



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 para 3ºESO de Educación
Física, utilizando la gamificación para la docencia de
los Primeros Auxilios**

**Didactic Planning for 3rd year of Secondary School of
Physical Education, using gamification for teaching
First Aid.**

Trabajo de Fin de Máster

Autor: Alberto Pérez Alonso

Tutor: Antonio Méndez Giménez

Junio 2024

ÍNDICE

Resumen.....	4
1. Introducción	6
2. Reflexión sobre la formación recibida y prácticas profesionales realizadas	7
2.1 Reflexión sobre la formación recibida en el máster.	7
2.2 Reflexión sobre las prácticas.....	11
3. Programación didáctica para 3ºESO	13
3.1 Marco legal de la propuesta de programación	13
3.2 Contextualización.....	13
3.3 Competencias clave y contribución de la Educación Física	14
3.4 Objetivos	15
3.5 Saberes básicos.....	17
3.6 Competencias específicas.....	20
3.7 Temporalización y secuenciación	21
3.8 Metodología	35
3.8.1 Modelos Pedagógicos.....	35
3.8.2 Estilos de Enseñanza	37
3.8.3 Estrategias de enseñanza	40
3.9 Recursos, medios y materiales didácticos	41
3.10 Evaluación.....	42
3.11 Actividades complementarias y extraescolares. Interdisciplinariedad.....	43
3.12 Actividades de recuperación	44
3.13 Medidas de atención a la diversidad	44
3.14 Seguimiento y evaluación de la Programación Didáctica.....	46
4. Propuesta de innovación	47
4.1 Diagnóstico inicial.....	47
4.2 Justificación teórica.....	48

4.3 Objetivos de la propuesta	50
4.4 Instrumento de percepción del alumnado.....	51
4.5 Desarrollo de la innovación.....	52
4.6 Instrumento de evaluación	60
4.7 Reflexión personal sobre el proceso de innovación	62
5. Conclusiones	64
6. Fuentes y bibliografía	65
7. Anexos	67

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cronograma de la unidad de programación junto con el número de sesiones.....	22
Tabla 2. Organización de los saberes básicos en cada unidad.	22
Tabla 3. Organización de las competencias específicas en cada unidad.	22
Tabla 4. Relación de las unidades de programación con los elementos curriculares.	34
Tabla 5. Criterios de Evaluación de todo el Curso.	43
Tabla 6. Evaluación de la materia educación física y el profesor.....	46
Tabla 7. Instrumento de percepción del alumnado sobre la unidad de programación.....	52
Tabla 8. Distribución de las sesiones de la unidad de programación.	52
Tabla 9. Unidad de Programación de Primeros Auxilios.....	60
Tabla 10. Rúbrica de Primeros Auxilios.....	62

Resumen

Este trabajo de fin de máster tiene como objetivo demostrar los conocimientos adquiridos durante el Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional desarrollado durante el curso 2023/2024, y se compone de tres partes:

En el primer parte, se realiza una reflexión sobre la formación adquirida durante el máster, tanto de las clases a las que he asistido durante todo el curso, como mi experiencia dentro del sistema educativo español ejerciendo de profesor de prácticas en un instituto del Principado de Asturias, concretamente en la ciudad de Oviedo.

Una segunda parte donde se muestra el desarrollo de una programación para el curso de 3ºESO, de la asignatura de Educación Física, basándose en la ley educativa vigente, la LOMLOE (Ley Orgánica de la Educación). Esta programación está orientada en el alumnado y los medios del centro donde realicé las prácticas.

Y, por último, dentro de la programación llevada a cabo en el apartado 2, se desarrolla una unidad de programación para 3ºESO, en este caso, de primeros auxilios, utilizando la metodología gamificación. La finalidad de esta unidad es buscar algo innovador, que sea interesante para el alumno y le motive a querer aprender más sobre el tema. Convertir un contenido teórico, que no suele gustar al estudiante en algo divertido, además de intentar que no lo olvide al día siguiente, de lo contrario, que se le quede en la memoria.

Abstract

This Final Master's Project aims to demonstrate the knowledge acquired during the master's degree "Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional" developed during the academic year 2023/2024, and is divided on three parts:

In the first part, there is a reflection on the training acquired during the master's degree, both from the classes I have attended throughout the course, as well as my experience within the Spanish education system as an internship teacher in a secondary school in Principado de Asturias, specifically in the city of Oviedo.

The second part shows the development of a programme for the 3rd Year of Secondary School of Physical Education, based on the current educational law, the LOMLOE (Ley Orgánica de la Educación). This programme is oriented towards the students and the resources of the centre where I did my internship.

And finally, within the programming carried out in section 2, a programming unit for 3^o year, in this case, first aid, using the gamification methodology. The aim of the unit is look for something innovative, which motivates them to want to learn more about the topic. To turn a theoretical content, which the student does not usually like, into something fun, as well as trying to make sure he/she does not forget it the next day, otherwise, it will remain in his/her memory.

1. Introducción

Este trabajo es la culminación al Máster de Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional que he realizado en el presente curso, 2023/2024. Por ello, voy a intentar a través de él, reflejar los máximos conocimientos que he adquirido, ya sea gracias a las diferentes asignaturas impartidas en la universidad como en el periodo de prácticas en un instituto del Principado de Asturias. Para su realización, voy a seguir una estructura con tres partes claras:

Para empezar, realizo una pequeña reflexión sobre la formación recibida en el máster, tanto en las asignaturas del primer cuatrimestre como las del segundo, además de valorar el periodo de prácticas como profesor de educación física en un centro educativo del Principado de Asturias. Además, creo que también es necesario para futuros estudiantes de este máster hacer una crítica de aspectos que considero que se pueden mejorar para un futuro, así como recalcar puntos fuertes que no deben modificarse.

A continuación, el apartado más grande de los tres se trata de una propuesta de programación didáctica para el alumnado de 3ºESO. He escogido este curso debido a que, en mi estancia como profesor de prácticas, ha sido el curso que más clases he impartido, y por ello, considero que puedo tener un mayor conocimiento sobre sus intereses y necesidades que el resto del alumnado. La programación está contextualizada en un hipotético instituto de secundaria del Principado de Asturias, bajo 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 finalizar, se muestra una innovación sobre una unidad de programación de Primeros Auxilios, que forma parte de la programación didáctica mencionada en el párrafo anterior. La función de esta es buscar algo novedoso, motivador para el estudiante y que le haga tener interés en la materia presentada por el profesor. La unidad escogida ha sido Primeros Auxilios ya que, dentro de la asignatura de educación física, caracterizada por contenido práctico, también hay partes más teóricas, donde el alumnado suele perder interés. Con esta innovación se pretende dejar atrás modelos más clásicos donde el profesor habla y los alumnos escuchan, y buscar la interacción y participación activa en las clases, de una manera más dinámica y divertida.

2. Reflexión sobre la formación recibida y prácticas profesionales realizadas

2.1 Reflexión sobre la formación recibida en el máster.

En este apartado voy a dar una opinión de las asignaturas que he recibido durante el máster del profesorado. La única idea de esta valoración es poder ayudar, para que en un futuro puedan mejorar lo que considero que son puntos débiles del curso, así como reforzar los que creo que son más interesantes. Para proceder, iré explicando una a una las asignaturas, empezando con las cursadas en el primer cuatrimestre y terminando con las del segundo.

