evento por tanto habrá que seleccionar la música que quieres emplear en cada momento , así como determinar el orden de salida de los diferentes equipos (países), y saber cómo y cuándo ejecutar el desfile.</p>
	<p>Actividad 2 Ensayo del evento y torneo. Práctica del torneo de los enfrentamientos, explicación de los sistemas de puntuación, la colocación de los grupos y situar la zona de entrega de premios. Posteriormente se dejará practicar los Yakusoku Kumite de cada equipo.</p>
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	

Heteroevaluación a través de observación directa y coevaluación

Tabla 20: Sesión 9 de la Unidad de programación. Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 10: EL GRAN EVENTO

METODOLOGÍA	
<p>Estilo de enseñanza: -Asignación de tareas</p> <p>Modelos Pedagógicos: -Educación Deportiva -Responsabilidad Personal y Social</p>	
AGRUPAMIENTOS	
<input checked="" type="checkbox"/> Grupos heterogéneos <input type="checkbox"/> Grupos de expertos/as <input type="checkbox"/> Gran grupo o grupo-clase <input checked="" type="checkbox"/> Grupos fijos	<input type="checkbox"/> Equipos flexibles <input type="checkbox"/> Trabajo individual <input type="checkbox"/> Grupos interactivos <input type="checkbox"/> Otros.....
SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA	
Recursos	Descripción de la actividad, tarea, proceso
Banderas (pueden ser autoconstruidas), altavoz o reproductor de música, ropa deportiva y elástica, cámara de vídeo, calzado adecuado, colchonetas y premios (pueden ser autoconstruidos).	Actividad 1 Desfile. Tal y como se ha practicado en la sesión anterior, se realizará un desfile con el correspondiente himno del país de cada grupo. Se colocarán en formación y el primero de cada grupo deberá de llevar su bandera propia.
	Actividad 2 Calentamiento por grupos. Cada grupo realizará un calentamiento propio (el alumno que se le haya asignado el rol de preparador físico), pero siempre incidiendo en movilidad articular y técnicas de brazo y patadas para evitar lesiones.
	Actividad 3 Realización del Evento Final. Se trata de la realización de un torneo donde cada grupo realizará 2 Yakusoku Kumite (ya que es por parejas y son 4 integrantes por cada grupo). Se enfrentan dos grupos a la vez, siendo

	<p>valorados por el alumnado de otro equipo que no participe y que se le asigna el rol de juez. Al final , a través de una rúbrica, establecerá un sistema de puntuación (influye la técnica y la actitud entre otras cosas), se establecerá el equipo que pase a la siguiente ronda.</p>
	<p>Actividad 4: Entrega de premios. Fase final del Gran Evento donde estarán todos situados alrededor de una zona delimitada para la entrega de premios. Los premios entregados no solo valoran la sesión actual, sino que contemplan también el trabajo y el progreso del alumnado durante el desarrollo de la Unidad de programación. Los trofeos pueden ser materiales autoconstruidos.</p>
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	
Heteroevaluación a través de observación directa y fichas, coevaluación a través de rúbricas	

Tabla 21: Sesión 10 de la Unidad de programación. Fuente: Elaboración propia

5.6. Consideraciones de la Unidad de programación

Para el entendimiento de las sesiones del Karate en su plenitud, es necesario explicar y detallar algunos aspectos.

Durante el desarrollo de esta unidad de programación, uno de los dos modelos utilizados es el “modelos de Educación Deportiva” . En él se establecen ciertas características que lo hacen un modelo muy apto para la enseñanza, destacando el desempeño de roles asignados al alumnado. Es importante destacar, que dichos roles se asignan al alumnado de 3º de ESO durante las sesiones de Karate. Durante la primera sesión se establecen las agrupaciones del alumnado, formando grupos de 4 integrantes. En cada sesión, se asigna un rol específico a cada miembro, el cual se intercambiará con otros roles de los demás integrantes en sesiones posteriores. Los roles son los siguientes:

- Preparador físico: Se encarga del calentamiento y supervisa la intensidad del ejercicio.

- Entrenador: Corrige fallos incidiendo en la técnica. Proporciona feedbacks.
- Juez: Encargado de que se cumplan las normas. Debe apuntar la presencia o ausencia de cada integrante del grupo durante las sesiones. Juegan un papel importante en los enfrentamientos de los eventos
- Deportista: Aunque todos deben realizar las actividades propuestas, el deportista es el integrante del grupo que ejecuta la actividad por primera vez para que los demás roles desempeñen su función y puedan proporcionar feedbacks.

