



Universidad de Oviedo



Universidad de Oviedo

Facultad de Formación del Profesorado y Educación

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

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN
FÍSICA PARA 3º DE ESO, UTILIZANDO EL GOUBAK
MEDIANTE EL MODELO DE EDUCACIÓN
DEPORTIVA Y EL APRENDIZAJE COOPERATIVO**

**3RD YEAR PHYSICAL EDUCATION TEACHING
PROGRAMMING, USING 'GOUBAK' THROUGH A
SPORT EDUCATION MODEL AND COOPERATIVE
LEARNING**

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Autor: Adrián Fernández Menéndez

Tutor: Alejandro Carriedo Cayón

Junio 2023

CONTENIDO

1 RESUMEN	4
2 INTRODUCCIÓN	6
3 REFLEXION SOBRE LA FORMACIÓN RECIBIDA Y PRÁCTICAS.....	7
3.1 Reflexión sobre la formación recibida en el máster.	7
3.2 Reflexión sobre las prácticas.....	9
4 PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA 3º DE ESO	11
4.1 Marco legal de la propuesta de programación.....	11
4.2 Contextualización y destinatarios.....	12
4.3 Recursos.	13
4.4 Contribución de la Educación Física al logro de las competencias clave.	14
4.5 Objetivos.	16
4.6 Saberes básicos.....	17
4.7 Competencias específicas.....	21
4.8 Procedimientos, instrumentos y criterios de evaluación.	22
4.9 Metodología.	26
4.10 Medidas de atención a la diversidad.	28
4.11 Programas de refuerzo. Recuperación de aprendizajes.	30
4.12 Actividades complementarias y extraescolares.....	31
4.13 Evaluación de la programación docente.....	31
4.14 Secuenciación de las unidades de programación.	31
4.15 Planificación de las Unidades de Programación.	32
4.16 Consideraciones.	39
5 UNIDAD DE PROGRAMACIÓN.....	40
5.1 Modelo de enseñanza deportiva.	40
5.2 Aprendizaje cooperativo.	42

5.3 Deporte alternativo.....	43
5.4 El Goubak.....	43
5.5 Justificación.....	46
5.6 Consideraciones del docente a la hora de desarrollar la unidad.....	46
5.7 Desarrollo de la unidad de programación.....	47
5.8 Evaluación.....	61
5.9 Adaptaciones.....	62
6 CONCLUSIONES	62
7 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	63
8 ANEXOS.....	65
8.1 Anexo 1: Escala de valoración para nuestra programación docente.....	65
8.2 Anexo 2. Cuadro rotatorio de roles y descripción de cada uno.....	66
8.3 Anexo 3. Ficha ejemplo de calentamiento.....	67
8.4 Anexo 4. Auto y Coevaluación del alumnado.....	68
8.5 Anexo 5. Lista de control.....	69
8.6 Rúbrica del diario.....	70
8.7 Ejemplo de diploma para la ceremonia final.....	71

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Portería y balón oficial de Goubak	44
Figura 2.	Zonas de puntuación Goubak	45

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Criterios de evaluación para 3º y 4º de la ESO.....	24
Tabla 2	Cronograma de las unidades de programación.....	32
Tabla 3	Planificación para el 1º trimestre	33
Tabla 4	Planificación para el 2º trimestre	35
Tabla 5	Planificación para el 3º trimestre	37
Tabla 6	Unidad de programación número 6 (Goubak)	48
Tabla 7	Sesiones de la unidad de programación	51
Tabla 8	Instrumentos de la unidad de programación.....	61

1 RESUMEN

El presente trabajo fin de máster tiene como objetivo principal reunir todos los conocimientos adquiridos durante el curso en un solo trabajo. Para ello, dividiremos el documento en varias partes. La primera parte versará sobre la formación recibida a lo largo del curso académico, realizando una crítica sobre los contenidos y aprendizajes impartidos desde las diferentes materias. Además, se realizará una valoración y reflexión referida a las prácticas, realizadas durante la estancia en un instituto público de educación secundaria.

La segunda parte estará dedicada a desglosar el marco legal sobre el que situaremos la propuesta. Se realizará un descenso progresivo, comenzando por la legislación estatal hasta acabar en la autonómica. Para ello se hará una reflexión sobre los documentos que regulan la ley educativa vigente, es decir, la LOMLOE (Ley Orgánica de la Educación); la cuál, entrará completamente en vigor en el curso 2023-2024.

En la tercera parte situaremos nuestra programación didáctica, la cual se realizará sobre el curso de 3º de ESO. Posteriormente, se realizará un desarrollo de la unidad de programación que tratará sobre el “*Goubak*”. Se abordará de una manera innovadora, ya que se utilizará el modelo pedagógico basado en la enseñanza deportiva hibridando con el aprendizaje cooperativo, dejando atrás el enfoque tradicional. Mediante esta unidad de programación tratamos de despertar en el alumnado la motivación e interés por el trabajo en equipo e implicación a la hora de abordar cualquier contenido propio de la asignatura. Además, utilizamos el “*Goubak*”, el cual es un deporte poco conocido y que creemos adecuado para introducir en nuestras clases de educación física.

Al final del documento se exponen una serie de conclusiones, fruto de la investigación, reflexión y realización del presente documento.

ABSTRACT

The principal aim of this master's thesis is to bring together all the knowledge that has been acquired during the school year in a single coursework. In order to do this, the document will be divided in several parts.

The first one is going to be talking about the received training throughout the course, which has provided different contents and learnings by its subjects. Besides the review of those contents, an evaluation about the internship in a public secondary high school will also be done.

The second part will be devoted to make a breakdown of the legal framework in which the proposal will be placed. A gradual drop will be carried out, from the state legislation to the autonomous one. This is why a reflection which relates to the documents that regulate the actual educational law, LOMLOE, which stands for 'Ley Orgánica de la Educación'. This law will be utterly into effect in the 2023/24 course.

In the third part, our didactics programming will be placed. It will be done over the third year of secondary education (3ºESO). Afterwards, a development of the 'Goubak' didactic unit will be done. It will be tackled in an innovative way, by using the pedagogical model based on the sport education model hybridized with the cooperative learning and leaving behind the traditional perspective. With this unit we are trying to awake motivation and interest for the teamwork in the students, and implication when we are addressing any content of the subject. Furthermore, "Goubak", which is an uncommon sport but appropriate to be introduced in our physical education classes, is used.

To summarize the document, several conclusions, product of investigation, concern and realization of the present document, are exposed.

2 INTRODUCCIÓN

Este documento significa la culminación del Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional. Es por ello por lo que se deben reflejar en él todos los conocimientos y aprendizajes adquiridos durante el curso. Durante el año académico se han trabajado diferentes contenidos impartidos en las asignaturas ofertadas, que se van a tratar de mostrar en el diseño de la programación didáctica y el desarrollo de la unidad de programación escogida.

El presente trabajo muestra la dedicación y esfuerzos realizados durante este curso que puede servir como base y aplicación en un futuro para la preparación de las oposiciones y posteriormente, como para la aplicación de manera directa como docente, la cual se aspira a conseguir. Será una oportunidad de analizar y reflexionar sobre todo lo que ha significado para mí el máster, realizando una crítica sobre los aprendizajes o dificultades que he tenido durante mi formación. Así, también se realizará una valoración de las prácticas, las cuales han marcada un antes y un después sobre la concepción percibida inicialmente de lo que era ser docente en un instituto de educación secundaria.

El proyecto estará circunscrito a la nueva ley de educación LOMLOE; para este curso 2022-2023 solo se ha aplicado en los cursos de 1º, 3º de ESO y 1º de Bachillerato, manteniendo la anterior (LOMCE) ley de educación en los cursos restantes. A partir del curso 2023-2024 entrará en vigor para todos los cursos, por lo que será interesante realizar una de las primeras programaciones sobre esta ley (LOMLOE), que tanta controversia está creando entre el profesorado.

La programación y unidad de programación expuestas en el presente documento se realizarán de manera teórica. En ningún momento se han llevado a la práctica las sesiones que se expondrán en la unidad; con esto se quiere decir que, a la hora de llevarla a cabo en un contexto real, se deben de tener en cuenta las peculiaridades del alumnado, siendo flexibles y adaptándonos a los posibles contratiempos que puedan surgir.

3 REFLEXION SOBRE LA FORMACIÓN RECIBIDA Y PRÁCTICAS

3.1 Reflexión sobre la formación recibida en el máster.

En este apartado detallaré un poco mis expectativas iniciales, formación recibida y percepción final de las clases magistrales y prácticas de aula realizadas en las diferentes asignaturas durante el máster del profesorado.

Nunca fue mi vocación ni intención realizar el máster y mucho menos ser docente. La verdad, me inscribí en este máster como una opción más dentro del abanico de opciones que tenía al finalizar mis estudios de grado. Al ver mi nombre en las primeras listas de admitidos decidí darle una oportunidad, y venirme a Oviedo a cursar el máster del profesorado. Encaraba el curso con miedo, sin tener muy claro si lo que estaba haciendo iba a decidir mi futuro o estaba perdiendo el tiempo. Las primeras clases me resultaron bastante tediosas, ya que mucha de la información proporcionada ya la conocía durante mi etapa en el grado de ciencias de la actividad física y el deporte (CAFAD). A continuación, realizaré una serie de comentarios sobre las diferentes asignaturas.

Las asignaturas que pienso que marcan un antes y un después en el máster, son las asignaturas específicas dedicadas a educación física. Los contenidos abordados en todas ellas son necesarios para comprender y entender las diferentes posibilidades y oportunidades, que posemos los docentes de dar una clase, tarea o actividad en nuestras sesiones de educación física. Se explica con detenimiento como está reflejada nuestra asignatura en la ley, haciéndonos leer, pensar, reflexionar y enseñándonos a actuar según lo establecido en ella. Además, se nos muestra un gran abanico de formas novedosas de utilizar materiales (autoconstrucción), modelos pedagógicos, espacios y utilización de la tecnología de manera útil y sin caer en la redundancia. Todos estos contenidos se dan además de manera teórica y práctica lo que facilita mucho su comprensión.

Asignaturas como “aprendizaje y desarrollo de la personalidad” y “sociedad, familia y educación” son asignaturas que me han parecido excesivamente largas y que no tienen mucha repercusión a la hora de realizar las prácticas. Respecto a la primera, me parece un contenido bastante innecesario o al que se le dedica demasiado tiempo. Puede ser que esto se deba a que en el grado en CAFAD teníamos una asignatura llamada

“psicología”, en la que se abordaban todos estos contenidos y alguno más. Con la asignatura de “sociedad, familia y educación” pasa un poco lo mismo; además, durante las prácticas se observó que las actividades o soluciones que brindaba la asignatura, para hacer frente a los problemas con las familias, rara vez servían de algo o se llevaban a la práctica.

Asignaturas más teóricas como “procesos y contextos educativos” (PCE) y “diseño y desarrollo del currículum” sí que incidían en aspectos clave a la hora de abordar la ley, o, mejor dicho, de entenderla. Es cierto, que este año impartir estas materias resultó difícil, por el cambio reciente de ley, lo que provocó que hubiera algunos conceptos que no se pudieran explicar bien o que se explicaron de manera diferente por parte del profesorado, como fue por ejemplo lo ocurrido con “las situaciones de aprendizaje”. Partiendo de que PCE es la asignatura con más peso y carga de horas en el máster, pienso que resulta un poco repetitiva en algunas fases y bastante teórica; lo que provoca que el seguimiento del contenido se vuelva difícil. Una mejor secuenciación de teoría y práctica podrían hacer más fácil la impartición de diferentes conceptos y aspectos de la asignatura. Otra de las cosas a señalar, es que muchas veces los contenidos son propios de una especialidad, por lo que se podrían hacer más clases de grupo en vez de tan globales, como ya se viene haciendo en otras asignaturas.

Existen asignaturas que me parecen poco relevantes como podrían ser “Comunicación, Social en el Aula” y “Tecnologías de Información en el aula”. Puede ser que sea por pertenecer a la especialidad de educación física, ya que para otras si que es relevante. Aunque, me dio la sensación en alguna de estas sesiones de no poder utilizar la información o conceptos que allí se exponían para mi futura práctica como docente.