➤ Primer Cuatrimestre

- Diseño y desarrollo del currículum

Siendo realistas, cuando me apunté al máster y vi las asignaturas que tenía, solo por el nombre esta no era una de mis favoritas, ya que pensaba que iba a ser mucho menos dinámica, centrada en aprenderse el currículum de secundaria de memoria y como utilizarlo. Sin embargo, tengo que decir que me sorprendió gratamente, no por el contenido en sí, que, aunque un poco aburrido, totalmente necesario para mi futuro, sino por lo bien que supo llevar el profesor la clase, manteniendo nuestra atención e interés en la mayoría de las clases, además de un trabajo final muy interesante, donde colaboras y cooperas con tus compañeros. Además, quiero destacar que, a diferencia de otros profesores, él supo ponernos ejemplos personales, y que viésemos cómo es la realidad de la educación, no un simple contenido teórico que luego no se puede poner en práctica.

- Sociedad, familia y Educación

En cuanto a esta asignatura, encuentro claramente una parte negativa y otra más positiva sobre su enseñanza:

-Por un lado, considero que el contenido que se da sobre las familias, una parte por supuesto esencial dentro de la educación de los estudiantes, no se ajusta para nada a la realidad que me encontré en el centro en el segundo cuatrimestre. Hay mucho contenido teórico que puede ser interesante, y que claramente tiene su fundamento teórico, pero que no es realista, y que cuando llegas a un centro no se lleva a cabo, ni existen los medios, ni incluso los conocimientos.

-Por otro lado, en cuanto a la docencia, a pesar de no ser muy atractiva, la profesora intentó en todo momento que tuviésemos interés, y buscar nuestra colaboración para hacer las clases más dinámicas.

Por lo tanto, considero que se debería dar una vuelta a los contenidos de la asignatura, que aunque estén enfocados a algo útil, luego considero que no se ajustan a la realidad, y por lo tanto, no sirven para nada.

- Procesos y Contextos Educativos

Sin duda, una de las asignaturas que más carga de trabajo tiene de todo el máster, y que, siendo sinceros, menos creo que he puesto en práctica en el centro de prácticas. A pesar de ello, creo que es porque, aunque era profesor en prácticas, todavía no he experimentado al 100% la labor de un profesor, y que en un futuro me será mas útil.

Para su docencia se dividió en cuatro partes:

-Bloque 1. Características organizativas de las etapas y centros de secundaria.

-Bloque 2. Interacción, comunicación y convivencia en el aula.

-Bloque 3. Tutoría y orientación educativa.

-Bloque 4. Atención a la diversidad.

Dentro de estos apartados, los que me han parecido más interesantes para mi futuro son el 3 y el 4. Son aspectos importantes y para nada fáciles de tratar, por lo que si que me parece fundamental mantener en el máster. Por otro lado, en cuanto a su docencia, creo que no se ha hecho de la mejor manera, y que ha llegado un momento donde era bastante repetitivo, y no era fácil mantener la atención constantemente.

- Tecnologías de la Información y la Comunicación

Poco hay que comentar sobre esta materia, debido a su brevedad. Es muy corta y prácticamente no da tiempo a dar ningún contenido, además de que el que dan, es algo básico que se suele saber sin tener ir a clase. La verdad, en esta me llevé un poco de decepción ya que pensé que iba a estar más enfocada a recursos TIC que me pudiesen ser interesante de cara a mi futuro docente, pero nada más lejos de la realidad. Los únicos recursos que se aportaron a la clase fueron dados por los mismos estudiantes de cara al trabajo final de la asignatura, pero por parte del profesor, no aportó nada nuevo que me fuese útil.

- Aprendizaje y desarrollo de la personalidad

En mi opinión una de las materias más interesantes, ya que se enfoca en la psicología, una rama fundamental en la educación de los jóvenes, para poder entenderles, y saber cómo trabajar con

ellos. El profesor desde el primer día fue bastante claro, y aunque podría captar mejor el interés del alumnado, explicó de forma correcta el contenido, con ejemplos, videos y si algo no se entendía, lo volvía a explicar sin problema. La única pega que quiero decir es que, me hubiese gustado cambiar algo del contenido teórico sobre las diferentes corrientes de la psicología, y que se hubiese centrado más en cómo realizar una buena clase, métodos para captar su atención, en conclusión, algo más orientado a la práctica.

- Complementos a la Formación Disciplinar: Educación Física

Como es lógico, tanto esta asignatura específica de Educación Física como Aprendizaje y Enseñanza en el segundo cuatrimestre me han parecido las más útiles, y las que más contenido me han aportado de cara a la realidad, a la docencia en un instituto. El formato que se ha llevado a cabo donde parte de la asignatura se da en el aula, y otra parte se da en un pabellón y de forma práctica, me parece lo mejor de todas las asignaturas.

Sin duda poder ver juegos, vivenciarlos y comentarlos tanto con el profesor como con los compañeros, me ha aportado mucho conocimiento que, por suerte, algo he podido poner en práctica como profesor de prácticas.

➤ Segundo Cuatrimestre

Antes de comenzar a explicar las tres asignaturas cursadas en el segundo periodo, me gustaría comentar algo brevemente. A pesar de que la carga de las asignaturas no ha sido tan grande como en la primera parte, compaginar las horas de prácticas por las mañanas en el instituto y las clases de universidad no ha sido nada fácil. Para mi la parte más útil del máster sin duda era las prácticas, y por ello, en ningún momento me puse a contar las horas que debía o no debía ir al instituto, sino que realizaba la jornada completa con mi tutor y junto a mi compañero, para poder aprender lo máximo posible y exprimir al máximo las prácticas. Esto hacía que ciertos días, después de 5 horas de clase en el instituto, tener que ponerte a escuchar a un profesor sentado durante 2 horas y después otro más dos horas llegase a ser duro, y muchas veces tener que desconectar.

Por ello, con esto quiero llegar a que debería realizarse algún cambio y reducir el número de horas de universidad, para así poder vivenciar al máximo la parte importante del máster, las prácticas, que es donde se ve la realidad, y sin duda más he aprendido de lejos. Considero más útil quitar horas de teoría, a veces dado por profesores que no se ajustan a lo que pasa en un instituto.

- Aprendizaje y Enseñanza: Educación Física

Al igual que complementos en el primer cuatrimestre, dentro de las asignaturas de la universidad han sido las más útiles de cara a la docencia. Como hemos comentado varios compañeros, incluso con el profesor, se trata de un contenido muy útil, y que igual debería valorarse poner en el primer cuatrimestre. Esto se debe a la gran cantidad de metodologías que aprendemos, pero que debido al tiempo no podemos poner en práctica en el instituto de prácticas.

Como mencioné anteriormente en complementos, la estructura que se ha llevado de clases teóricas y clases prácticas es ideal, y sin duda es como más se aprende. El tener que preparar unas clases y después darlas delante de tus compañeros, aunque no sea ni parecido a la realidad, debido a la madurez y el número de “alumnos”, te ayuda a acercarte un poco y ver si los ejercicios que tienes en la mente sirven y se pueden llevar a cabo o son imposibles de ejercer.

- Lengua Inglesa para el Aula Bilingüe

Tengo poco que comentar sobre esta optativa. Simplemente la escogí porque quiero mejorar mi nivel de inglés, y por lo tanto siempre viene bien escuchar y hablar el idioma. Por ello, mis expectativas no eran muy altas, simplemente me ha parecido bien cómo se enfoca, y la importancia que le da al programa bilingüe de los institutos, que al final es donde lo voy a poner en práctica.

- Innovación Docente e Iniciación a la Investigación Educativa

He querido dejar esta asignatura para el final, porque sin duda, me ha parecido la peor de todas las del máster. Se supone que vas a hablar de cómo innovar, cómo investigar dentro del mundo educativa y nada más lejos de la realidad. Lo único que está enfocado de esa manera es el trabajo que cada alumno hace, porque el contenido teórico me ha parecido que no tenía relevancia. En cuanto a la docencia, me ha parecido tanto a mí como a muchos de mis compañeros que el profesor no enfocaba la clase a la práctica, a un instituto, sino que el daba el contenido que le apetecía, sin enfocarlo con la realidad educativa.