Por tanto, podemos observar como a cada integrante del grupo se le asigna un rol que rotará en la siguiente sesión. Existen dos excepciones donde todos los miembros del grupo asumirán todos los roles en diferentes periodos de tiempo pero en una misma sesión, en los eventos. Los eventos están propuestos en las sesiones 6 y 10. Por tanto, salvo esos dos días “excepcionales”, en total cada alumno/a habrá asumido todos los roles al menos dos veces.

El otro modelo que se va a implementar es el “modelo de responsabilidad personal y social”. Para que este modelo genere un efecto en el alumnado, se debe establecer unos objetivos comportamentales durante las sesiones para lograr la consecución de niveles de responsabilidad (del nivel 1 al 5) que se mencionaron anteriormente. Dichos objetivos son los siguientes:

- Sesiones 1, 2 y 3: No faltar al respeto a ningún compañero/a y saber gestionar situaciones de forma tranquila.
- Sesiones 4 y 5: Mostrar una buena relación tanto entre los integrantes del grupo, como con los demás.
- Sesión 6: Mostrar determinación y motivación. Animar a sus compañeros/as.
- Sesiones 7, 8 y 9: Ayudar a los compañeros y mostrar capacidad de liderazgo. Resolver problemas planteados.

- Sesión 10: Tener una buena relación con otros estudiantes de otros cursos y/o clases.

Otro aspecto que hay que destacar es en el momento de la entrega de premios (pueden ser autoconstruidos). En ese punto es importante que todos los grupos reciban premios, no solo los “ganadores” de la actividad. Es fundamental que todos los participantes se sientan respaldados y reconozcan que no solo se valora el resultado final de la actividad, sino también el esfuerzo realizado durante las sesiones.

Por último, hay que comentar que el grupo de 4 integrantes que se establezca durante la primera sesión, es el mismo durante el desarrollo de toda la unidad de programación, salvo casos excepcionales que el profesorado así lo indique. También es importante destacar que una vez se establezca las elecciones un país (con su respectivo himno) no es posible su cambio para otras sesiones.

5.7. Evaluaciones e instrumentos

Para la evaluación de la Unidad, se establece los siguientes criterios y porcentajes:

INSTRUMENTO	PUNTUACIÓN (SOBRE 10)	PORCENTAJE
Coevaluación y autoevaluación (rúbrica)	4	40%
Heteroevaluación (rúbrica)	4	40%
Observación directa (participación activa)	2	20%

Tabla 22: Evaluación de la Unidad de programación. Karate. Fuente: Elaboración propia

La coevaluación y autoevaluación se realizó durante los eventos de katas y de Yakusoku kumite (evento final) a modo de rúbrica.

Rúbrica del primer evento (Katas):

AUTOEVALUACIÓN Y COEVALUACIÓN				
Fecha:		Equipo:		
Curso:		Integrantes:		
PUNTUACIÓN				
1	2	3	4	5
NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
NOMBRE:				
Realizas varias acciones de golpeo de brazos de forma rápida y precisa			PUNTUACIÓN:	
Realizaste patadas elevando rodillas y efectuando un golpe seco			PUNTUACIÓN:	
Colaboras con tus compañeros en todo momento			PUNTUACIÓN:	
Has mostrado respeto a los compañeros			PUNTUACIÓN:	
Has participado de forma activa			PUNTUACIÓN:	
NOMBRE DEL COMPAÑERO/A EVALUADO/A:				
Realiza el desplazamiento de forma correcta y con adecuada tensión en las pierna			PUNTUACIÓN:	
Los pies están totalmente apoyados sobre el suelo sin levantar los talones			PUNTUACIÓN:	
Muestra una buena actitud durante la realización de las actividades			PUNTUACIÓN:	
Muestra respeto a los demás alumnos			PUNTUACIÓN:	

Ayuda a las personas que muestra alguna dificultad en la realización de la tarea	PUNTUACIÓN:
--	--------------------

Tabla 23: Rúbrica de autoevaluación y coevaluación. Katas. Fuente: Elaboración propia

Rúbrica del segundo evento (Yakusoku kumite):