Termino hablando un poco de una de las asignaturas que me han suscitado mayor interés y que creo que podría mejorarse de cara a un futuro. Esta asignatura es la de “Innovación educativa”, la cual me ha parecido interesante en el sentido de hacernos ver que es posible hacer más nuestra la educación, cambiando la manera de impartir los contenidos. Me una buena idea sugerir realizar más clases reducidas, en el sentido de reunirse con la especialidad y no de manera tan interdisciplinar en determinadas ocasiones; de esta manera se puede centrar la innovación en una asignatura concreta y no hacerla de manera tan global. Se podrían plantear también trabajos de manera

interdisciplinar, en el que el alumnado del máster tuviera que crear en grupos de diferentes especialidades, situaciones de aprendizaje; que, de cara a un futuro, será con lo que se trabaje y más nos tengamos que familiarizar.

En un sentido global las clases impartidas durante el máster han aumentado mi percepción de manera teórica sobre los conocimientos que debe tener un docente y las posibilidades que tiene dentro del aula. Pero, es en realidad en el periodo de prácticas dónde me he interesado por la labor de ser profesor.

3.2 Reflexión sobre las prácticas.

En el segundo cuatrimestre fue el momento de poner en práctica todos los conocimientos adquiridos durante el grado y el máster. Durante tres meses realicé mis prácticas, como docente, en un instituto de enseñanza pública localizado a las afueras de Oviedo. Fue el momento de demostrar la teoría en la práctica.

En el instituto me encontré con un clima enrarecido y tenso, en el que se notaba que existían conflictos, de menor o mayor gravedad, relacionados con parte del alumnado. Es entonces cuando uno se da cuenta, de que todo lo que te exponen en las sesiones teóricas sobre control y clima de aula cobra especial relevancia; aunque, las técnicas o instrumentos que se enseñan para lograrlo no siempre funcionen. Estar en un aula solo, frente a 24 alumnos/as con una gran diversidad: aspiraciones diferentes, enfoques dispares hacia la asignatura, motivación, problemas o conflictos personales, de grupo, entre otros; es mucho más complicado de lo que parece. El docente debe adaptarse para conseguir sacar cosas positivas del grupo y que el proceso de aprendizaje y enseñanza sea lo más eficaz, motivante y eficiente posible.

Es en este momento, cuando se me quitaron las dudas y supe que quería ser docente. El contacto directo con los alumnos/as, ver como estos responden a las actividades y tareas propuestas, el desarrollo de su aprendizaje, la mejora y evolución de cada uno en las diferentes unidades y el grado en el que algunos cogen adherencia, en este caso, al deporte o práctica de actividad física; provoca un sentimiento de satisfacción enorme, que alimenta y motiva tu trabajo.

Durante mi estancia también aprendí la otra cara. Los conflictos que se produjeron tuvieron, algunos, repercusiones muy fuertes llegando a la expulsión del alumnado a otro

centro. Las medidas sancionadoras, la forma de afrontar las situaciones, el diálogo, la toma de decisiones, el analizar las acciones en común con el resto del profesorado y valorar las situaciones según el contexto; son acciones que deben conocerse y saber cuándo utilizarse. Es mi opinión, estas situaciones son bastante desagradables como profesor, pero es necesario conocer cómo lidiar con ellas de una manera solvente, tratando de evitar que vuelvan a ocurrir.

El trato con las familias ha sido una de mis grandes sorpresas durante el periodo de prácticas. Jamás pensé, que relacionarse con los padres del alumnado pudiera ser tan difícil. Se debe de tener un control y preparación rigurosa de lo que se quiere decir, y medir muy bien las palabras escogidas a la hora de transmitir la información. Se han dado situaciones en las que se han creado ambientes de tensión entre el profesor y los padres por temas que tenían una única solución.

Durante mi estancia se me dio la oportunidad de elaborar mi propia unidad de programación, partiendo de una libertad total por parte de mi tutor; pudiendo seleccionar el material o contenido a desarrollar. Fue la primera vez, que alguna unidad o sesión programada por mí era llevada a cabo de manera real en un contexto educativo. Elaborar la unidad no fue demasiado complicado o laborioso; lo difícil fue transmitir la información, adaptar determinadas actividades, resolver posibles conflictos, adaptar la propia unidad a las circunstancias inmediatas, provocadas de manera indirecta, derivadas de otra actividad del centro, por ejemplo; en definitiva, hacer frente a todos los inconvenientes y desavenencias transcurridas. Digamos que fue una prueba o ensayo de la labor de un docente a la hora de planificar y elaborar las clases. Pero, también uno se da cuenta que un docente no solo tiene que preparar sus clases, unidades o programación; existen otros quehaceres procedentes de jefatura, secretaria o del centro.

No todo lo aprendido durante el máster ha sido posible replicarlo en las prácticas, pero, lo que si me queda claro es que casi toda la información aportada ha sido vital para el correcto funcionamiento y desempeño durante el periodo de prácticas.

El centro, el profesorado y mi tutor académico siempre me trataron como un docente más y me gustaría agradecer el trato y oportunidad que me brindaron, a la hora de poder realizar las prácticas. Del este tiempo me llevo un recuerdo muy especial, al ser la primera toma de contacto en un aula y poder tratar con el alumnado desde una

perspectiva completamente opuesta a la que siempre me he encontrado, es decir, como docente. He aprendido una gran cantidad de acciones, contenidos, procedimientos y situaciones diferentes que me permitirán evolucionar y desarrollarme como futuro docente en la materia de Educación Física.

4 PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA 3º DE ESO

4.1 Marco legal de la propuesta de programación.

La propuesta de programación en la que se basa el proyecto estará dirigida para 3º de la ESO. Esta propuesta se enmarcará en la LOMLOE o Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 mayo de Educación.

Para realizarla seguiremos el documento proporcionado por el Principado de Asturias y que aparece nombrado como: *“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”*. Partiendo de este decreto, vemos que en el artículo 50.2 se especifican los elementos que deben de tener las programaciones docentes:

- a) Organización y secuenciación del currículo en unidades de programación: situaciones de aprendizaje, proyectos, talleres u otros, con los contenidos, criterios de evaluación, competencias específicas y descriptores de las competencias clave asociadas a cada uno de los cursos.
- b) Instrumentos, procedimientos de evaluación y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado, de acuerdo con los criterios de evaluación establecidos para cada materia y las directrices generales fijadas en la concreción curricular.
- c) Medidas de atención a las diferencias individuales que se vayan a aplicar.
- d) Los programas de refuerzo para recuperar los aprendizajes no adquiridos cuando se promoció con evaluación negativa en la materia.
- e) La concreción de los planes, programas y proyectos acordados y aprobados, relacionados con el desarrollo del currículo, entre los que deberán contemplarse, en todo caso, el plan de lectura, escritura e investigación.
- f) El desarrollo de las actividades complementarias y, en su caso, extraescolares de acuerdo con lo establecido en la programación general anual del centro.

- g) Los recursos didácticos y los materiales curriculares, incluidos, en su caso, los libros de texto
- h) Indicadores de logro y procedimiento de evaluación de la programación docente.

Por lo tanto, la propuesta estará regulada por:

- 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.

En los apartados siguientes, se describirán todos los elementos presentes en una programación didáctica, finalizando con la secuenciación de las unidades de programación propuestas, estableciendo las competencias específicas trabajadas en cada uno de ellas y los criterios de evaluación utilizados.

4.2 Contextualización y destinatarios.

El centro escogido se encuentra en la periferia de la capital del Principado de Asturias. El nivel socioeconómico medio de la población es de perfil bajo, habiendo excepciones; conviven alumnos/as de distintas nacionalidades y existen numerosos problemas de disciplina dentro del centro. Para realizar la programación se debe tener en cuenta:

- Pabellón cubierto con un tamaño algo mayor al de una pista de fútbol sala. Las clases se realizarán en una mitad del pabellón en casi todas las sesiones, ya que coincide más de un profesor y un grupo.
- El alumnado destinatario se encuentra cursando 3º de ESO. Para las clases de EF trabajarán de manera simultánea alumnado del grupo ordinario y del programa de diversificación curricular.

Por lo tanto, se ve necesario adaptar la programación a los niveles, particularidades y contextualización. A continuación, se detallarán los aspectos a tener en cuenta a la hora de realizar de manera correcta nuestra propuesta.

Además, para elaborar la programación se deben de tener en cuenta los documentos institucionales del centro como son el proyecto educativo de centro y la programación general anual.

4.3 Recursos.

En la plataforma TEAMS se habilitará a cada estudiante “un equipo”, con la denominación: “3º ESO EF *grupo 22-23*”. Desde esta plataforma se accederán a todas las herramientas disponibles, para cualquier actividad, información o tarea propuesta por el profesor/a.

Para las sesiones se dispone de pabellón cubierto y pista exterior de futbol sala.

Se tendrá acceso al servicio municipal de deportes para actividades que así lo requieran y bajo aviso previo del centro.

El material disponible se detalla a continuación:

- 18 balones de voleibol, 14 balones de iniciación.
- 4 postes de voleibol y 2 redes; además, gomas elásticas simuladores de redes.
- 8 vallas de atletismo.
- 14 balones de balonmano.
- 24 balones de baloncesto.
- 4 balones de rugby.
- 3 bates grandes de beisbol.
- 2 bates pequeños de beisbol.
- 7 guantes de beisbol diestro y uno zurdo.
- 10 pelotas de beisbol.
- 21 cuerdas individuales y una cuerda de 7 metros.
- 10 colchonetas azules, 9 verdes y una colchoneta “quitamiedos”.
- 9 balones medicinales de 6kg, 6 balones de 2kg.
- 25 sticks de floorball, 12 pelotas de floorball.
- 80 pelotas de tenis.

- 10 frisbees.
- 10 raquetas, dos redes, 10 pelotas de ping-pong-
- 15 indiakas.
- 15 balones de fútbol sala.
- 41 raquetas de bádminton.
- 60 volantes de bádminton.
- 1 pelota cometa.
- 1 raqueta shuttball.
- 1 pelota de caucho 22cm
- 9 brújulas.
- 30 pinzas de orientación.

4.4 Contribución de la Educación Física al logro de las competencias clave.

Según el Decreto 59/2022, las metodologías empleadas deben contribuir al desarrollo competencial del alumnado. Los modelos más utilizados para conseguir dicho objetivo deben proporcionar y favorecer que el alumno/a aprenda de forma autónoma, trabaje en equipo y aplique los métodos de investigación más apropiados.

Es por tanto necesario trabajar las diferentes competencias claves en las diferentes unidades de programación, a continuación, se exponen una serie de ejemplos de formas de trabajar los contenidos según la competencia que queramos trabajar:

- Competencia ciudadana (CC), la cual se trabaja a la hora de respetar las diferentes normas que pueda tener un determinado deporte o actividad propuesta. Los estereotipos relacionados con determinadas actividades y la implantación de un estilo de vida activo y respetuoso con el medio ambiente.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAAA). Esta competencia hace hincapié a la hora de abordar situaciones interdisciplinares introducidas en situaciones de aprendizaje. La capacidad del alumnado en la recogida, análisis y selección de la información son aspectos que se valoran dentro de la CPSSA.
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM). Un ejemplo a la hora de abordar dicha competencia sería toda la serie

todo lo relacionado con: establecer la frecuencia cardíaca de reposo y a partir de ella deducir la frecuencia cardíaca máxima y de reserva; todas las tareas relacionadas con la planificación y secuenciación del entrenamiento: número de series, repeticiones, tiempo de descanso, tiempo total del entrenamiento, entre otros.

- Competencia emprendedora (CE). El alumnado debe ser parte de la enseñanza, proponiendo estrategias, ideas, soluciones a las diferentes actividades propuestas. Reconocer y analizar las patologías derivadas de la inactividad física o estrategias que puedan estar relacionadas con la condición física son algunos ejemplos.
- Competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC). Un ejemplo, sería que el alumnado fuera capaz de relacionar, conocer y practicar bailes populares de la región, en este caso el Principado de Asturias.
- La competencia lingüística (CL) es utilizada en la mayor o casi todas las sesiones de educación física; un ejemplo sería, a la hora de abordar diferentes conflictos mediante el diálogo que se producen en las situaciones de juego.
- Competencia digital (CD) se podrá abordar desde diferentes actividades que estén relacionadas con el uso de diferentes herramientas tecnológicas como puede ser un editor de vídeo, elaboración de esquemas en diferentes programas informáticos, entre otros.

Como vemos, las competencias claves son abordadas desde diferentes actividades o propuestas a través de la asignatura. Según el Real Decreto 217/2022 el perfil de salida del alumnado fija las competencias clave que debe haber adquirido y desarrollado a lo largo de la etapa educativa.