Simplemente me parece que la idea de la asignatura es buena, pero que su ejecución no ha sido la mejor, ya que como hemos comentado entre muchos compañeros, no nos gustaba ni el contenido que se daba ni el profesor que daba el contenido.

2.2 Reflexión sobre las prácticas

Desde el 10 de enero de 2024 hasta el 19 de abril he podido formarte parte de un instituto como profesor de prácticas en la especialidad de educación física. Este centro estaba ubicado en la ciudad de Oviedo.

Desde el primer día que llegué, me encontré un clima muy agradable tanto por parte de los profesores, en específico, mi tutor de prácticas, como con el departamento de educación física como el alumnado al que impartía clase. El primer día el director nos enseñó a todos los profesores de prácticas las instalaciones, departamentos, salón de actos, etc. Considero que tuve mucha suerte del centro en el que estuve, ya que nunca nos faltó de nada y nos trataron como un profesor más, a pesar de nuestro rol de “prácticas”.

Las primeras semanas de adaptación fueron muy cómodas, ya que mi compañero de prácticas y yo asistíamos al horario completo del tutor y desde el inicio, cogimos confianza para poder formar parte de la clase, tanto ayudando en actividades como dando consejos o alguna que otra corrección a algún alumno. Además, también desde la primera semana formamos parte de uno de los proyectos más importantes del centro, fomentado por el departamento de prácticas, “los patios activos”. Esto consistía en que, durante los recreos, se dotaba al alumnado de material deportivo como balones de baloncesto, raquetas de bádminton o pelotas de goma para realizar actividad física, y relacionarse entre ellos. La verdad que al principio me impactó porque veía demasiados balones volando a la vez, y temía que muchos estudiantes acabaran lesionados, pero nada de eso ocurrió.

El momento más difícil fue a las tres semanas, que nos tocó empezar a dar clase a los alumnos. Veníamos de unas semanas muy cómodas, donde solo ayudábamos, pero no organizábamos, hasta ese momento, donde ya nos encontramos con la realidad: preparar clases, llamar la atención a los alumnos... Sin duda lo que más chocó es que, por muy bien que organices las clases, y en tu cabeza sean perfectas, luego dentro del pabellón puede ocurrir cualquier cosa, y que tengas que estar preparado con un plan B, C o D. Adaptarse no fue difícil, ya que tenía el apoyo de mi compañero de prácticas y de mi tutor, los cuales teníamos una relación muy buena, además de mucha ilusión por dar las clases.

Un aspecto que me gustaría comentar, y que sin duda fue lo que más me gustó del departamento en el que me encontraba, es la cantidad de actividades extraescolares, y que por suerte, pudimos participar en todas. Estoy hablando de carreras de orientación, jornadas de puertas abiertas de UNIOVI, excursiones a la montaña, y sin duda, la joya de la corona, la Semana de Esquí con

3º y 4ºESO a Cerler. Esta última nos ha dejado un gran recuerdo de las prácticas, y nos ha permitido conocer de más cerca todavía al alumnado, así como a los profesores que iban de responsables. Este tipo de viajes te hace ver que, aunque suponga un esfuerzo extra para ti, es muy gratificante ver como se lo pasan los alumnos, lo que disfrutaban y cómo te lo agradecen a posteriori.

Por otro lado, respecto a la relación familia-centro, fue un aspecto que no pude ver tan en profundidad como me hubiese gustado. Esto se debe a que, por ejemplo, en las reuniones de nuestro tutor con las familias de su tutoría, 4ºA, no considerábamos ninguno de los tres que fuese de agrado para los padres tener a dos estudiantes mirando mientras hablan de temas delicados. En el único momento que pudimos ver un poco más fue durante la organización del viaje a la nieve, el cual conlleva trabajo y buena coordinación con los familiares.

Para ir terminando, las mayores dificultades que me he encontrado no han sido muy graves, simplemente algo que creo que entra dentro del trabajo del profesor, como es la gestión de la clase, y de algún grupo en concreto. La situación era un poco rara, ya que tanto mi compañero como yo nos acoplamos muy bien con los estudiantes, se podría decir, que a veces demasiado bien. El nivel de confianza que cogimos en las clases era muy bueno, pero precisamente por eso, a veces no sabían distinguir cuando hacer una broma o cuando atender en clase, pero nada que no se solucionase con llamar la atención un par de veces y que se centrasen en la materia.

Otro aspecto que en mi etapa como estudiante no vi, y que tiene un gran peso dentro del funcionamiento del centro es todo lo relacionado con orientación educativa. Hay un gran trabajo detrás, que no se ve como es orientación, los mediadores, las reuniones de tutores o la Comisión de Coordinación Pedagógica. No es nada fácil coordinarse para orientar un centro entero hacia una buena educación, controlando tanto el alumnado como el profesorado.

Para concluir, las prácticas en el instituto han sido lo mejor de todo el máster gracias a varios aspectos: me ha permitido conocer la realidad de un profesor de educación física, y por ello ver que de verdad es algo que me gusta; he podido disfrutar de muchas actividades dentro y fuera del centro; he podido conocer cómo es el funcionamiento de un centro de secundaria. Por lo tanto, lo más importante, me han servido para querer seguir estudiando para lograr ser profesor, que al final, es el objetivo principal de este máster.

3. Programación didáctica para 3ºESO

3.1 Marco legal de la propuesta de programación

A continuación, se va a presentar una propuesta de programación didáctica para el curso de 3ºESO. Esta se enmarca en la LOMLOE o Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, que modifica a la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo.

Para su realización se ha seguido el documento del Principado de Asturias *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.*

3.2 Contextualización

El centro escogido para este proyecto se encuentra en el Principado de Asturias, concretamente, en una zona céntrica de la capital, Oviedo. El nivel socioeconómico que podemos encontrar es medio, contando con un alto número de estudiantes, 650 en el curso 2023/2024, lo que implica que haya mucha variedad de alumnado, pudiendo encontrar de diferentes países, etnias y culturas. Además, la edad de este alumnado puede ser muy variada, debido a la oferta que ofrece el centro: ESO, Bachillerato, FP Ciclo de Grado Medio y FP Básica.

El curso escogido ha sido 3ºESO por varias razones:

Por un lado, es el año que más clases he impartido durante mis prácticas como profesor de educación física, y por lo tanto, considero que es a los que mejor conozco. Esto me va a poder ayudar a desarrollar las actividades y considerar que les puede gustar más o que les puede gustar menos.

Por otro lado, como comentaré más tarde en la propuesta de innovación (apartado 4), el tema escogido es primeros auxilios, unos contenidos los cuales requieren de cierta madurez por parte del alumnado debido a la importancia que tienen, pero que se deben enseñar lo antes posible por sí, dentro de su vida diaria, se encuentran una situación de emergencia.

En cuanto al número de alumnado, el curso cuenta con un total de cuatro clases:

En la primera, hay 23 alumnos, de los cuales 6 forman parte del programa de diversificación; en la segunda, se encuentran 23 alumnos, de los cuales 8 pertenecen al programa de diversificación; en la tercera cuentan con 24 alumnos y en la última 23 alumnos.