AUTOEVALUACIÓN Y COEVALUACIÓN				
Fecha:		Equipo:		
Curso:		Integrantes:		
PUNTUACIÓN				
1	2	3	4	5
NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
NOMBRE:				
Te coordinas entre los golpes de brazos			PUNTUACIÓN:	
Te desplazas a la vez que ejecutas un golpeo de brazo o de pierna			PUNTUACIÓN:	
Recoges la pierna después de realizar una patada			PUNTUACIÓN:	
Muestras una buena actitud			PUNTUACIÓN:	
Muestras respeto a los demás grupos			PUNTUACIÓN:	
NOMBRE DEL COMPAÑERO/A EVALUADO/A:				
Mantiene la distancia adecuada en todo momento			PUNTUACIÓN:	
Utiliza de forma sistemática los brazos y piernas			PUNTUACIÓN:	

Se mueve de forma coordinada y simultáneo con su compañero	PUNTUACIÓN:
Ha mantenido una buena conducta en todo el evento	PUNTUACIÓN:
Anima y ayuda los demás integrantes del grupo	PUNTUACIÓN:

Tabla 24: Rúbrica de autoevaluación y coevaluación. Yakusoku kumite. Fuente: Elaboración propia

La heteroevaluación se realizó a través de una rúbrica general válida para ambos eventos:

EVALUACIÓN ALUMNADO 3º ESO			
Nombre:			
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Muestra una ejecución de golpeo de brazo correcto, firme y veloz			
Muestra una ejecución de una patada correcta, firme y veloz			
Se desplaza manteniendo una buena postura y firme			
Mantiene la planta de los pies totalmente apoyada			
Muestra respeto hacia los compañeros			
Colabora y muestra una actitud positiva			
Desempeña el rol asignado de forma correcta			
Está implicado y participa proponiendo ideas y soluciones en el grupo			

Tabla 25: Heteroevaluación. Rúbrica general. Fuente: Elaboración propia

5.8. Adaptaciones y atención a la diversidad

Considerando la atención a la diversidad del alumnado, se deberá establecer las adaptaciones que se consideren necesarios para lograr que todo el alumnado participe activamente en las sesiones, estando recogidos en la programación docente. Además, el Karate posee una gran adaptabilidad que permite ajustar la intensidad y grado de dificultad dependiendo de la persona que lo practique.

Un ejemplo claro en la Unidad de programación de Karate, sería adaptar o directamente cambiar el rol del alumnado que presente dificultades.

5.9. Actividad extraescolar

No se ha propuesto ninguna actividad extraescolar para esta Unidad de programación (Karate). Sin embargo, sería posible una visita a un gimnasio especializado de dicho arte marcial para que se observe de primera mano la práctica real del Karate. (siempre y cuando el número de sesiones restantes sean suficientes para poder impartir el contenido propuesto)

6. Conclusiones

El proceso de completar el Master de Formación del Profesorado ha sido una experiencia muy beneficiosa. Es gracias a los contenidos trabajados en ella, que ahora he abierto un amplio abanico de conocimientos respecto a la enseñanza escolar. Esta oportunidad, me ha servido para consolidar conocimientos y también para adquirir nuevos. De los que más destaco, es la gran cantidad de variaciones e innovaciones que se pueden realizar en la forma de impartir y dar a conocer contenidos al alumnado.

En cuanto a las prácticas máster, has supuesto para mi una de las experiencias más enriquecedoras que se hayan podido tener relacionadas con la enseñanza. El mero hecho de poder realizar las clases en un contexto real te permite obtener un punto de vista de la educación que no sería posible alcanzar de otra forma. Realmente, es una de las experiencias a la que toda persona que quiera ser docente debe pasar por ella.

En definitiva, puedo decir que gracias al máster he visto una gran cantidad de metodologías que se aplican y he podido concluir que no hay una fórmula correcta general, sino que la metodología debe adaptarse al contexto escolar y al alumnado. Favorecer una educación de calidad es uno de los objetivos primordiales que todo docente debe tener en cuenta si quiere triunfar en la enseñanza.

7. Referencias Bibliográficas

Bottenburg, M., Rijnen, B., & van Sterkenburg, J. (2005). *Sports participation in the European Union. Trends and differences*. Mulier Institute-Arko Sports Media.

Calderón, A., Martínez de Ojeda, D. y Martínez, I.M. (2013). Influencia de la habilidad física percibida tras una unidad didáctica basada en Educación Deportiva. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 24, 16-20.