Las situaciones de aprendizaje cobran especial importancia al considerarse herramientas para lograr impulsar el desarrollo y autonomía del alumnado, la autorregulación, el desarrollo de las relaciones personales, entre otros. Para ello, debemos proponer estrategias novedosas o que signifiquen una innovación: clase invertida o gamificación, por ejemplo. Finalmente debemos de tener en cuenta el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA), promoviendo la accesibilidad de la tarea al alumnado y hacer frente a la diversidad.

4.5 Objetivos.

Partiendo del artículo 7 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo; la LOMLOE establece los objetivos que persigue desarrollar en el alumnado durante la educación secundaria obligatoria:

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 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.

De todos los objetivos mencionados, la educación física contribuye especialmente a la consecución del objetivo “k”; aunque, todos serán trabajados de manera directa o indirectamente, algunos más y otros menos; pero, estarán siempre presentes durante la programación.

4.6 Saberes básicos.

En la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la ley educativa (LOMCE) se establecían una serie de contenidos que debían cumplirse en cada curso. Actualmente, con la entrada en vigor de la LOMLOE, todo esto ha cambiado. El Decreto 59/2022 establece para Educación física seis saberes básicos, que albergan una serie de contenidos que se deberán trabajar en las distintas unidades que se programen. Se dividen en:

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.

Estos son los saberes básicos con sus contenidos que dicta la ley para los cursos de tercero y cuarto de la ESO. Durante las diferentes unidades impartidas durante los mismos, se deben trabajar todos los contenidos que aparecen.

4.7 Competencias específicas.

Las competencias específicas son definidas en el Decreto 59/2022 como: “desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada área”. En el currículum propuesto para educación física encontramos seis competencias específicas:

1. Competencia específica 1 (CE-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.
2. Competencia específica 2 (CE-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.

3. Competencia específica 3 (CE-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.
4. Competencia específica 4 (CE-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.
5. Competencia específica 5 (CE-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.

Para cada competencia específica se especifican los perfiles de salida que se esperan conseguir en el alumnado y, además, los criterios de evaluación de cada una.

4.8 Procedimientos, instrumentos y criterios de evaluación.

Según el Artículo 32 del Decreto 59/2022 dicta que la evaluación del aprendizaje del alumnado deberá efectuarse de manera continua, formativa e integradora; teniendo en cuenta las dimensiones ofrecidas por las nuevas metodologías de aprendizaje. Los procesos que forman parte de la evaluación deben adaptarse a las necesidades de cada alumno/a estableciendo para ello las medidas más adecuadas.

Es, por tanto, que se debe realizar una evaluación que promueva el trabajo diario y evolución del alumnado en el aula; con el objetivo de analizar su rendimiento y la consecución de los diferentes indicadores de aprendizaje a lo largo de su trayectoria o curso académico. Para ello, debemos de utilizar instrumentos que nos permitan medir el nivel de consecución de estos indicadores, buscando la mejora continua en el proceso de enseñanza aprendizaje del alumnado y promoviendo su desarrollo integral.

Los criterios de evaluación vienen definidos como los indicadores de logro o desempeño esperados en el alumnado a la hora de abordar diferentes actividades referidas a una determinada competencia específica y en un momento determinado (Decreto 59/2022). Como ya se hizo en el capítulo anterior se expondrán los diferentes criterios de evaluación referidos al curso de 3º de ESO correspondiente a cada competencia específica, esto se refleja en la tabla 1.

Se utilizarán instrumentos de evaluación variados, los cuales estarán adaptados a las distintas situaciones de aprendizaje y de evaluación. Estos instrumentos deben de servir para medir y valorar en un momento dado, o al final de cada unidad de programación, el logro de adquisición de las diferentes competencias fijadas para cada unidad de programación y ajustadas al criterio de evaluación correspondiente. Algunos instrumentos que se utilizarán serán: rúbricas, listas de control, portafolios, autoevaluación, escalas de valoración, entrega de trabajos, entre otras. Dependiendo de las posibles modificaciones que puedan surgir durante el curso, se valorará la dimensión y utilización de cada una.

Estos instrumentos de evaluación serán los que utilizaremos para calificar al alumnado, estableciendo una nota numérica que aparecerá en el boletín informativo de cada trimestre. A cada unidad de programación se le establecerá una ponderación, que en total sumará un total de 10 puntos (en cada trimestre); se evaluarán los diferentes contenidos establecidos en cada saber básico y competencias específicas, por otro lado, se tendrán en cuenta la CC y CPSAA que se basará en diferentes actitudes y comportamientos del alumnado durante el periodo que dure dicha unidad.

Tabla 1

Criterios de evaluación para 3º y 4º de ESO relacionados con cada competencia específica. Fuente: Real Decreto 59/2022

CE	Criterios de evaluación para 3º y 4º de ESO.
CE-1	<p>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.</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>1.4. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</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. 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.</p>
CE-2	<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>2.2 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.</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>

-
- CE-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.
-
- CE-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.
-
- CE-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.
-

Nota. Se ha utilizado CE-(*número*) para abreviar el término “Competencia específica (*número*)”

4.9 Metodología.

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, dicta que la metodología didáctica utilizada debe favorecer el aprendizaje competencial del alumnado mediante la utilización de diferentes modelos pedagógicos. Para el desarrollo de este aprendizaje competencial se deben planificar y desarrollar situaciones de aprendizaje, en coordinación con toras materias y docentes. La aplicación de los diferentes modelos y procesos de enseñanza aprendizaje deben facilitar en el alumnado:

- Movilizar y relacionar los diferentes saberes básicos con el fin de abordar problemas más complejos.
- Percibir las implicaciones personales y sociales derivadas de la materia.
- Desarrollar estrategias que despierten el interés en la materia, buscando que el alumnado profundice en el conocimiento presentado.
- Comprender y analizar los conceptos claves y las relaciones entre los diferentes elementos propios de la materia.

La metodología debe tener en cuenta la diversidad presente en el aula, permitiendo la participación y aprendizaje de todo el alumnado, es decir, se debe de buscar la personalización de la respuesta educativa, teniendo en cuenta el diseño universal de aprendizaje (DUA).

A continuación, expondremos algunos de los estilos de enseñanza que se aplicarán durante las diferentes unidades de programación propuestas. Cabe destacar, que dependiendo del tipo de unidad será más propicio utilizar un tipo u otro.

Mosston y Ashworth (1993) establecen una reforma de los diferentes estilos de enseñanza, los cuales serán utilizados en nuestras sesiones de educación física. Algunos de los estilos de enseñanza utilizados serán: mando directo, donde el alumnado ejecuta las acciones siguiendo lo establecido por el docente; asignación de tareas, cuando el docente plantee diferentes tareas al alumnado, los cuales podrán ejecutarlas de forma autónoma; enseñanza recíproca, enseñanza basada en el intercambio de roles; estilo de autoevaluación, donde el docente propone tareas y cada alumno/a tendrá la

responsabilidad sobre la ejecución y la evaluación del proceso; y, el estilo de inclusión donde el docente establece una tarea con diferentes niveles de ejecución y es el propio alumnado quien escoge el nivel considerándolo el adecuado a sus posibilidades. Todos los estilos anteriores están basados en un criterio de reproducción de la tarea, a continuación, se expondrán los modelos basados en el descubrimiento:

- Descubrimiento guiado, basado en el planteamiento de un problema que debe resolver el alumnado. En este modelo el docente debe conducir al alumnado mediante preguntas concretas, que tengan como fin el llegar a un objetivo concreto.
- Resolución de problemas, consiste en el planteamiento de un problema con múltiples soluciones, en el que el docente no interviene de manera directa.
- Programa individualizado, basado en el diseño de un problema por parte del alumnado y, en el que ellos mismos analizan y descubren las diferentes soluciones.

Además, estos estilos de enseñanza deben ser combinados con los diferentes modelos pedagógicos, para que el proceso de enseñanza aprendizaje sea eficaz y eficiente; Fernández-Río et al. (2016) señalan que los modelos pedagógicos no sustituyen en ningún momento los estilos de enseñanza, sino que los incorporan en sus estructuras. Los modelos pedagógicos utilizan el aprendizaje social y cooperativo, fomentando el desarrollo de las competencias clave y la utilización de las tecnologías; en nuestra programación se utilizarán los siguientes modelos pedagógicos:

- Aprendizaje cooperativo.
- Enseñanza comprensiva, muy apropiada para los deportes de invasión. Basada en la utilización de los juegos deportivos para el aprendizaje de los conceptos tácticos y habilidades deportivas (Alison y Thorpe (1997) citado por Fernández-Río et al., 2016)
- Modelo de Educación deportiva.
- Modelo ludotécnico. Diseñado especialmente para la enseñanza del atletismo y sus diferentes disciplinas, donde el juego modificado cobra especial importancia (Valero y Conde (2013) citado por Fernández-Río et al., 2016).

- Modelo de responsabilidad social y personal. Centrado en las actitudes y comportamientos del alumnado durante el proceso de enseñanza-aprendizaje (Hellison (1978) citado por Fernández-Río et al., 2018)
- Educación aventura, donde se utiliza la aventura para para alcanzar los objetivos educativos.
- Gamificación, la cual utiliza las técnicas del juego, su estética y estrategias, para involucrar a la gente, motivar la acción, promover el aprendizaje y resolver problemas (Deterding, et al. 2011). Es decir, plantear el procedo como si se estuviera diseñando un juego (Werbach y Hunter, 2012).

La correcta combinación entre las actividades, estilos de enseñanza y modelos pedagógicos será clave para el éxito de nuestras unidades dentro de la programación. Así como fundamental, para el cumplimiento de los objetivos de etapa.

4.10 Medidas de atención a la diversidad.

El artículo 16 establecido en el Decreto 59/2022, de 30 de agosto, establece que las medidas de atención a la diversidad (establecidas en el proyecto educativo de centro (PEC)) estarán orientadas a la consecución de las competencias, objetivos y perfiles de salida en la etapa de educación secundaria, sin que éstas supongan una discriminación a quienes se benefician de ellas para obtener la titulación correspondiente. Además, deben ajustarse a los siguientes principios: diversidad, inclusión, normalización, aprendizaje diferenciado, contextualización, perspectiva múltiple, expectativas positivas, sostenibilidad e igualdad entre hombres y mujeres.

Las diferentes medidas que se adoptarán para atender a la diversidad estarán recogidas en el PEC y definidas en la programación general anual. Las medidas pueden ser de carácter ordinario o singular dependiendo del alumnado o grupo de alumnos/as que vayan destinadas. Las medidas de carácter ordinario (aquellas que no modifican los elementos prescriptivos del currículum) serán:

- Agrupamientos flexibles.
- Desdoblamientos de grupo.
- Apoyo en grupos ordinarios.
- Docencia compartida.

- Programas individualizados para alumnado que haya de participar en las pruebas extraordinarias.

Las medidas de carácter singular (aquellas que modifican los elementos del currículum) son:

- Programa de diversificación curricular.
- Programa de refuerzo de materias no superadas.
- Plan específico personalizados para el alumnado que no promocione.
- Plan de trabajo para alumnado con problemas graves de salud y la atención en aulas hospitalarias.
- Flexibilización de la escolarización para alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.
- Programa de inmersión lingüística.
- La adaptación curricular significativa para alumnado con necesidades especiales.
- El enriquecimiento y/o ampliación del currículo para el alumnado con altas capacidades intelectuales.
- La atención educativa a alumnado con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).
- Las acciones de carácter compensatorio que eviten desigualdades derivadas de factores sociales, económicos, culturales, geográficos, étnicos o de otra índole, entre ellos los programas de acompañamiento escolar.

Todas estas medidas deben de servir para adecuar el ritmo de aprendizaje del alumnado y nivel específico de cada grupo de alumnos/as; algunas de las medidas que pueden llevarse a cabo son:

- El alumnado trabajará en función del nivel de partida. Para ello se utilizan como base los resultados de las diferentes pruebas iniciales realizadas.
- Ofrecer la posibilidad de realizar actividades alternativas a la hora de realizar aprendizajes que requieran un cierto grado de aptitud o dificultad física.
- Se trabajará por grupos de nivel ocasionalmente; adaptando en algunas ocasiones las tareas para que pasen más rápidamente de una a otra.

- La microenseñanza y la enseñanza recíproca se utilizarán como herramientas dentro de las clases de educación física.