En cuanto a los espacios que se dispone como profesor de educación física, se encuentran los siguientes:

Un polideportivo, con el departamento, un almacén con una gran variedad de materiales, como todo tipo de balones (fútbol, rugby, Dodge Ball), palas de pickleball, tenis o bates de beisbol, además de combas, picas, y más material que permite desarrollar todo tipo de deportes. Por otro lado, este centro comparte material deportivo con un equipo de baloncesto, como conos, petos, y una gran cantidad de balones de baloncesto, que se utilizan tanto en clase como en los “Recreos Activos”.

Además, cuenta con dos porterías de fútbol sala, cuatro canastas, espalderas, cuerdas colgantes y unos vestuarios a la entrada. Para terminar con el polideportivo, en la entrada cuentan con una televisión que les permite utilizarlo para poner videos a los alumnos, poner música, hacer presentaciones o como cronómetro.

-Para terminar, además del polideportivo cuentan con una pista exterior con dos canastas y dos porterías de fútbol.

3.3 Competencias clave y contribución de la Educación Física

La definición exacta de las competencias clave, la podemos encontrar en el capítulo I, artículo 2- *Definiciones*, dentro del Decreto 217/2022, y dice así:

“Desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales.”

Por lo tanto, nuestra labor como profesores de educación física, es que todo el alumnado trabaje las diferentes competencias que recoge el currículo dentro de su programación, y basándose en el Decreto, debe hacerse de la siguiente manera:

Competencia en comunicación lingüística (CL): dentro las diferentes actividades que se realicen en clase, el alumnado podrá desarrollar la misma en la comprensión de las normas, en la comunicación durante la clase, a modo de reflexión crítica sobre aspectos que se deban mejorar cambiar o eliminar y ante todo, mantener una igualdad de derechos efectiva entre todos los compañeros.

Competencia Matemática y Competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM): a través de los retos cooperativos, actividades que requieran comprensión para aplicar aspectos técnicos ayudas a fomentar el pensamiento crítico. Por otro lado, los alumnos también deberán aprender a planificar un entrenamiento para mejorar la condición física de forma lógica, teniendo en cuenta factores como la intensidad, volumen, autorregulación...

Competencia digital (CD): se llevará a cabo a través de actividades, tareas o situaciones de aprendizaje que requieran el uso de herramientas digitales, ya sea para buscar información, como material audiovisual o para aplicaciones móviles relacionadas con el mundo de la actividad física.

Competencia Personal, Social y Aprender a Aprender (CPSAA): en la mayoría de las actividades tanto grupales como individuales se requiere trabajar esta competencia, ya sea para gestionar sus emociones en momentos de fatiga o decisiones, como la adaptación al cambio en relación con la salud afectivo-sexual, emocional y la convivencia igualitaria.

Competencia Ciudadana (CC): la intención es que se llegue a ella a través de actividades físico-deportivas y artísticas. A través de respetar las normas y dejar atrás prejuicios que puedan venir de la actividad física, así como estereotipos. El principal objetivo de esta competencia es adquirir un estilo de vida activo, sostenible y eco socialmente responsable.

Competencia emprendedora (CE): la idea de esta competencia es que no todo sea dado por el profesor, sino que el alumno sea capaz de aportar ideas al contexto de la clase, proponer soluciones a problemas que puedan surgir, así como proyectos o trabajos que ayuden a fomentar la actividad física, la salud mental y social.

Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC): se pretende que el alumno conozca elementos del patrimonio cultural relacionados con la actividad física, como pueden ser danzas, juegos, deportes tradicionales.

3.4 Objetivos

Dentro del capítulo I, el artículo 2 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, podemos encontrar la definición de objetivos, que es la siguiente:

Objetivos: logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave.

Dentro del artículo 7 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, marca que los alumnos y alumnas de educación secundaria obligatoria deberán de alcanzar los siguientes objetivos:

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 estos, el que está más enfocado a la materia de educación física es el k), ya que se centra en aspectos físicos como conocer tu cuerpo, la práctica del deporte o los hábitos de salud. Aun así, todos deben ser trabajados de mayor o menor manera, cobrando más o menos importancia dentro de la asignatura.

3.5 Saberes básicos

Al igual que en los apartados anterior, el artículo 2 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo define a los saberes básicos de la siguiente manera: *Saberes básicos: conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de una materia o ámbito cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas.* En este caso, los saberes cambian de los cursos primero y segundo, a los cursos tercero y cuarto, al igual que los de bachillerato. Como la programación va dirigida al alumnado de 3º, cuenta con un total de 6 y son los siguientes:

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 más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.
- 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.

3.6 Competencias específicas

Para terminar con las definiciones, el artículo 2 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, marca a las competencias específicas de la siguiente manera: *Competencias específicas: desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada materia o ámbito.* Dentro de educación física se encuentran 5, que son:

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

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

recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Competencia específica 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

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

Competencia específica 5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físicodeportiva 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.

Dentro de cada competencia, se especifican los criterios de evaluación a seguir, distinguiendo entre primer y segundo curso, con tercer y cuarto curso, con los de bachillerato, así como los descriptores del Perfil de salida con los que tiene relación.

3.7 Temporalización y secuenciación

La programación está preparada para un total de 63 sesiones, pero se podrán modificar algunas sesiones si es necesario, en el caso de que alguna tenga que ser retirada debido a actividades extraescolares, meteorología, excursiones, etc.

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	TEMPORALIZACIÓN	N.º SESIONES
Desafíos Cooperativos	PRIMER TRIMESTRE	4
Condición física		7
Balonmano		10
Primeros Auxilios	SEGUNDO TRIMESTRE	6
Dance Revolution		8
Bádminton		8
Deportes Alternativos: Kinball/Datchball	TERCER TRIMESTRE	6
Carreras de Orientación		5
Voleibol		9

Tabla 1. Cronograma de la unidad de programación junto con el número de sesiones. Fuente: Elaboración propia

Antes de mostrar la tabla con todos los elementos curriculares, voy a mostrar previamente dos tablas, donde muestra que esta programación está planteada para que, tanto todos los saberes básicos como todas las competencias específicas son trabajadas a lo largo del año.

Unidades de Programación	Saberes Básicos					
	A	B	C	D	E	F
Desafíos Cooperativos			x		x	
Condición física	x	x		x		
Balonmano			x	x		
Primeros Auxilios	x	x				
Dance Revolution				x	x	
Bádminton			x	x		
Deportes Alternativos: Kinball/Datchball			x	x		
Carreras de Orientación						x
Voleibol			x	x		

Tabla 2. Organización de los saberes básicos en cada unidad. Fuente: Elaboración propia

Unidades de Programación	Competencias Específicas				
	1	2	3	4	5
Desafíos Cooperativos		x	x		
Condición física	x	x	x		
Balonmano		x	x		
Primeros Auxilios	x				
Dance Revolution				x	
Bádminton		x	x		
Deportes Alternativos: Kinball/Datchball		x	x		
Carreras de Orientación					x
Voleibol		x	x		

Tabla 3. Organización de las competencias específicas en cada unidad. Fuente: Elaboración propia

A continuación, en la siguiente tabla se va a mostrar cada una de las unidades de programación, con sus correspondientes saberes básicos, criterios de evaluación, competencias específicas, perfiles de salida y metodología 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 Secundario obligatorio en el Principado de Asturias.