Camerino, O., Gutiérrez, A., & Prieto, I. (2011). La inclusión de las actividades de lucha en la programación de la educación física formal. Tándem. *Didáctica de la educación física*, 37, 92-99.

Casterlanas, J. (1990). Deportes de combate y lucha: una aproximación conceptual y pedagógica. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 19(1), 21-28.

Corrales-Perea, Á., & Espada, M. (2022). Motivación y percepción del alumnado en los estilos de enseñanza mando directo y resolución de problemas en educación física. *Revista Electrónica Educare*, 26(3), 17-34.

Cuevas, R., García, L.M. & Contreras, O. (2015). Influencia del modelo de Educación Deportiva en las necesidades psicológicas básicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 155-162.

de Lucas Heras, J. M. (2001). Manual de Didáctica de la Educación Física. 101-116

Decreto 59/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias. BOPA, 169 del 1 de septiembre de 2022.

Fernández Río, F. J., & Velázquez Callado, C. (2005). Desafíos físicos cooperativos: retos sin competición para las clases de Educación Física.

Fernández-Río, J., CALDERÓN, A., Alcalá, D. H., PÉREZ-PUEYO, Á., & Cebamanos, M. A. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista española de educación física y deportes*, (413), ág-55.

Gutiérrez, C., Espartero, J., Pacho, J., & Villamón, M. (2003). Representaciones sobre el judo en el alumnado del curso de complementos de formación en ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad de León. En S. Márquez (coord.) *Psicología de la actividad física y el deporte: perspectiva latina (pp 693-701)*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de León.

Gutiérrez, D., García, L.M., Chaparro, R. & Fernández, A.J. (2014). Aplicaciones del modelo de Educación Deportiva en segundo de Educación Primaria. Percepciones del alumnado y el profesorado. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 131-144.

Hastie, P.A. (1996). Student role involvement during a unit of sport education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16, 88-103

Hastie, P.A. & Sinelnikov, O.A. (2006). Russian students' participation in an perceptions of a season of Sport Education. *European Physical Education Review*, 12(2), 131-151. doi: 10.1177/ 1356336X06065166

Hellison, D. (Ed.) (2011). Teaching responsibility through physical activity (3er Ed.). *Champaign, IL: Human Kinetics*.

Herranz Martín, J. D. (2015). Estilos de enseñanza en el área de Educación física en la Escuela rural.

Isidoro, S. G., Tobal, F. M., Escudero, P. M., Ortega, C. G., & Sánchez, V. O. C. (2014). Las artes marciales, su origen y actualidad: *Una visión enfocada en el Judo, Karate y Wushu. Orientando*, (8).

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE, 340 del 30 de diciembre de 2020.

Mosston, M., & Ashworth, S. (1993). La enseñanza de la educación física: la reforma de los estilos de enseñanza. *Hispano europea*.

Noguera, M. Á. D. (2015). Los estilos de enseñanza de la Educación Física y el Deporte a través de 40 años de vida profesional. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (28), 240-247.

Ochoa-Arbella, R., & Núñez-Peña, C. R. (2011). PERFIL DE EXIGENCIAS TÉCNICAS DEL KUMITÁ EN EL KARATE-DO PARA LOS ATLETAS ESCOLARES 12-13 AÑOS. *Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 8(16).

Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. BOE, 76 del 30 de marzo de 2022.

Ribalda, M. P. (2016). Efectos positivos del entrenamiento de karate en las capacidades cognitivas asociadas a la edad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 16(63), 537-559.

Santurio, J. I. M., & Fernández-Río, J. (2014). Innovación en educación física: el kickboxing como contenido educativo. *Apunts Educación Física y Deportes*, (117), 33-42.

Santurio, J. I. M., & Fernández-Río, J. (2016). Hibridación de los modelos de Educación Deportiva y Responsabilidad Personal y Social: una experiencia a través de un programa de kickboxing educativo. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (30), 113-121.

Santurio, J. I. M. (2017). Las artes marciales y deportes de combate en educación física. Una mirada hacia el kickboxing educativo. *EmásF: revista digital de educación física*, (48), 108-119.

Siedentop, D. (1994). Sport education: Quality PE through positive sport experiences. *Champaign, IL: Human Kinetics*.

Sparkes, A. (1992): "Research in physical education and Sport". *London: The Falmer Press*.

Theeboom, M., & De Knop, P. (1999). Asian martial arts and approaches of instruction in physical education. *European Journal of Physical Education*, 4(2), 146-161.