Además, debemos de hacer o mostrar especial atención ante alumnado con:

- Necesidades educativas especiales; donde se realizará en determinadas ocasiones un tratamiento individualizado que se hace desde el área motriz, a través de adaptaciones curriculares: cambios metodológicos, priorizando objetivos y contenidos, modificación en los plazos de consecución de estos y adecuaciones de los criterios de evaluación según sus dificultades concretas.
- Problemas de salud temporal; este alumnado deberá de trabajar con la ropa adecuada y el material pertinente al igual que el resto de sus compañeros, realizar en la medida de lo posible los ejercicios que realicen sus compañeros adaptándolos si fuera preciso y realizar los ejercicios prescritos por el médico o fisioterapeuta. Además, durante la clase puede adaptar diferentes roles: observador, árbitro, juez, entre otros; de esta manera lo hacemos partícipes de la clase.
- Problemas de salud permanentes; se debe de adaptar en la medida de la posible las actividades propuestas haciéndole partícipe de la clase. Además, se podrán plantear tareas complementarias que sustituyan las propuestas para cumplir determinados objetivos.

4.11 Programas de refuerzo. Recuperación de aprendizajes.

La educación física es una asignatura en la que mayor parte de sus contenidos, propuestos en los diferentes saberes básicos, son trabajados de menor a mayor complejidad en los diferentes cursos a lo largo de la etapa de educación secundaria. Para la superación de la materia pendiente, el alumnado deberá aprobar la asignatura del presente curso. Además, si se aprueba el 1º y el 2º trimestre del presente curso se le dará por superada la materia del curso anterior.

Si no se ha superado el 1º y 2º trimestre, existirá la posibilidad de recuperar la/las materia/as pendiente de forma trimestral, entregando las actividades encomendadas por el profesor/a y realizando una prueba práctica en la fecha establecida por Jefatura de

estudios. Además, existen programas de refuerzo, ampliación y apoyo destinado a diferente alumnado cuya casuística sea diversa:

- Programas de refuerzo dentro del propio curso escolar y del curso anterior.
- Programas de refuerzo para el alumnado repetidor; analizando con ellos y sus familias las causas y buscando actividades más acordes a sus intereses.
- Alumnos con absentismo con independencia de la causa, los cuales tendrán una prueba extraordinaria (práctica y teórica) al final del proceso de aprendizaje (junio).
- Alumnos/as que han de asistir a una prueba extraordinaria. Se realizará al final de proceso de aprendizaje y se han de superar un mínimo de contenidos prácticos y teóricos.

4.12 Actividades complementarias y extraescolares.

Durante el presente curso el departamento de Educación física propondrá dos actividades: en el tercer trimestre una caminata o actividad de senderismo (zona de Somiedo) y se enmarcará en la unidad de programación “hacia lo salvaje”. Esta actividad tendrá lugar en el mes de mayo aprovechando la llegada del buen tiempo. Además, se enmarcará otra actividad como es el “taller de bicicletas” que contará con la colaboración de diferentes entidades municipales.

En ambas actividades se trabajarán varios aspectos del currículum de la materia. Los detalles de las actividades se presentarán ante Jefatura de Estudios para su aprobación y seguimiento.

4.13 Evaluación de la programación docente.

A la hora de valorar la programación se realizará una escala de valoración; de esta manera tendremos una forma de medir el grado de éxito y de eficacia de esta. La escala de valoración se encuentra en el anexo 1.

4.14 Secuenciación de las unidades de programación.

En la tabla 2 se detalla el cronograma de las diferentes unidades de programación.

Tabla 2

Cronograma de las unidades de programación de 3º ESO. Fuente: Elaboración propia

TRIMESTRE	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	N.º DE SESIONES
Primero	1. Vida Activa	8
	2. Deportes de raqueta	12
	3. Emergencias al rescate	2
Segundo	4. Construyendo movimiento	8
	5. Deporte alternativo: Goubak	10
	6. Actividad recreativa y relajación	6
Tercero	7. El atletismo y sus disciplinas	8
	8. Hacia lo salvaje	8
	9. Juegos tradicionales asturianos y populares	2

Durante el curso académico se estima que para cada grupo se dispongan de unas 70 o 71 sesiones durante el año; la programación presentada en la tabla 2 consta de 64 sesiones, las restantes serán utilizadas como situación excepcional o posibles contratiempos que puedan surgir durante el curso, por ejemplo: actividades extraescolares, festivos, entre otras.

4.15 Planificación de las Unidades de Programación.

A lo largo de toda la programación se han explicado los diferentes contenidos (saberes básicos), criterios de evaluación y competencias específicas que aparecen 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. A continuación, se especificará cada apartado en la unidad de programación correspondiente y posteriormente se realizará el desarrollará la unidad de programación número 5: “Deporte alternativo: Goubak”.

Tabla 3

Planificación primer trimestre. Fuente: Elaboración propia.

1º TRIMESTRE		
<u>Unidad de programación 1: “Vida activa”</u>		
<u>Competencia específica</u>	<u>Criterio de evaluación</u>	<u>Descriptor de salida</u>
CE-1	1.1, 1.2, 1.3, 1.5	CCL3, CPSAA2 y CPSAA5
<p><u>Saber básico:</u> Bloque A. Vida Activa y saludable.</p> <p>Aspectos relacionados con la salud física: autorregulación y planificación del entrenamiento, educación postural, cuidado del cuerpo, prácticas peligrosas.</p>		
<u>Instrumento de evaluación</u>	Autoevaluación, coevaluación, rúbrica y diario.	
<u>Metodología</u>	Mando directo, resolución de problemas y aprendizaje cooperativo.	
<u>Unidad de programación 2: “Deportes de raqueta”</u>		
<u>Competencia específica</u>	<u>Criterio de evaluación</u>	<u>Descriptor de salida</u>
CE-2 y CE-3	2.2, 2.3, 3.1, 3.2	CPSAA1, CPSAA5, CE3 y CCL5
<p><u>Saber básico</u></p> <p>Bloque B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>Autoconstrucción de materiales.</p> <p>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p>		

Toma de decisiones, capacidades perceptivo-motrices, capacidades condicionales, habilidades motrices específicas asociadas a la técnica-

Bloque D. Autorregulación emocional.

Control de estados de ánimo, gestión de las emociones durante la práctica, habilidades sociales, Identificación y conductas contrarias a la convivencia.

<u>Instrumento de evaluación</u>	Prueba práctica, diario competencia social, coevaluación.
<u>Metodología</u>	Mando directo, asignación de tareas y descubrimiento guiado.

Unidad de programación 3: “Emergencias al rescate”

<u>Competencia específica</u>	<u>Criterio de evaluación</u>	<u>Descriptor de salida</u>
CE-1	1.4 y 1.6	STEM2, STEM5 Y CD4

Saber básico:

Bloque A: Vida Activa y Saludable.

Salud social (dopaje) y salud mental (desordenes, exigencias efectos negativos).

Bloque B: Organización y gestión de la actividad física.

Prevención de accidentes y actuaciones críticas ante accidentes.

<u>Instrumento de evaluación</u>	Coevaluación, diario, trabajo en formato digital, rúbrica y heteroevaluación
<u>Metodología</u>	Mando directo y gamificación

Nota: la unidad de programación número 3 se tratará en algunos contenidos de manera transversal los cuales se evaluarán mediante diferentes trabajos, cuestionarios y presentaciones que serán previamente explicados por el docente.

Tabla 4

Planificación segundo trimestre. Fuente: Elaboración propia.

2º TRIMESTRE		
<u>Unidad de programación 4: “Construyendo movimiento”</u>		
<u>Competencia específica</u>	<u>Criterio de evaluación</u>	<u>Descriptor de salida</u>
CE-2 Y CE-4	2.1, 4.2, 4.3	CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4
<p><u>Saberes básicos:</u></p> <p><i>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</i></p> <p>Creatividad motriz, capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.</p> <p><i>Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</i></p> <p>Gestión emocional, identificación de conductas contrarias.</p> <p><i>Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz.</i></p> <p>Aportaciones de la cultura motriz, usos comunicativos de la corporalidad, práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo, deporte y perspectiva de género, influencia del deporte en la cultura actual.</p>		
<u>Instrumentos de evaluación</u>	Heteroevaluación, autoevaluación, coevaluación, rúbrica y representación teatral y coreografía.	
<u>Metodología</u>	Mando directo, resolución de problemas, programa individualizado y modelo de responsabilidad social y personal	
<u>Unidad de programación 5: “Deporte Alternativo: Goubak”</u>		
<u>Competencia específica</u>	<u>Criterio de evaluación</u>	<u>Descriptor de salida</u>

CE-1, CE-2, CE-3	1.1, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3	CPSAA1, CPSAA2 CPSAA3, CPSAA5, CE2, CE3, CCL5
<p><u>Saber básico:</u></p> <p><i>Bloque B: Organización y gestión de la actividad física.</i></p> <p>Elección de la práctica física y preparación de la práctica motriz.</p> <p><i>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</i></p> <p>Toma de decisiones, capacidades perceptivo-motrices en contextos de práctica, capacidades condicionales, habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p><i>Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</i></p> <p>Gestión emocional e identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia</p>		
<u>Instrumentos de evaluación</u>	Autoevaluación, coevaluación, diario, heteroevaluación (lista de control)	
<u>Metodología</u>	Asignación de tareas, mando directo y enseñanza deportiva hibridado con aprendizaje cooperativo.	
<u>Unidad de programación 6: “Actividades recreativas y relajación”</u>		
<u>Competencia específica</u>	<u>Criterio de evaluación</u>	<u>Descriptor de salida</u>
CE-1, CE-4	1.2, 1.3, 1.6, 4.1 4.3.	CPSAA2, CCEC1, CCEC4
<p><u>Saberes básicos:</u></p> <p><i>Bloque A: Vida Activa y Saludable.</i></p>		

Salud física y salud mental. <i>Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz.</i> Usos comunicativos de la corporalidad, deporte y perspectiva de género e influencia de la cultura actual.	
<u>Instrumentos de evaluación</u>	Rúbrica, lista de control, diario.
<u>Metodología</u>	Mando directo, asignación de tareas y aula invertida.

Tabla 5

Planificación tercer trimestre. Fuente: Elaboración propia.

3º TRIMESTRE		
<u>Unidad de programación 7: “El atletismo y sus disciplinas”</u>		
<u>Competencia específica</u>	<u>Criterio de evaluación</u>	<u>Descriptor de salida</u>
CE-1, CE-2 Y CE-3	1.2, 2.1, 2.2, 3.1, 3.3	CPSAA2, CPSAA5, CC3
<p><u>Saber básico:</u></p> <p><i>Bloque A: Vida Activa y Saludable.</i></p> <p>Salud física y salud mental.</p> <p><i>Bloque B. Organización y gestión de la actividad física.</i></p> <p>Planificación y autorregulación de proyectos motores.</p> <p><i>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</i></p> <p>Capacidades condicionales, habilidades específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p>		

<u>Instrumentos de evaluación</u>		Rúbrica, diario de actividades y coevaluación
<u>Metodología</u>		Modelo ludotécnico, mando directo, asignación de tareas y enseñanza recíproca.
<u>Unidad de programación 8: “Hacia lo salvaje”</u>		
<u>Competencia específica</u>	<u>Criterio de evaluación</u>	<u>Descriptor de salida</u>
CE-5	5.1, 5.2	CC4, STEM5, CE1, CE3
<p><u>Saber básico:</u></p> <p><i>Bloque F. interacción eficiente y sostenible con el entorno.</i></p> <p>La práctica de la bicicleta, nuevos espacios y prácticas deportivas, riesgo en el medio natural, consumo responsable, diseño y organización de actividades en el medio natural, cuidado del entorno.</p>		
<u>Instrumentos de evaluación</u>		Rúbrica, diario, lista de control y autoevaluación
<u>Metodología</u>		Mando directo, resolución de problema. Enseñanza deportiva y modelo de responsabilidad social y personal.
<p>Nota: Esta unidad de programación se desarrollará junto con dos actividades propuestas desde el departamento. Una de las actividades tendrá lugar durante dos sesiones de la unidad correspondiente y consistirá en “un taller de bicicletas”, dónde se explicará todo lo necesario sobre su uso, reparación y beneficios. Además, este taller estará impartidos desde el servicio municipal de la zona en colaboración con el taller de bicicletas.</p> <p>Además, la salida a Somiedo responderá a varias cuestiones que pertenecen al currículum de la ESO.</p>		

<u>Unidad de programación 9: “Juegos tradicionales asturianos y populares”</u>		
<u>Competencia específica</u>	<u>Criterio de evaluación</u>	<u>Descriptor de salida</u>
CE-4 y CE-5	4.1, 5.1	CC2, STEM5, CCEC1
<p><u>Saber básico:</u></p> <p><i>Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz.</i></p> <p>Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes asturianos como seña de identidad.</p> <p><i>Bloque F. interacción eficiente y sostenible con el entorno.</i></p> <p>Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural. Cuidado del entorno durante la práctica en el medio natural del Principado de Asturias.</p>		
<u>Instrumentos de evaluación</u>	Autoevaluación, diario y rúbrica.	
<u>Metodología</u>	Mando directo y asignación de tareas.	