1º TRIMESTRE		
UP: Desafíos Cooperativos		
Competencias específicas	Criterios de Evaluación	Descriptor del perfil de salida
<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>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>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>CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3. CCL5, CC3</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</p>	

	<p>tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p>3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.</p>	
Saberes Básicos		
Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices		
<p>-Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p>		
<p>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p>		
<p>- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p>		
<p>- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p>		
Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz		
<p>- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.</p>		
Metodología		
Aprendizaje Cooperativo		
1º TRIMESTRE		
UP: Condición Física		
Competencias específicas	Criterios de Evaluación	Descriptor del perfil de salida
Competencia específica 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas	1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las	STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1,

<p>y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p>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>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>necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 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> <hr/> <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>CPSAA1.2, CPSAA5, CE3</p>
<p>Saberes Básicos</p>		
<p>Bloque A. Vida activa y saludable</p> <p>- Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el</p>		

mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

- Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

- Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

Bloque B. Organización y gestión de la actividad física

- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

Metodología

Educación para la salud

1º TRIMESTRE

UP: Balonmano

Competencias específicas	Criterios de Evaluación	Descriptor del perfil de salida
<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>Competencia específica 3. Compartir espacios de práctica</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>CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3. CCL5, CC3</p>

<p>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>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> <hr/> <p>3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador/a, participante u otros.</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p>	
---	--	--

Saberes Básicos

Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices

- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo 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; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de

superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- 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.

Metodología

Comprensivo de iniciación deportiva

2º TRIMESTRE

UP: Primeros Auxilios

Competencias específicas	Criterios de Evaluación	Descriptor del perfil de salida
Competencia específica 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	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.	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.
	1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	

Saberes Básicos

Bloque B. Organización y Gestión de la Actividad Física

- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).

Metodología

Gamificación

2º TRIMESTRE

UP: Dance Revolution

Competencias específicas	Criterios de Evaluación	Descriptor del perfil de salida

<p>Competencia específica 4. Analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p>	<p>4.3. 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.</p>	<p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4</p>
--	---	--

Saberes Básicos

Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- 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

- Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.

Metodología

Aprendizaje Cooperativo

2º TRIMESTRE

UP: Bádminton

Competencias específicas	Criterios de Evaluación	Descriptor del perfil de salida
<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</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. 2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada</p>	<p>CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3, CCL5, CC3</p>

<p>distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</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>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>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>Saberes Básicos</p>		
<p>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo 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; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. <p>Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. 		

<p>- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.</p> <p>- 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.</p>		
Metodología		
Comprensivo de iniciación deportiva		
3º TRIMESTRE		
UP: Deportes Alternativos Kinball/Dutchball		
Competencias específicas	Criterios de Evaluación	Descriptoros del perfil de salida
<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>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>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>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, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3. CCL5, CC3</p>
Saberes Básicos		

Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices

- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo 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; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- 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.

Metodología

Responsabilidad Personal y social

3º TRIMESTRE

UP: Carreras de Orientación

Competencias específicas	Criterios de Evaluación	Descriptor del perfil de salida
Competencia específica 5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica fíicodeportiva 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.	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.	STEM5, CC4, CE1 y CE3

Saberes Básicos

Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

- Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: medidas de seguridad en actividades con posibles consecuencias graves en el medio natural.
- Diseño 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 asturiano.

Metodología

3º TRIMESTRE

UP: Voleibol

Competencias específicas	Criterios de Evaluación	Descriptores del perfil de salida
<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>CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3. CCL5, CC3</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</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>3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando</p>	

compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	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.	
Saberes Básicos		
Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices		
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo 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; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. 		
Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices		
<ul style="list-style-type: none"> - Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. - Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. - 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. 		
Metodología		
Educación Deportiva		

Tabla 4. Relación de las unidades de programación con los elementos curriculares. Fuente: Elaboración propia

3.8 Metodología

El decreto 59/2022, de 30 de agosto, cita lo siguiente respecto a la metodología: “La intervención didáctica en el aula de Educación Física deberá favorecer el desarrollo competencial de nuestro alumnado a través de procesos de enseñanza-aprendizaje activos, dinámicos y significativos que faciliten que el alumnado”

Pero esto no siempre ha sido así, no siempre se ha buscado desarrollar las competencias del alumno, sino que ha habido una evolución para llegar a donde estamos hoy en día. Desde principios de los años 50, cuando apareció en término de educación física, este concepto ha variado mucho, empezando como únicamente entrenamiento militar (mando directo) o para uso médico, pasando en basarse en estrategias de enseñanza, hasta llegar a la idea actual, los modelos pedagógicos. A continuación, en el siguiente apartado voy a explicar los diferentes modelos que encontramos hoy en día, además de los estilos y estrategias de enseñanza.

3.8.1 Modelos Pedagógicos

Como define Fernández-Río et al. (2016) “Por lo tanto los modelos pedagógicos no sustituyen a los estilos de enseñanza, sino que los incorporan en sus estructuras cuya tendencia actual se centra en un planteamiento de uso variado y a largo plazo centrados en el estudiante”, el objetivo de los modelos pedagógicos es que exista un uso variado de la enseñanza, y no se desarrolle un curso entero de la misma manera, ya que, a parte de no tener ninguna motivación para el alumno, haría que se perdiese la motivación en la asignatura. Por tanto, voy a explicar los diferentes modelos que existen, también definidos por Fernández-Río et al. (2016)

- Aprendizaje Cooperativo

El objetivo principal de este modelo es dejar un poco atrás el rol de profesor y mando directo, para pasar a que sean los propios estudiantes quienes se enseñen a ellos mismos. Además, dentro de este modelo encontramos varias actividades como juegos cooperativos, actividades cooperativas, donde se deja atrás la individualización y competitividad, y se favorece la interacción social y cohesión grupal. El objetivo de estas actividades es que para que logren superarlas, deberán trabajar todos juntos.

- Educación deportiva

La idea de este modelo es acercarse lo máximo posible a una “temporada” de un deporte de competición, pero sin dejar atrás los elementos de la educación física, y lo más importante, educar. Este modelo se caracteriza por ser de larga

duración, y tener diferentes elementos que le hagan acercarse a la competición, como un evento, festividad, equipos con himno, bandera, etc.

- **Comprensivo de iniciación deportiva**

Se basa en utilizar juegos deportivos para aprender la técnica o la táctica de un deporte. Los alumnos realizarán actividades donde será importante la toma de decisiones (táctica), y para poder desarrollarlo, se deberán utilizar diferentes habilidades características del deporte que se quiere trabajar.

- **Responsabilidad Personal y social**

El objetivo principal de este modelo es trabajar los valores a través del deporte o la actividad física. Al final, al contrario que muchos se piensan, el objetivo de la educación física es educar por encima de saber realizar ciertos deportes, por ello, con este modelo se pretende educar en valores, como respeto, autoestima, empatía...

- **Educación aventura**

Modelo el cual requiere de una situación “inesperada” o desafiante para el alumno, el cual necesite trabajar habilidades físicas para alcanzar la meta final. Esta caracterizado por la resolución de problemas, cooperación, uso creativo de materiales o espacios y en parte lúdico.

- **Alfabetización motora**

Es uno de los modelos más recientes, y tiene como objetivo dejar atrás el valor intrínseco de la actividad física relacionado con la salud y centrarse en el currículo.

- **Estilo actitudinal**

Este modelo se entiende como una manera de utilizar la actividad física para tener una experiencia positiva en todo el alumnado, consiguiendo que alumno trabaje de manera integra (cognitivo-intelectual, afecto-motivacional, interacción social e interpersonal).

- **Modelo ludo técnico**

Buscar aprender los contenidos a través de la diversión, basado como su propio nombre indica, en el juego. Para ello, el profesor desarrollará diferentes actividades o juegos modificados, cuyo objetivo es que se trabaje la técnica o concepto de la sesión, pero de una forma divertida para el alumnado. Es muy importante que al final de cada sesión se repase el gesto técnico o elemento que

se haya querido plasmar en el juego, para que el alumnado entienda el objetivo final.