4.16 Consideraciones.

En esta programación se detallan las generalidades de cada unidad de programación. Hay que tener en cuenta que cada una de ellas puede sufrir modificaciones dependiendo del contexto, situación, peculiaridad del alumnado, diversidad, causas externas o de otra índole que dificulten su puesta en práctica. Las unidades de programación deben de adaptarse al nivel del alumnado.

En las unidades de programación presentadas aparecen todos los contenidos, criterios de evaluación, competencias específicas y descriptores del perfil de salida asociados a 3º ESO 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.

Para trabajar diferentes contenidos de las unidades de programación se englobarán dentro de situaciones de aprendizaje, en concreto, presentamos dos situaciones de aprendizaje:

- En la unidad de programación “*Hacia lo salvaje*” se trabajará junto con el departamento de tecnología a la hora de impartir el taller de bicicletas, bajo el nombre “**Sobre dos ruedas**”.
- En la unidad de programación “*Emergencias al rescate*” se trabajará junto con el departamento de filosofía y biología y geología, a la hora de tratar aspectos relacionados con desordenes alimenticios y salud mental de las personas. La situación de aprendizaje recibirá el nombre “**Todos somos todos**”.

5 UNIDAD DE PROGRAMACIÓN

5.1 Modelo de enseñanza deportiva.

El modelo de educación deportiva (MED) tiene como objetivo crear experiencias deportivas auténticas para chicos y chicas de una manera apropiada y con igualdad en la participación; este modelo fue desarrollado por Darryl Siedentop en los años 80 influenciado por el concepto “deporte para todos”, aunque hoy en día a sufrido modificaciones, adaptándose a las demandas educativas que encontramos en la actualidad (Siedentop et al., 2019).

El MED pretende transmitir la competición al contexto educativo, dotando de mayor calidad a nuestras clases de educación física y aprovechando todos los valores derivados del deporte (Siedentop et al., 2019). Según Casado et al. (2020), el MED está basado en seis características del deporte:

- El alumnado desarrolla un “sentido de afiliación” al estar dentro de un mismo equipo.
- Se establecen diferentes roles que irán rotando entre los diferentes integrantes del equipo (entrenador, preparador físico, encargado del calentamiento, capitán y responsable de emblema e indumentaria del equipo).
- La “fase de competiciones” con situaciones reducidas de juego se celebra de acuerdo con un calendario de competiciones.

- El registro de los datos está relacionado con el comportamiento del alumnado y resultados de los partidos que tienen lugar durante las competiciones, para dar un feedback inmediato.
- La festividad del deporte está presente durante toda la unidad de programación, utilizando elementos distintivos del deporte: insignias, estandarte, equipaciones, entre otros
- Se celebra un evento final donde se desarrolla un torneo festivo y la entrega de premios por las diferentes conductas obtenidas durante el proceso.

Todas estas características dotan al MED de una herramienta dotada de múltiples beneficios a la hora de introducirla en nuestras clases de educación física. Casado et al. (2020) recopila de varios autores diferentes características que tienen relación con numerosos objetivos y descriptores del perfil de salida que aparecen 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; algunas de ellas son: múltiples beneficios psicológicos, mejora del aprendizaje técnico-táctico, rendimiento deportivo, aumenta el grado de disfrute del alumnado durante la práctica física, mayor motivación intrínseca, entre otros. Además, contiene elementos comunes a la deportividad como son: juego limpio, la imparcialidad, el respeto y la participación. Martínez de Ojeda et al. (2020) afirman que el MED favorece la práctica y disfrute de realizar actividad física en el tiempo libre del alumnado, haciéndolo físicamente activos.

En el MED se distinguen tres fases (Siedentop et al., 2019):

- La “pretemporada”, considerada como la fase introductoria del modelo y que es dirigida por el docente es su primera parte, para posteriormente tomar protagonismo los capitanes de cada equipo.
- La “temporada” destina a la celebración de partidos entre los diferentes equipos.
- El “evento final” donde se realiza la festividad que da lugar a la finalización de la temporada.

Partiendo de la idea inicial de la fase de pretemporada se considera interesante hibridar el MED con un modelo basado en el “aprendizaje cooperativo”. Méndez-Giménez y Fernández del Río (2016) describen las primeras fases del MED como tareas

o actividades cooperativas, en las que el alumnado desarrolla contextos de juego y nuevas habilidades a través de juegos cooperativos. Siedentop et al., 2019 consideran en varias ocasiones que el MED tiene como característica la colaboración entre miembros de un mismo equipo, como consecuencia del sentimiento de afiliación ante el propio equipo. Como consecuencia, el aprendizaje cooperativo podría ser una buena herramienta a la hora de abordar los contenidos iniciales de la unidad.

5.2 Aprendizaje cooperativo.

El aprendizaje cooperativo es definido como: *“Un modelo pedagógico en el que los estudiantes aprenden con, de y por otros estudiantes a través de un planteamiento de enseñanza-aprendizaje que facilita y potencia esta interacción e interdependencia positivas y en el que docente y estudiantes actúan como co-aprendices”* (Fernández-Río, 2014, p.6). Los elementos fundamentales del aprendizaje cooperativo son (Johnson y Johnson, 2009):

- Interacción cara a cara: los componentes del grupo están en contacto directo unos con otros
- Interdependencia positiva: los miembros del grupo se necesitan y se ayudan unos de otros con un objetivo final común o individual.
- Responsabilidad individual: cada persona tiene una responsabilidad dentro del grupo.
- Procesamiento grupal: el grupo debe hablar y debatir las ideas, para llegar a un acuerdo o solución común.
- Habilidades interpersonales: fruto de la interacción el alumnado desarrolla habilidades como aprender a escuchar, respetar turnos, entre otras.

Por lo tanto, se considera que el MED es perfectamente compatible con el aprendizaje cooperativo. La manera de abordar la unidad según las fases explicadas anteriormente será:

- “La pretemporada”. Se abordará mediante un enfoque basado en el modelo pedagógico de aprendizaje cooperativo.
- “La temporada”. Durante las fases anteriores del partido se utilizarán por parte de los diferentes equipos juegos cooperativos.

- “El evento final”.

Todas las fases mostradas pertenecen al MED que será la base de la presente unidad de programación.

5.3 Deporte alternativo.

La enseñanza del deporte en las clases de educación física se basa en los deportes tradicionales y multitudinarios: baloncesto, fútbol, voleibol, entre otros. En la actualidad, los deportes alternativos son utilizados como herramientas de cambio de estos deportes tradicionales. El problema que se presenta es que son siempre los mismos deportes alternativos, por ejemplo, el floorball que surgió como una innovación a principios de los noventa pero que hoy en día sigue considerándose como un deporte alternativo innovador.

Hernández (2007, citado por Fierro et al., 2016) define el deporte alternativo como: *“aquel conjunto de deportes que, en contraposición con los modelos convencionales comúnmente aceptados, pretenden lograr un mayor carácter participativo y/o un explícito desarrollo de valores sociales, a través de modificaciones reglamentarias y/o la utilización de material novedoso”*. Además, Pérez (2007) defiende esta definición al tratar los deportes alternativos como una herramienta frente a los convencionales a la hora de aportar un mayor carácter participativo y teniendo en cuenta el desarrollo de diferentes valores sociales y éticos.

Todos los deportes alternativos aportan o tienen características comunes como son: la participación, desarrollo de valores, mínima importancia al resultado, material novedoso o modificación de las reglas de deportes convencionales, cooperación, entre otros (Fierro et al., 2016).

5.4 El Goubak.

El goubak es un deporte colectivo de colaboración-oposición, mixto e inclusivo en el que dos equipos se enfrentan en una cancha compartida en torno a una única portería central; la cual, se constituye de tres postes situados en los vértices de un triángulo equilátero a una distancia de un metro (figura 1). La finalidad es hacer pasar el balón limpiamente por la portería, para que, en el otro lado, un compañero pueda atrapararlo antes de que toque el suelo.

Figura 1

Portería y balón oficial del goubak.

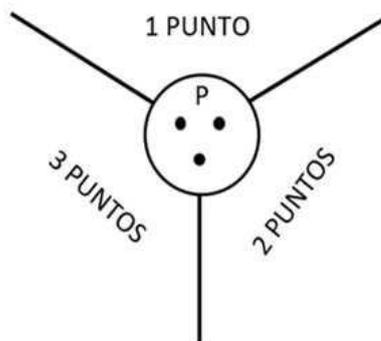


Según el reglamento oficial, el goubak posee las siguientes normas de juego, las cuales serán adaptadas en función del nivel y número de alumnos/as, presentes en el aula:

- El objetivo del juego es alcanzar y mantener 15 puntos. El sistema de puntuación se basa en utilizar puntos positivos y negativos. Se consigue un punto positivo cuando el jugador/a en posesión del balón es capaz de pasarlo con la mano a través de la portería, limpiamente, y un compañero/a, en el otro lado, lo atrapa antes de caer al suelo y antes de ser interceptado por el rival, en este caso se sumará 1, 2 o 3 puntos. El punto negativo consiste en que el jugador/a en posesión del balón es capaz de pasarlo con el pie a través de la portería, limpiamente, y un compañero/a, en el otro lado, lo atrapa antes de caer al suelo y antes de ser interceptado por el rival, en este caso se restará 1, 2 o 3 puntos al equipo rival. Las zonas de puntuación vienen reflejadas en la figura 2.

Figura 2.

Zonas de puntuación en el Goubak.



- La duración del encuentro está compuesta de dos partes de 15 minutos cada una.
- La zona del área de portería, señalada como un círculo en la figura 2, no puede ser transitada por ningún jugador.
- El jugador con balón solo puede moverse en el área en la que ha recibido el balón, pasando antes de cinco segundos.
- El pasador y el receptor deben de estar en áreas diferentes en el momento de la recepción.
- Todos los pases efectuados deben salir con dirección vertical, o al menos tener esa intencionalidad.
- No se podrá pasar el balón al jugador que nos ha pasado el móvil.
- La posesión tiene una duración de 5 pases, contando el lanzamiento a portería y si no ha sido interceptado antes por un adversario. Si se logra anotar se continua con la posesión.
- Se podrá conseguir una ventaja cuando un jugador que recibe el móvil es capaz de tocar a un adversario pivotando; este será eliminado durante el transcurso de la jugada y volverá cuando finalice.
- Los cambios de posesión se producirán: cuando el balón toque el suelo, infracción del equipo atacante o intercepción del móvil por el equipo rival (en el aire).
- Cualquier falta de respeto o antideportiva producirá un cambio de posesión, y se le restarán dos puntos al equipo infractor.

El goubak utiliza un balón que se asemeja a una esfera achatada por los polos y que tiene un color vistoso (figura 1), su tamaño se asemeja al de un frisbie.

5.5 Justificación.

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, establece que las diferentes metodologías utilizadas deben de favorecer el aprendizaje competencial del alumnado, para ello debemos de fomentar modelos que permitan al alumnado trabajar de forma autónoma y en equipo. El MED y el aprendizaje cooperativo aparecen reflejados en los distintos modelos pedagógicos que serían interesantes abordar según la ley, por lo que, se considera correcto hibridar ambos modelos con el fin de conseguir los objetivos y perfiles de salida propuestos para el curso 3º ESO.

Por su parte el Goubak, parece una correcta herramienta a la hora de abordar diferentes contenidos dispuestos en los saberes básicos y relacionados con las distintas competencias específicas planteadas en el currículum de educación física para los cursos de 3 y 4º ESO. Basado en el estudio que realizado por Menescardi y Villarrasa-Sapiña (2022) e un grupo de 3º de ESO, se concluyó que los deportes alternativos innovadores, como es el Goubak, favorecen la motivación intrínseca del alumnado, así como la participación activa, dinámica e inclusiva; aspectos muy relevantes dentro del currículum.

En definitiva, se considera apropiado utilizar el MED hibridado con el aprendizaje cooperativo para desarrollar la unidad de programación nº5 “deporte alternativo: Goubak”.

5.6 Consideraciones del docente a la hora de desarrollar la unidad.

A la hora de desarrollar la unidad de programación bajo el modelo pedagógico MED, el docente debe tener en cuenta una serie de aspectos:

- Los grupos serán realizados por el propio docente antes del inicio de la unidad. Estos grupos deben ser mixtos y de un nivel similar, favoreciendo el desarrollo posterior del juego y del aprendizaje.

- Los roles de cada grupo deben de ser asignados por el profesor, y, facilitados al alumnado desde el primer día; indicando que funciones tiene cada uno.
- La evaluación debe ser claramente explicada al alumnado.
- Al ser un modelo novedoso para el alumnado se debe hacer hincapié en las peculiaridades de este.
- Cada equipo debe seleccionar una serie de atributos que identificaran a su equipo desde el primer día. Para esta unidad didáctica se ha decidido que cada equipo se identifique con: camiseta del mismo color, estandarte o similar y nombre de un animal característico y su país, por ejemplo: “los canguros de Australia”.
- Al utilizar el modelo pedagógico del aprendizaje cooperativo, el docente debe finalizar las sesiones con breves reflexiones finales para comprobar el aprendizaje del alumnado en las diferentes sesiones, analizando el grado de consecución de los objetivos previstos para esa sesión.

5.7 Desarrollo de la unidad de programación.

En este apartado de se abordarán las diferentes sesiones que nos encontraremos a la hora de impartir la unidad. Para su representación, usaremos las tablas brindadas por el Principado de Asturias, las cuales de adaptan al 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.

Tabla 6

Esquema inicial de la Unidad de Programación N°6. Fuente: Elaboración propia.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN N.º 6		Temporalización	2º Cuatrimestre	Sesiones	10
Etapa	2º CICLO	Curso	3º ESO		
Materia		Educación Física			
Relación interdisciplinar entre áreas		----			
Nombre de unidad de programación		Deporte alternativo: Goubak			
Intención Educativa		<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el estímulo o reto propuesto que se plantea para esta SA? ¿Serías capaz de formar parte de un equipo deportivo? • ¿Qué pretendemos que alcance el alumnado con SA? Conocer un deporte novedoso como es el Goubak. Cohesión de grupo y de habilidades de cooperación dentro de los equipos. Adoptar distintos roles dentro de un equipo y ser respetuosos con el rival y las normas. • ¿Cuál es el producto o productos finales del alumnado? Adherir la práctica física al alumnado en su tiempo libre, ofreciéndole nuevas opciones de disfrute. Además, fomentar el buen clima de trabajo en aula mediante la pertenencia a un equipo, favoreciendo el aprendizaje entre ellos y motivándolos hacia la tarea. 			
Relación con ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) 2030		Nº3. Salud y Bienestar y Nº4. Educación de Calidad			
CONEXIÓN CON LOS ELEMENTOS CURRICULARES					
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida			
Competencias específicas 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias	1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo.	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.			

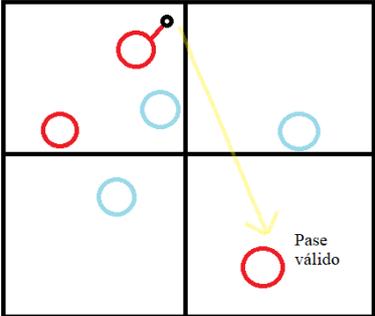
	<p>1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo</p>	
<p>Competencia específica 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas 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>	<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>2.2 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.</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>CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, 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.</p> <p>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, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.</p> <p>CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción de conocimiento.</p>
	<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>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.</p>

<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>	<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 roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p>	<p>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.</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>Saberes Básicos</p>		
<p><i>Bloque B: Organización y gestión de la actividad física.</i></p> <p>Elección de la práctica física y preparación de la práctica motriz.</p> <p><i>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</i></p> <p>Toma de decisiones, capacidades perceptivo-motrices en contextos de práctica, capacidades condicionales, habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p><i>Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</i></p> <p>Gestión emocional e identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia</p>		

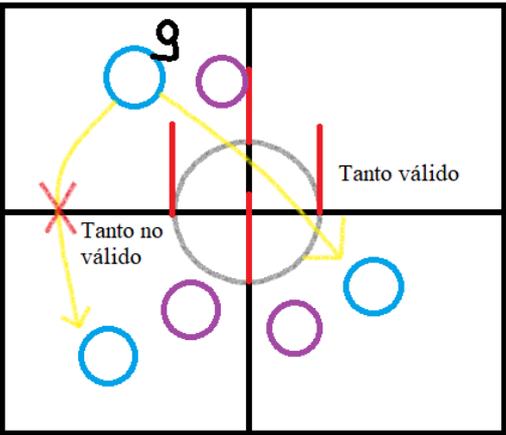
Tabla 7

Diseño de las sesiones de la Unidad de Programación N°6. Fuente: Elaboración propia.

Sesión n°1		“Conociendo al equipo”	
METODOLOGÍA			
Mando directo, e hibridación de la enseñanza deportiva y aprendizaje cooperativo.			
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 type="checkbox"/> Trabajo individual <input type="checkbox"/> Grupos interactivos <input type="checkbox"/> Otros.....	
SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA			
Recursos		Descripción de la actividad, tarea, proceso	
Pizarra		En la pizarra estarán anotados los equipos que el docente a formado previamente y subido a la plataforma TEAMS días antes del inicio de la primera sesión. Se les recordará a los equipos los materiales que deben traer para la identificación de su equipo, así como la entrada en vigor de estos, la sesión posterior. Una vez explicado, el docente entregará a cada equipo un papel en el que irán asignados los roles de cada equipo durante la celebración de la unidad de programación.	
Balones de gomaespuma y líneas o setas que delimiten el espacio		Juego de los 10 pases. Cada equipo se dividirá en dos grupos, los cuales serán elegidos por el capitán. En un espacio de juego delimitado por el docente tendrán que intentar hacer 10 pases sin que este caiga al suelo. Si un equipo consigo tres tantos de ventaja, el capitán deberá reformular el equipo para que el juego sea parejo.	
Balones de gomaespuma y líneas o setas que delimiten el espacio		Competición juego de los 10 pases. Cada sub-equipo formado de su propio equipo se enfrentará al otro en una situación competitiva. Habrá un sistema de puntuación, las partidas tendrán una duración de 3 min y se rotará de un equipo a otro, pero nunca se podrá competir contra un sub-equipo de tu propio equipo	
Pizarra		Reflexión final sobre la actividad, abordando los pensamientos tácticos que se han seguido a la hora de realizar los equipos, y las acciones tácticas que se han llevado a cabo durante la competición. El equipo ganador obtiene el beneficio de elegir color para su equipo, el segundo y tercero lo harán en orden.	
EVALUACIÓN			

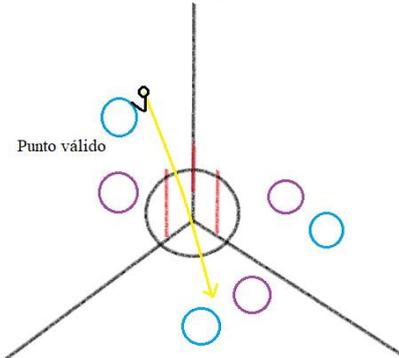
Actividad/Producto	Instrumento
Sesión 1	Auto y Coevaluación
Sesión 1	Diario
Sesión nº2	“El campo del Goubak”
METODOLOGÍA	
Mando directo, asignación de tareas e hibridación de la enseñanza deportiva y aprendizaje cooperativo.	
AGRUPAMIENTOS	
<input type="checkbox"/> Grupos heterogéneos <input type="checkbox"/> Grupos de expertos/as <input type="checkbox"/> Gran grupo o grupo-clase <input 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
Pizarra	Se anotarán los elementos pertenecientes a cada equipo: estandarte y equipación. Se explicará el deporte del Goubak, así como la sesión.
Calentamiento y sesión de entrenamiento	Los encargados de cada equipo deben realizar la sesión de calentamiento y de entrenamiento pertinente a cada equipo. Cada uno de ellos, debe aportar el documento en el que se muestre el esquema de la sesión, el cual será registrado y anotado por el docente.
Balones de gomaespuma y líneas o setas que delimiten el espacio	<p>Competición juego de los 10 pases en cuadrículas. Cada equipo se dividirá en dos grupos, los cuales serán elegidos por el capitán. En un espacio de juego delimitado por el docente tendrán que intentar hacer 10 pases sin que este caiga al suelo; para que cada pase cuente el pasador debe de situarse en una cuadrícula y el receptor recibirla en otra. Si un equipo consigo tres tantos de ventaja, el capitán deberá reformular el equipo para que el juego sea parejo.</p> 

Balones de gomaespuma y líneas o setas que delimiten el espacio	Competición juego de los 10 pases en cuadrículas. Cada sub-equipo formado de su propio equipo se enfrentará al otro en una situación competitiva. Habrá un sistema de puntuación, las partidas tendrán una duración de 3 min y se rotará de un equipo a otro, pero nunca se podrá competir contra un sub-equipo de tu propio equipo
Pizarra	Reflexión final sobre la actividad, abordando los pensamientos tácticos que se han seguido a la hora de realizar los equipos, y las acciones tácticas que se han llevado a cabo durante la competición. Al final se llevará a cabo un conteo de puntos, sumando los materiales, fichas y puntos obtenidos durante el evento de competición que se sumarán para la premiación el día del evento final
EVALUACIÓN	
Actividad/Producto	Instrumento
Sesión 2	Auto y Coevaluación
Sesión 2	Diario
Sesión nº3	“El campo del Goubak”
METODOLOGÍA	
Mando directo, asignación de tareas e hibridación de la enseñanza deportiva y aprendizaje cooperativo.	
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 type="checkbox"/> Trabajo individual <input type="checkbox"/> Grupos interactivos <input type="checkbox"/> Otros.....
SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA	
Recursos	Descripción de la actividad, tarea, proceso
Pizarra	Se anotarán los elementos pertenecientes a cada equipo: estandarte y equipación. Se explicarán más aspectos deporte del Goubak, así como la sesión.
Calentamiento y sesión de entrenamiento	Los encargados de cada equipo deben realizar la sesión de calentamiento y de entrenamiento pertinente a cada equipo. Cada uno de ellos, debe aportar el documento en el que se muestre el esquema de la sesión, el cual será registrado y anotado por el docente.
Pelota de gomaespuma	Actividad final del calentamiento. Los jugadores de cada equipo hacen un círculo de pie, en cuclillas o de rodillas. Cada jugador pone una de sus manos detrás de la espalda. Se trata de pasar una pelota de una jugadora a la de su

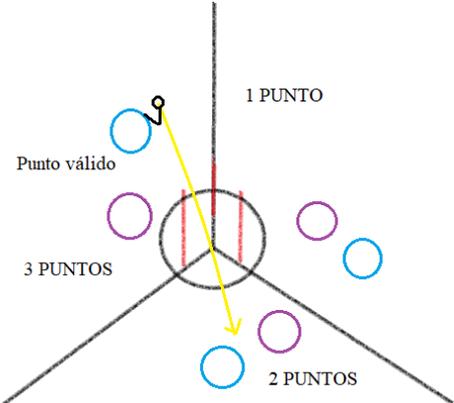
	<p>derecha, golpeándola con la palma de la mano libre y evitando que caiga al suelo. Lógicamente, no está permitido agarrar la pelota en ningún momento. Los jugadores cuentan el número de toques que hace la pelota antes de caer al suelo.</p>
<p>Balones de gomaespuma y líneas, setas que delimiten el espacio y picas</p>	<p>Juego de los 8 pases con lanzamiento final a portería. Cada equipo se dividirá en dos grupos, los cuales serán elegidos por el capitán. En un espacio de juego delimitado por el docente tendrán que intentar hacer 7 pases sin que este caiga al suelo; para que cada pase cuente el pasador debe de situarse en una cuadrícula y el receptor recibirla en otra. Para anotar tanto, el octavo pase debe de pasar por una portería formada por dos picas en dos conos y sin tocarla, y ser recepcionado por un compañero en la cuadrícula diagonal. Además, ningún jugador podrá transitar el área de portería. Si un equipo consigue tres tantos de ventaja, el capitán deberá reformular el equipo para que el juego sea parejo.</p> 
<p>Balones de gomaespuma y líneas, setas que delimiten el espacio y picas</p>	<p>Competición final Juego de los 8 pases con lanzamiento final a portería. Cada sub-equipo formado de su propio equipo se enfrentará al otro en una situación competitiva. Habrá un sistema de puntuación, las partidas tendrán una duración de 3 min y se rotará de un equipo a otro, pero nunca se podrá competir contra un sub-equipo de tu propio equipo</p>
<p>Pizarra</p>	<p>Reflexión final sobre la actividad, abordando los pensamientos tácticos que se han seguido a la hora de realizar los equipos, y las acciones tácticas que se han llevado a cabo durante la competición. Al final se llevará a cabo un conteo de puntos, sumando los materiales, fichas y puntos obtenidos durante el evento de competición que se sumarán para la premiación el día del evento final.</p>