- Autoconstrucción de materiales

La finalidad de este modelo es que cualquier persona, tenga los recursos que tenga, sea capaz de realizar actividad física, y practicar los máximos deportes o juegos posibles. Para ello, la idea es ayudar al alumno a crear su propio material, sin la necesidad de tener que gastar dinero. Además, este modelo se extrapola más allá del aula, ya que la idea es que con pocos recursos, seas capaz de construir tus propios materiales que puedas llegar a utilizar de forma lúdica fuera del contexto educativo.

- Educación para la salud

Esta planteado para que el objetivo final sea la salud, es decir, concienciar al alumno además de ayudarle a que tenga una vida activa saludable, realizando actividad física a diario. Es importante que el estudiante consiga una autonomía que le permita no depender de un profesor, monitor...y que el mismo pueda realizar actividad por si mismo.

3.8.2 Estilos de Enseñanza

Delgado Noguera (1991) define los estilos de enseñanza de la siguiente manera: “Forma que adoptan las relaciones entre los elementos personales del proceso didáctico y que se manifiestan en el diseño instructivo a través de la presentación de la materia, en la forma de corregir (interacción didáctica de tipo técnico), en la forma de organizar la clase y relacionarse con los alumnos”.

Durante la asignatura que a la que he asistido durante el máster, Aprendizaje y Enseñanza, el profesor nos enseñó una clasificación de Sicilia y Delgado (2002) que lo estructura de la siguiente manera:

1. Estilos de Enseñanza tradicionales: estilos cuyo origen es militar, y cuya función es repetir ejercicios y automatizar hasta que salgan prácticamente de manera automática. La única premisa que hay es que, el profesor manda, el alumno obedece, sin tener ninguna responsabilidad, además de no existir una individualización.

- Mando directo

Este estilo consiste en una explicación y demostración por parte del profesor del ejercicio, para posteriormente mandar al alumno ejecutarlo cuantas veces sea

necesario, marcado por un sonido, ya sea voz, silbato, golpe, etc. Al final de una serie se corrige los errores que hayan podido tener y se vuelve a empezar procediendo de la misma manera.

- **Modificación del mando directo**

Es exactamente igual que el estilo anterior, la única diferencia es que desaparece el conteo, simplemente hay una partida de salida “ya”, “empezamos”, “paramos” ... Además, de esta manera el profesor no tiene que esperar a que se paren todos, si no que puede realizar correcciones a medida que se hace el ejercicio, lo que permite un control un poco más individualizado, y el control no es tan directo.

- **Asignación de tareas**

En este caso, el profesor realiza o muestra de manera visual una actividad, y los alumnos tienen que ejecutarla, ya sea a la vez, alternativamente o justo después de terminar la demostración. Para poder corregir al alumnado, se puede realizar durante su ejecución o como en el mando directo, justo después de terminar una serie.

2. Estilos de enseñanza que fomentan la individualización: en este caso, se quiere trabajar que el alumno pueda avanzar a su ritmo, y no tenga que esperar a sus compañeros o todo lo contrario, que sus compañeros les esperen a él, lo que causa estrés o nerviosismo. Además, estos estilos fomentan la actitud y aptitud del alumno, donde será valorado que se trabaje y se esfuerce para poder conseguir lo máximo posible. Por otro lado, el trabajo individual les hará tener que tomar decisiones, autocontrolarse y regularse.

- **Trabajo por grupos**

Requiere cierta madurez por parte del alumno, ya que se fomenta el trabajo individual sin la supervisión del profesor, además de un cierto interés por la actividad, para trabajar y alcanzar los objetivos. En primer lugar, se realizan grupos heterogéneos (puedes hacerlos tu o que los hagan, dependiendo del nivel de madures), inmediatamente se realizará una planificación de la clase, con su calentamiento, ejercicios que se deben hacer y la progresión. En este caso, el profesor marca los cambios de los ejercicios.

- **Enseñanza modular**

Se basa en módulos de aprendizaje, y requiere una elaboración de un contrato profesor-alumno en el que se indica el módulo adquirido y la duración del

mismo. El lado negativo de este estilo es que se necesita al menos dos profesores para poder llevarlo a cabo, lo que implica que en las clases de educación física no sea muy común, ya que solo hay un profesor.

- Enseñanza programada

La idea de este modelo es que, en cierta parte, el rol del profesor no sea del todo necesaria. Para ello, se organizará una planificación de la materia de forma gradual (explicar paso a paso), para que el alumno en su proceso de aprendizaje pueda comprobar en qué nivel se encuentra y cómo está siendo su proceso. Este estilo permite que se tengan que autorregular, lo que en parte requiere cierta responsabilidad y autocontrol por parte del alumno.

- Programas individuales

Para este estilo, el profesor dará a cada alumno un programa adaptado a sus características personales, donde estarán detalladas las tareas que deben hacer con sus respectivas pautas. Además, deberá marcar el tiempo que tiene para hacer las actividades y un sistema de autoevaluación.

3. Estilos de enseñanza que posibilitan la participación

- Enseñanza recíproca

Consiste en formar parejas (en base a unos criterios como afinidad, nivel...) y que ellos mismos sean los que se ayudan unos a otros, los que se enseñan y se corrigen mutuamente. Para ello, previamente el profesor habrá marcado unas pautas a través de por ejemplos unas hojas, donde se vea la manera correcta de hacerlo, y siguiendo ese modelo, deberán corregirse mutuamente. En este estilo es importante que el alumnado tenga claro las pautas a seguir y cómo se debe corregir al compañero.

- Grupos reducidos

Parecido al anterior pero esta vez se pondrán en grupos, de unos 3 a unos 5 alumnos.

- Microenseñanza

El profesor forma unos grupos y asigna a cada uno de ellos un delegado. En ese momento, el profesor proporciona la información a esos delegados, que actuarán como profesores en sus grupos respectivos.

4. Estilos de enseñanza que favorecen la socialización

- **Puzzle**
Se divide las tareas en tantas partes como número de integrantes haya en cada grupo, y cada uno de ellos es responsable de aprender su parte y explicarla al resto del grupo. También se puede denominar grupos “expertos”.
- **Equipos de aprendizaje**
El objetivo de este estilo es maximizar el tiempo que se está realizando la actividad motriz. Los integrantes se dividen en “ejecutores”; “docente” y el “árbitro”.
- **Piensa-comparte-actúa**
El profesor propone un reto a los grupos, cada uno de los alumnos piensa cual puede ser la solución, y después deberán poner a prueba cada una de ellas, hasta que encuentren la que ha sido más eficaz.

5. Estilos de enseñanza que implican cognoscitivamente

- **Descubrimiento guiado**
En vez de dar directamente la respuesta al alumno, el profesor intenta a través de unas preguntas que descubran la tarea por si solos.
- **Resolución de problemas**
El profesor plantea un problema (motriz, lógico...), y los alumnos deberán por su cuenta encontrar la respuesta al mismo.

3.8.3 Estrategias de enseñanza

Delgado Noguera (1991) define las estrategias de enseñanza como “formas de presentar las tareas en la práctica”. Además, otorga una clasificación que es la siguiente:

- **Global:** presentar la tarea entera, y puede ser de tres formas: pura; con polarización de atención; con modificación de la situación real.
- **Analítica:** cuando se presenta una actividad complica, hacerla por partes, y puede ser: pura; secuencial; progresiva.
- **Mixta:** como su nombre indica es una mezcla entre las dos anteriores, es decir, practicar la actividad una parte de forma global y otra de forma analítica.
- **A través de claves:** se trata de recoger las partes más importantes del contenido, es decir, lo más parecido a lo que son unos apuntes.