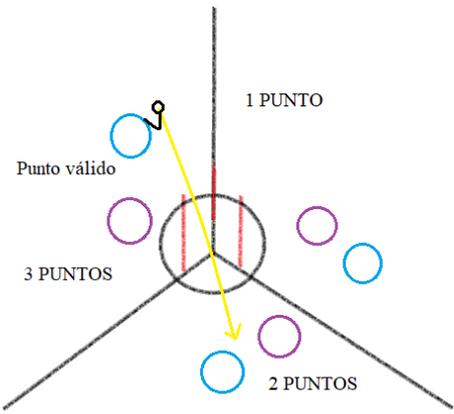
EVALUACIÓN

Actividad/Producto	Instrumento
Sesión 3	Auto y Coevaluación
Sesión 3	Diario

Sesión nº4		“El campo del Goubak”	
METODOLOGÍA			
Mando directo, asignación de tareas e hibridación de la enseñanza deportiva y aprendizaje cooperativo.			
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	
Pizarra		Se anotarán los elementos pertenecientes a cada equipo: estandarte y equipación. Se explicarán más aspectos deporte del Goubak, así como la sesión.	
Calentamiento y sesión de entrenamiento		Los encargados de cada equipo deben realizar la sesión de calentamiento y de entrenamiento pertinente a cada equipo. Cada uno de ellos, debe aportar el documento en el que se muestre el esquema de la sesión, el cual será registrado y anotado por el docente.	
Balones de gomaespuma y líneas, setas que delimiten el espacio y picas		<p>Juego de los 8 pases con lanzamiento final a portería. Cada equipo se dividirá en dos grupos, los cuales serán elegidos por el capitán. En un espacio de juego delimitado por el docente tendrán que intentar hacer 7 pases sin que este caiga al suelo; para que cada pase cuente el pasador debe de situarse en una cuadrícula y el receptor recibirla en otra. Para anotar tanto, el octavo pase debe de pasar por una portería formada por dos picas en dos conos y sin tocarla, y ser recepcionado por un compañero en otra cuadrícula. Además, ningún jugador podrá transitar el área de portería. Si un equipo consigue tres tantos de ventaja, el capitán deberá reformular el equipo para que el juego sea parejo. Aparece en este momento el campo de tres áreas propio del Goubak.</p> 	

Balones de gomaespuma y líneas, setas que delimiten el espacio y picas	Competición final Juego de los 8 pases con lanzamiento final a portería. Cada sub-equipo formado de su propio equipo se enfrentará al otro en una situación competitiva. Habrá un sistema de puntuación, las partidas tendrán una duración de 3 min y se rotará de un equipo a otro, pero nunca se podrá competir contra un sub-equipo de tu propio equipo
Pizarra	Reflexión final sobre la actividad, abordando los pensamientos tácticos que se han seguido a la hora de realizar los equipos, y las acciones tácticas que se han llevado a cabo durante la competición. Al final se llevará a cabo un conteo de puntos, sumando los materiales, fichas y puntos obtenidos durante el evento de competición que se sumarán para la premiación el día del evento final.
EVALUACIÓN	
Actividad/Producto	Instrumento
Sesión 4	Auto y Coevaluación
Sesión 4	Diario
Sesión nº5	“Normas del Goubak”
METODOLOGÍA	
Mando directo, asignación de tareas e hibridación de la enseñanza deportiva y aprendizaje cooperativo.	
AGRUPAMIENTOS	
<input type="checkbox"/> Grupos heterogéneos <input type="checkbox"/> Grupos de expertos/as <input type="checkbox"/> Gran grupo o grupo-clase <input 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
Pizarra	Se anotarán los elementos pertenecientes a cada equipo: estandarte y equipación. Se explicarán las normas que tiene el deporte alternativo del Goubak. Se seguirá el conteo habitual y se introducirán los elementos tácticos
Calentamiento y sesión de entrenamiento	Los encargados de cada equipo deben realizar la sesión de calentamiento y de entrenamiento pertinente a cada equipo. Cada uno de ellos, debe aportar el documento en el que se muestre el esquema de la sesión, el cual será registrado y anotado por el docente.

<p>Balones de gomaespuma y líneas, setas que delimiten el espacio y picas</p>	<p>Juego de los 8 pases con lanzamiento final a portería. Misma explicación que en la sesión 4. La diferencia radica en la inclusión de las diferentes normas: Cambio de posesión por infracciones cometidas por el equipo infractor. Eliminación de un jugador de la jugada. Diferente tanteo, zona de 1, 2 y 3 puntos.</p> 
<p>Balones de gomaespuma y líneas, setas que delimiten el espacio y picas</p>	<p>Competición final Juego de los 8 pases con lanzamiento final a portería. Cada sub-equipo formado de su propio equipo se enfrentará al otro en una situación competitiva. Habrá un sistema de puntuación, las partidas tendrán una duración de 3 min y se rotará de un equipo a otro, pero nunca se podrá competir contra un sub-equipo de tu propio equipo</p>
<p>Pizarra</p>	<p>Reflexión final sobre la actividad, abordando los pensamientos tácticos que se han seguido a la hora de realizar los equipos, y las acciones tácticas que se han llevado a cabo durante la competición. Al final se llevará a cabo un conteo de puntos, sumando los materiales, fichas y puntos obtenidos durante el evento de competición que se sumarán para la premiación el día del evento final.</p>
EVALUACIÓN	
Actividad/Producto	Instrumento
Sesión 5	Auto y Coevaluación
Sesión 5	Diario
Sesión nº6	“Preparándonos para la competición”
METODOLOGÍA	
<p>Mando directo, asignación de tareas e hibridación de la enseñanza deportiva y aprendizaje cooperativo.</p>	
AGRUPAMIENTOS	

<input type="checkbox"/> Grupos heterogéneos <input type="checkbox"/> Grupos de expertos/as <input type="checkbox"/> Gran grupo o grupo-clase <input 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
Pizarra	<p>Se anotarán los elementos pertenecientes a cada equipo: estandarte y equipación.</p> <p>Se explicarán las normas que tiene el deporte alternativo del Goubak. Se seguirá el conteo habitual y se introducirán los elementos tácticos</p>
Calentamiento y sesión de entrenamiento	<p>Los encargados de cada equipo deben realizar la sesión de calentamiento y de entrenamiento pertinente a cada equipo. Cada uno de ellos, debe aportar el documento en el que se muestre el esquema de la sesión, el cual será registrado y anotado por el docente.</p>
Balones de gomaespuma y líneas, setas que delimiten el espacio y picas	<p>Juego de los 5 pases con lanzamiento final a portería. Misma explicación que en la sesión 4. La diferencia radica en la inclusión de las diferentes normas:</p> <p>Cambio de posesión por infracciones cometidas por el equipo infractor.</p> <p>Eliminación de un jugador de la jugada.</p> <p>Diferente tanteo, zona de 1, 2 y 3 puntos.</p> <p>Resta puntos al equipo rival cuando el pasador realiza el pase con el pie (solo se puede estar 0) y suma puntos a nuestro equipo cuando se realiza con la mano.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
Balones de gomaespuma y líneas o setas que delimiten el espacio	<p>Competición final Juego de los 5 pases con lanzamiento final a portería. Cada sub-equipo formado de su propio equipo se enfrentará al otro en una situación competitiva. Habrá un sistema de puntuación, las partidas tendrán una duración de 3 min y se rotará de un equipo a otro, pero nunca se podrá competir contra un sub-equipo de tu propio equipo</p>

Pizarra	Reflexión final sobre la actividad, abordando los pensamientos tácticos que se han seguido a la hora de realizar los equipos, y las acciones tácticas que se han llevado a cabo durante la competición. Al final se llevará a cabo un conteo de puntos, sumando los materiales, fichas y puntos obtenidos durante el evento de competición que se sumarán para la premiación el día del evento final.
EVALUACIÓN	
Actividad/Producto	Instrumento
Sesión 6	Auto y Coevaluación
Sesión 6	Diario
Sesión nº7, 8 y 9	“1º Jornada” “2º Jornada” “3º Jornada”
METODOLOGÍA	
Asignación de tareas de tareas e hibridación de la enseñanza deportiva y aprendizaje cooperativo.	
AGRUPAMIENTOS	
<input type="checkbox"/> Grupos heterogéneos <input type="checkbox"/> Grupos de expertos/as <input type="checkbox"/> Gran grupo o grupo-clase <input 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
Pizarra	Se anotarán los elementos pertenecientes a cada equipo: estandarte y equipación. Se especificarán los enfrentamientos que se realizarán, así como una simulación del evento o acto final (salida, colocación de cada equipo y procedimiento).
Calentamiento y sesión de entrenamiento	Los encargados de cada equipo deben realizar la sesión de calentamiento y de entrenamiento pertinente a cada equipo. Cada uno de ellos, debe aportar el documento en el que se muestre el esquema de la sesión, el cual será registrado y anotado por el docente.
Balones de gomaespuma y líneas, setas que delimiten el espacio, picas	Competición Goubak. Partidos de 10 min de duración. Dos equipos disputarán el encuentro mientras que el restante será el encargado de arbitrar el encuentro. Para ello se les habilitará una ficha con las distintas infracciones que deberán señalar. El resto de los participantes jugarán cumpliendo las reglas fijadas y que han sido trabajadas en las sesiones anteriores

Pizarra	<p>Reflexión final sobre la actividad, abordando los pensamientos tácticos que se han seguido a la hora de realizar los equipos, y las acciones tácticas que se han llevado a cabo durante la competición.</p> <p>Al final se llevará a cabo un conteo de puntos, sumando los materiales, fichas y puntos obtenidos durante el evento de competición que se sumarán para la premiación el día del evento final.</p>
EVALUACIÓN	
Actividad/Producto	Instrumento
Sesión 7,8,9	Auto y Coevaluación
Sesión 7,8,9	Diario
Sesión nº10	“Evento final”
METODOLOGÍA	
<p>Asignación de tareas de tareas e hibridación de la enseñanza deportiva y aprendizaje cooperativo.</p>	
AGRUPAMIENTOS	
<input type="checkbox"/> Grupos heterogéneos <input type="checkbox"/> Grupos de expertos/as <input type="checkbox"/> Gran grupo o grupo-clase <input 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
Música, desfile y materiales adicionales que pueda traer el alumnado	Se realizará una entrada con música, donde los diferentes equipos entrarán desfilando por todo el pabellón. El capitán de ese día será el encargado de portar en primera posición el estandarte. El alumnado se distribuirá según las posiciones de la clasificación general, de primera a tercera puntuación. A partir de este acto, dará comienzo la competición.
Calentamiento y sesión de entrenamiento	Los encargados de cada equipo deben realizar la sesión de calentamiento y de entrenamiento pertinente a cada equipo. Cada uno de ellos, debe aportar el documento en el que se muestre el esquema de la sesión, el cual será registrado y anotado por el docente.
Balones de gomaespuma y líneas, setas que delimiten el espacio, picas	<p>Competición Goubak. Partidos de 6 min de duración. Dos equipos disputarán el encuentro mientras que el restante será el encargado de arbitrar el encuentro. Para ello se les habilitará una ficha con las distintas infracciones que deberán señalar.</p> <p>El resto de los participantes jugarán cumpliendo las reglas fijadas y que han sido trabajadas en las sesiones anteriores</p>

Pizarra, música y premios	Reflexión final sobre la actividad, abordando los pensamientos tácticos que se han seguido a la hora de realizar los equipos, y las acciones tácticas que se han llevado a cabo durante la competición. Al final se realizará la ceremonia de premiación de los distintos equipos. El acto concluirá con todos los jugadores en círculo y escuchando la música seleccionada por el equipo vencedor.
EVALUACIÓN	
Actividad/Producto	Instrumento
Sesión 10	Lista de control
Sesión 10	Diario

5.8 Evaluación

La evaluación de la unidad de programación se llevará a cabo utilizando los siguientes criterios de evaluación (tabla 8). El desarrollo de cada instrumento está detallado en los anexos 4, 5 y 6, realizados bajo los criterios de evaluación enmarcados dentro de la unidad.

Tabla 8

Ponderación de cada instrumento de evaluación. Fuente: Elaboración propia.

<u>INSTRUMENTO</u>	<u>PONDERACIÓN</u>
Autoevaluación y Coevaluación del alumnado	40%
Diario del alumnado	20%
Lista de control	40%

El diario del alumnado es un documento presentado al final de cada trimestre, en el que se recogen las anotaciones de estos, las cuales se evalúan al finalizar la unidad siguiendo una rúbrica.

5.9 Adaptaciones.

Teniendo en cuenta la atención en la diversidad al alumnado, se deberá facilitar la práctica en aquellos casos que se detecten dificultades de cualquier tipo. Adaptando o proponiendo actividades alternativas que pretendan facilitar el proceso de enseñanza aprendizaje; estas adaptaciones están recogidas en la programación. Por ejemplo, un alumno/a que se encuentre lesionado, podría adoptar dentro de la clase adoptando diferentes roles: árbitro, entrenador, anotador, entre otros. De esta manera, conseguimos que participe de manera activa dentro de la sesión.

6 CONCLUSIONES

El máster del profesorado ha supuesto para mi una “introducción” a la enseñanza secundaria impartida que se imparte actualmente en los institutos públicos, en este caso, del Principado de Asturias. Pese a que todos tienen la misma ley como base, las programaciones y unidades presentadas por los diferentes departamentos de educación física pueden ser totalmente distintas. Toda programación debe de ajustar a los recursos del centro, los espacios disponibles para la práctica y sobre todo el perfil del alumnado.

La realización del presente TFM, está realizada para un perfil y un alumnado con unas características propias y la manera de impartir las diferentes unidades (estilos de enseñanza y modelos pedagógicos) puede variar en función del centro al que este dirigida la programación. Por lo que, será necesario siempre tener opciones para adaptar los contenidos y su manera de impartirlos al alumnado destinatario.

Como punto final a este trabajo, añadiré que esta programación es el primer paso a la hora de formarme como docente y, de lo que estoy seguro, es que sufrirá numerosas modificaciones hasta ser casi perfecto. Entraba a este máster con la sensación de no saber muy bien si lo que me encontraría me gustaría, pero al finalizarlo me doy cuenta de que ser docente es una opción más que valida.

7 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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.

Deterding, S.; Dixon, D.; Khaled, R.; y Nacke, L. (2011). From game design elements to gamefulness: defining gamification. *In Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments*, ACM.

Fierro, S., Haro, A., y García, V. (2017). Los deportes alternativos en el ámbito educativo. *E-Motion: Revista De Educación, Motricidad E Investigación*, (6), 40-48. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i6.2800>

Siedentop, D., van der Mars, H., y Hastie, P. (2019). Complete guide to Sport Education. Champaign. IL: *Human Kinetics*.

Martínez de Ojeda Pérez, D.; Méndez-Giménez, A., y Pérez, J. V. (2016). Efectos del modelo Educación Deportiva en el clima social del aula, la competencia percibida y la intención de ser físicamente activo: un estudio prolongado en primaria. *Sport TKRevista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 5(2), 153-166.

Méndez-Giménez, A., y Fernández-Rio, J. (2016). El aprendizaje cooperativo: Modelo pedagógico para Educación Física. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), 201-206.

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

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

Fernández-Rio, J., Hortigüela Alcalá, D. y Pérez-Pueyo, A. (2018). Revisando los modelos pedagógicos en educación física. Ideas clave para incorporarlos al aula. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 423, 57-80

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.

Menescardi, C., y Villarrasa-Sapiña, I. (2022). Alternative sports and their influence on the students' motivation: An experience in Secondary Education. *HUMAN REVIEW. International Humanities Review / Revista Internacional De Humanidades*, 11(4), 1–9. <https://doi.org/10.37467/revhuman.v11.3844>

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

Pérez, J. M. (2007). El valor pedagógico de los deportes alternativos. *Lecturas: Educación física y deportes*, (114), 17. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd114/el-valor-pedagogico-de-los-deportes-alternativos.htm>

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.

Werbach, K. y Hunter, D. (2012). For the Win: How Game Thinking Can Revolutionize Your Business. *Wharton Digital Press*.

8 ANEXOS

8.1 Anexo 1: Escala de valoración para nuestra programación docente.

Contenido	Descripción	1	2	3	4	Propuesta de mejora
Evaluación	Los resultados de la evaluación son satisfactorios.					
Programación	Se han respetado y no se han priorizado los contenidos incluidos en la programación.					
	La distribución temporal ha sido correcta y aproximada al plan previsto.					
	La relación entre los elementos del currículo es coherente y contribuye al logro de las competencias.					
Didáctica	Las actividades son válidas para que el alumno/a alcance las capacidades.					
	Los agrupamientos responden a la heterogeneidad del alumnado.					
	Utilizamos estilos de enseñanza variados y significativos para el alumnado.					
Materiales e instalaciones	Los materiales son seguros y funcionales para el aprendizaje del alumnado.					
	Logramos el adecuado mantenimiento de los espacios de práctica.					
Atención a la diversidad	Las medidas consiguen que todo el alumnado esté conectado a la clase.					
	Se aplican progresiones para que todo el mundo pueda mejorar respecto a su nivel de partida.					
1: Nada / 2: Algo / 3: Bastante / 4: Mucho						

8.2 Anexo 2. Cuadro rotatorio de roles y descripción de cada uno.

SESIONES	NOMBRE DEL EQUIPO									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Encargado de material	1	7	6	5	4	3	2	1	7	6
Responsable Preparación Física	2	1	7	6	5	4	3	2	1	7
Capitanía	3	2	1	7	6	5	4	3	2	1
Arbitraje	4	3	2	1	7	6	5	4	3	2
Responsable de Entrenamiento	5	4	3	2	1	7	6	5	4	3
Jugador/a	6,7	5,6	4,5	3,4	2,3	1,2	7,1	6,7	5,6	4,5

Equipo: “Nombres del equipo relacionados con un número”

TAREAS ASIGNADAS A CADA ROL:

- **Encargado de material:**
 - Coge el material necesario para la actividad, y recoge el mismo.
 - Distribuye el material por las zonas del campo para cada actividad.
 -
- **Responsable de la preparación física:**
 - Dirige el calentamiento de su equipo.
- **Capitanía:**
 - Debe siempre llevar con él, el estandarte y/o peluche de su equipo antes de cualquier actividad.
 - Es el que organiza a sus jugadores.
 - Interviene para dialogar con el árbitro y solucionar los posibles problemas de su equipo.
 - Es el que comunica el resultado final al profesor.
- **Arbitraje:**
 - Arbitra el partido de otros equipos
- **Responsable de entrenamiento:**
 - Dirige las actividades de trabajo específico técnico y táctico diseñadas para el equipo. Se encarga de su organización dando apoyo y feedback al equipo.

8.3 Anexo 3. Ficha ejemplo de calentamiento.

1º PARTE:

- Comenzamos en círculo y realizamos trabajo de movilidad articular.

 1. Tobillos (rotación)
 2. Rodillas (adelante y atrás)
 3. Cadera (rotación)
 4. Cadera (anteversión y retroversión)
 5. Muñecas (rotación)
 6. Muñecas (en el suelo, en cuadrupedia, intentar realizar la rotación completa)
 7. En cuadrupedia, intentamos apoyar antebrazo y estirar el brazo hacia arriba.
 8. Hombros, rotación.
 9. Cuello, lentamente miramos a un lado y a otro.

10 repeticiones de cada ejercicio.

2º PARTE:

Desplazamientos a lo ancho del campo:

- Rodillas arriba.
- Talones al glúteo.
- Desplazamiento lateral a un lado
- Desplazamiento lateral al otro.
- Desplazamiento lateral alternativo, en el momento que nos encontremos con nuestra pareja de frente debemos chocar arriba las dos manos.
- Desplazamiento cruzado.
- Desplazamiento rotando brazos hacia delante.
- Desplazamiento rotando hombros hacia atrás.

8.4 Anexo 4. Auto y Coevaluación del alumnado.

Ficha de Coevaluación y Autoevaluación									
Fecha:			Equipo:						
Nunca	Casi nunca	Normalmente	Casi siempre		Siempre				
1	2	3	4		5				
Tu nombre:			1	2	3	4	5		
Participas de manera activa en todas las actividades planteadas									
Realizas el rol asignado según sus características									
Colaboras con el resto de tus compañeros en las diferentes tareas									
Propones soluciones ante los problemas que pueda tener tu equipo.									
Respetas las opiniones de los demás.									
Tienes una actitud positiva, aunque no salgan siempre bien las cosas.									
Durante los enfrentamientos mantienes conductas deportivas y de respeto									
Compañero/a 1.			1	2	3	4	5		
Mantiene la atención en la tarea, cumpliendo el rol asignado.									
Colabora y propone sugerencias cuando existen dificultades en el equipo									
Respetas a los compañeros y rivales, manteniendo conductas deportivas									
Tiene una actitud positiva y colabora dentro del equipo.									
Comentarios:									

8.5 Anexo 5. Lista de control.

El profesor realizará observaciones durante todas las sesiones valorando si se han conseguido los criterios propuestos para la unidad.

LISTA DE CONTROL PARA EVALUAR AL ALUMNADO
--

ÍTEM	Sí	A veces	No
Participa de manera activa en el juego y asiste a todas las sesiones.			
Plantea un calentamiento coherente.			
Propone ejercicios diferentes al resto, en sus sesiones de entrenamiento			
Colabora con el equipo a la hora de alcanzar el objetivo.			
Propone ideas para solucionar los contratiempos que puedan ocurrir.			
Es capaz de realizar desmarques, recepciones y pases.			
Analiza las situaciones de juego y toma la mejor opción.			
Utiliza el diálogo para resolver conflictos			
Sabe que tarea tiene asignada cada rol, y lo desempeña correctamente.			
Adopta actitudes de respeto y deportividad durante el juego.			

Se realizará una para alumno/a, cada ítem tiene una valoración de:

- 1 punto = Sí / 0,5 puntos = A veces / 0,1 punto = No

Al final se realizará una regla de tres, con la puntuación total obtenida sobre el porcentaje asignado al criterio.

8.6 Rúbrica del diario.

Durante todo el curso se realiza un diario, o cuaderno del alumno que corresponde al 20 % de la nota final de la asignatura. Se realiza en formato digital o a mano, y se entrega impreso a final de cada trimestre. Se presenta la rúbrica:

CRITERIOS	Excelente	Muy bien	Suficiente	Insuficiente
	2	1,5	1	0,5
Presentación.	Presenta: presentación del equipo, calentamiento, sesión de entrenamiento propia, y las distintas anotaciones.	Falta alguna de las actividades antes mencionada.	Faltan dos.	Faltan tres o más.
Presentación del equipo.	Aparecen todos los nombres de sus integrantes y algún dato.	Faltan algún dato de los integrantes.	Faltan 3-4 compañeros sin datos.	Faltan datos o algún integrante del equipo.
Calentamiento.	Presenta la sesión con esquemas y de forma coherente.	Falta algún esquema o explicación.	Propone un calentamiento poco coherente y sin esquemas.	No propone ningún calentamiento
Entrenamiento.	Presenta la sesión con esquemas y de forma coherente.	Falta algún esquema o explicación.	Propone un entrenamiento copiado de otro compañero por completo.	No propone ningún entrenamiento
Anotaciones.	Anota las actividades de las clases, sus propias opiniones y aportaciones.	Presenta todas las actividades de la sesión.	No tiene apuntadas todas las actividades de la sesión.	No presenta anotaciones.

8.7 Ejemplo de diploma para la ceremonia final.

*DIPLOMA AL EQUIPO QUE HA
PRESENTADO MAYOR DEPORTIVIDAD*

NOMBRE DEL JUGADOR/A: _____



FDO. PROFESOR/A *FIRMA DEL ALUMNO/A*