- Mediante circuitos: consiste en poner diferentes actividades en una clase, y que el alumno vaya pasando por cada una de ellas. También se conoce como postas.
- Cuaderno de alumno: un cuaderno donde el estudiante va poniendo apuntes, las tareas que se realizan en clase y reflexiones sobre lo aprendido.
- Cuaderno de docente: es el documento donde el profesor recoge toda la información necesaria del alumnado (sus nombres, faltas, enfermedades), además de las sesiones u otra información relevante.

En resumen, la clave para ser un buen profesor, y que el alumnado aprenda y se sienta a gusto, es ser capaz de utilizar cada uno de los modelos, estilos o estrategias en el momento necesario. Además, saber cuál de ellos es el más adecuado para que los estudiantes alcancen las competencias específicas de la asignatura.

3.9 Recursos, medios y materiales didácticos

En este apartado se comentan los diferentes recursos que se necesitan y los cuales requieren el IES para llevar a cabo la programación didáctica, indicando el lugar donde se desarrolla y los materiales necesarios.

En lo que respecta a los recursos, como se ha mencionado previamente, el instituto cuenta con un polideportivo con espalderas, cuatro canastas de baloncesto y dos porterías de fútbol sala. Además, en cuanto a instalaciones cuenta con el departamento de educación física, y dos vestuarios, unos masculino y otro femenino.

Dentro del almacén cuentan con material muy variado balones (fútbol, rugby, Dodge Ball), palas de pickleball, tenis o bates de béisbol, además de combas, picas... Por otro lado, este centro comparte material deportivo con un equipo de baloncesto, como conos, petos, y balones de baloncesto. Para terminar con el almacén, cuentan con dos maniqués para enseñar a hacer la RCP, y en la entrada, cuentan con una televisión que les permite utilizarlo para poner videos a los alumnos, poner música, hacer presentaciones o como cronómetro.

En cuanto a los materiales didácticos, los alumnos no necesitan utilizar libro, ya que todo el material será dotado por el profesor ya sea físicamente o través de una plataforma donde se pueden subir archivos en común, y al cual tienen acceso por parte del instituto, Microsoft Teams. Durante varias actividades se les pondrá entregar material como:

-Fichas

-Exámenes

-Listas de control

-Apuntes teóricos

-...

3.10 Evaluación

La evaluación en educación física ha sufrido un gran cambio en los últimos años, y, aun así, sigue dejando un debate el cual nunca se terminará de cerrar. Esta asignatura, no hace tantos años tenía una idea diferente, que era el de gimnasia. Al alumnado no se le valoraba su actitud, su comportamiento, etc., sino que simplemente se hacían test de condición física, los cuales eran la nota final del curso.

Por suerte, hoy en día el concepto de evaluación en educación física es muy distinto, y como podemos ver en la LOMLOE, lo califica como un proceso de evaluación continuo, formativo e integrador. Para llevarlo a cabo, se utilizan los criterios de evaluación, los cuales El Real Decreto 217/2022 de 29 de marzo define como: “referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada materia o ámbito en un momento determinado de su proceso de aprendizaje.”

Estos criterios están asociados cada uno de ellos a una competencia específica, que como se explicó en el apartado 3.6, son los desempeños que el alumno tiene que llegar a conseguir para alcanzar los saberes básicos de la materia.

En cada una de las UP, hay una serie de criterios que son los que evaluarán al alumno al final de cada trimestre, y para los cuales, se utilizarán diferentes instrumentos de evaluación variados como rúbricas, autoevaluación, listas de control, cuadernos, exámenes, grabaciones de video...

Para poder ver claramente esos criterios, a continuación, voy a mostrar una gráfica de todas las UP del curso, con sus respectivos criterios, así como el porcentaje en la nota final de cada uno de ellos.

EVALUACIÓN	EVALUACIÓN 3ºESO EDUCACIÓN FÍSICA	Criterios de Evaluación														Total Criterios				
		1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	3.1	3.2	3.3	4.1	4.2		4.3	5.1	5.2	
1º EVALUACIÓN	Desafíos Cooperativos							x	x	x		x	x							1ºEV
	Condición Física	x	x					x	x											14
	Balonmano							x	x	x	x	x								% c.ev
																			7,14	
2º EVALUACIÓN	Primeros Auxilios			x	x															3ºEV
	Dance Revolution																x			7
	Bádminton							x	x	x	x									% c.ev
																			14,28	
3º EVALUACIÓN	Deportes alternativos: Kinball/ Datchball							x	x	x	x									2ºEV
	Carreras de orientación																	x		9
	Voleibol							x	x	x	x									% c.ev
																			11,11	

Tabla 5. Criterios de Evaluación de todo el Curso. Fuente: Elaboración Propia

3.11 Actividades complementarias y extraescolares. Interdisciplinariedad

En una educación donde la monotonía prevalece, los alumnos valoran muchos las actividades que son fuera del centro, que les cambia el entorno, y por lo tanto les motiva a aprender nuevos contenidos. Por ello, desde el departamento de educación física con la colaboración de otros departamentos, se busca realizar las actividades extraescolares más convenientes, siempre buscando enriquecer las unidades de programación y contribuir a completar las competencias clave.

Todas las actividades que se realicen son dentro del horario escolar, por lo que es obligatorio para el alumnado, además de que, para ser aceptadas, deben incluirse en la Programación Anual del centro al inicio del curso.

A continuación, muestro las actividades que se plantean para cada uno de los trimestres:

- Camino a la San Silvestre: junto con la UP de Condición Física, se acudirá al Parque de Invierno para realizar carrera continua e incitar al alumnado a participar en una carrera popular realizada en Oviedo, la San Silvestre. (Participar en la carrera es de carácter voluntario, pero se valorará de forma positiva dentro de la unidad).

-Subida al Monsacro: para culminar con la UP de Primeros Auxilios, y como se marcará en su desarrollo en el apartado 4, se terminará la unidad haciendo senderismo en el monte del Monsacro.

-Semana blanca a Cerler: cada dos años en el centro se realiza un viaje de una semana a esquiar, con el alumnado de 3º y 4º de ESO. Esta actividad es la única que no es obligatoria para el alumnado, ya que supone un gasto extra para la familia y el alumno.

-Para terminar la UP de voleibol, se realizará una visita al Club de Voleibol Oviedo, con la intención de que el alumnado vea como es el deporte competitivo.

3.12 Actividades de recuperación

Para este tipo de casos, al tratarse de una materia práctica, un poco diferente a las demás. En este caso, se fijará una reunión previa para determinar cómo se va a llevar a cabo, y cual es la unidad que hay que recuperar. Es decir, si durante un trimestre no ha podido superar una unidad en específico pero las demás están aprobadas, se marcará una fecha para la realización de:

-En caso de que sea contenido teórico, un trabajo o un examen dependiendo del contenido que se haya dado.

-En caso de que sea contenido práctico, se marcará una fecha ya sea para realizar la prueba, o si en la unidad se realizó a través de un video, poder realizarlo de nuevo.

Si el alumno no supera la materia al final del curso, pueden darse dos casos:

-Los contenidos que son cíclicos, es decir, que se repiten curso tras curso, pueden recuperarse si al año siguiente logra superar los contenidos relacionados.

-Aquellos contenidos que no son cíclicos, es decir, que no se repiten al año siguiente, entonces el profesor marcará la prueba que crea correspondiente al alumno para poder superar la materia, ya sea a través de una prueba escrita, un trabajo o una prueba práctica.

3.13 Medidas de atención a la diversidad

El Decreto 59/2022 dicta que los centros deberán seguir los siguientes principios en lo que respecta a la atención a la diversidad:

-Diversidad: reconocer la igual dignidad de todas y todos independientemente de las diferencias percibidas garantizando el desarrollo de todos los alumnos y las alumnas a la vez que una atención personalizada en función de las necesidades individuales.

-Inclusión: proceso sistémico de mejora e innovación educativa que promueve el acceso, la presencia, la participación y el aprendizaje de todo el alumnado, con particular atención al alumnado más vulnerable a la exclusión educativa o al fracaso escolar.

-Normalización: en el acceso, participación y aprendizaje evitando la exclusión de las actividades ordinarias de enseñanza aprendizaje. La aceptación de las diferencias individuales y su heterogeneidad contribuye a la normalización.

-Aprendizaje diferenciado: promoviendo el desarrollo de modos flexibles de aprendizaje, de enseñanza y, de evaluación que posibilite el desarrollo de altas expectativas para todos y todas.

-Contextualización: creación de entornos accesibles para el aprendizaje de todas las personas en entornos educativos que les permitan desarrollar todo su potencial, no sólo en propio beneficio sino para el enriquecimiento del entorno social y cultural.

-Perspectiva múltiple: el diseño por parte de los centros docentes se hará adoptando distintos puntos de vista para superar estereotipos, prejuicios sociales y discriminaciones de cualquier clase y para procurar la integración del alumnado.

-Expectativas positivas: favoreciendo la autonomía personal, la autoestima en el alumnado y en su entorno socio-familiar.

-Sostenibilidad: comprometiéndose con el bienestar de las generaciones futuras, evitando llevar a cabo cambios no consensuados a corto plazo y con la puesta en marcha de planes y programas que puedan mantener sus compromisos a largo plazo.

-Igualdad de hombres y mujeres: fomentando la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizando las desigualdades existentes e impulsando una igualdad real.

Por lo tanto, para poder cumplir con estos principios, se van a aplicar las siguientes medidas:

-Programas de refuerzo para recuperar los aprendizajes no adquiridos cuando no se haya conseguido alcanzar la nota mínima de una asignatura.

-Recuperaciones puntuales de aprendizajes no adquiridos previas a la Evaluación Ordinaria de Junio: Los días previos a la Evaluación Ordinaria de Junio se dará la posibilidad a los alumnos/as que los necesiten, de realizar pruebas prácticas, entregar trabajos o tareas pendientes para poder alcanzar la nota.

-Para el alumnado lesionado: se diseñará un plan individualizado para poder ayudarle en aquellas partes de la materia que no pueda hacer. Dentro de este plan se incluirán trabajos, exámenes o videos, depende de lo que el profesor considere necesario.

-Para el alumnado que repita el mismo curso: se crearía un plan individualizado, y como se comenta en el apartado anterior, se pueden dar dos opciones:

- Los contenidos que son cíclicos, es decir, que se repiten curso tras curso, pueden recuperarse si al año siguiente logra superar los contenidos relacionados.

- Aquellos contenidos que no son cíclicos, es decir, que no se repiten al año siguiente, entonces el profesor marcará la prueba que crea correspondiente al alumno para poder superar la materia, ya sea a través de una prueba escrita, un trabajo o una prueba práctica.

3.14 Seguimiento y evaluación de la Programación Didáctica

Considero muy importante, y más con el poco bagaje que llevo en el mundo de la educación, concretamente como profesor de educación, la autocrítica, y la crítica constructiva por parte del alumnado. Siempre es esencial para poder mejorar y evolucionar como profesor la opinión de los alumnos, y poder, en futuro, mejorar o cambiar todo lo que sea necesario para sentirme bien en el ambiente del aula, y hacer sentir lo mejor posible a los estudiantes.

Por ello, he creado una encuesta para el alumnado donde pueden evaluar tanto el contenido de educación física como la actitud y aptitud del profesor en las clases.

EVALUACIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU PROFESOR		
0-nada 1-poco 2-aceptable 3-bastante 4-mucho		
CONTENIDO EDUCACIÓN FÍSICA	He aprendido	Interés
Desafíos Cooperativos		
Condición Física		
Balonmano		
Primeros Auxilios		
Dance Revolution		
Bádminton		
Deportes alternativos: Kinball/ Datchball		
Carreras de orientación		
Voleibol		
ACTITUD Y APTITUD DEL PROFESOR		
0-nada 1-poco 2-aceptable 3-bastante 4-mucho		
Explica la materia para que se entienda		
Consigue captar mi atención		
Me ayuda con todas las dudas que tengo		
Su forma de calificar es justa		
Busca ejercicios nuevos y divertidos		
Observaciones:		
Valoración final del 0 al 10		

Tabla 6. Evaluación de la materia educación física y el profesor. Fuente: Elaboración propia

4. Propuesta de innovación

El objetivo principal de esta innovación es crear una unidad de programación de primeros auxilios, pero en vez de utilizar el método tradicional, donde el profesor habla y el alumno atiende, se ha querido utilizar el modelo pedagógico denominado gamificación. Dentro de la asignatura de educación física, donde la mayoría de contenido es orientado a la práctica, encontramos algunos apartados como este o nutrición, donde el enfoque es totalmente diferente. La idea de esta innovación es intentar que, aunque sea contenido teórico, y al alumnado no le suela gustar tanto, a través de la gamificación cause un alto impacto en ellos dada la relevancia que tienen los primeros auxilios en el día a día, y no sea algo más que olvidar al acabar la unidad.

Esta unidad, por falta de tiempo, no se ha podido llevar a cabo en el centro de prácticas, pero, aun así, espero poder utilizarlo en un futuro próximo como profesor de educación física. En el centro donde estuve, la unidad de programación tenía tan solo dos sesiones, por lo que, para desarrollar una gamificación no es tiempo suficiente, y por ello no se pudo poner en práctica.

4.1 Diagnóstico inicial

Los primeros auxilios son un contenido complejo, y de vital importancia en la vida de una persona, ya que, en cualquier situación de peligro que nos pueda ocurrir, puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. En Europa, anualmente, hay una incidencia estimada de 350.000 paradas cardiorrespiratorias extrahospitalarias, de las cuales tan solo el 10% alcanzan la supervivencia (Ortiz y Soriano, 2024). Además, Martín Cajigos (2017) menciona que tan solo el 15% de los casos con testigos presentes, han sido capaces de realizar una RCP o utilizar un Desfibrilador Externo Semiautomático (DESA). Pero no solo existe esta situación, sino que otras muy comunes como atragantamientos en una comida familiar, o una hemorragia por un golpe andando por la calle puede ocurrir, y la población tiene los mismos conocimientos que en el caso anterior.

Por todo ello, he escogido los primeros auxilios para desarrollar la innovación, ya que considero que debe haber un cambio lo más rápido posible de esta situación, y que mejor, que a través de la educación.

Por otro lado, tanto en mi experiencia como alumno y como profesor, he podido observar que no se le da la relevancia que realmente tiene, y que, normalmente se realizan dos o tres sesiones sobre el contenido, un examen práctico, y como mucho un examen de RCP, sin conseguir causar ningún impacto ni interés en el alumnado.

Para poder revertir esta situación, he querido escoger una metodología que cause interés en el alumnado, y qué mejor que la gamificación. Esta metodología empezó a utilizarse en las empresas como estrategia de marketing, y una vía efectiva para motivar al empleado, con premios y recompensas, en su mayoría económicas (Kamasheva et al. (2015)). Sin embargo, rápidamente se ha ido expandiendo a otros ámbitos hasta llegar a la educación.

Dentro de este ámbito, el objetivo es coger un fundamento teórico, y convertirlo en un juego, consiguiendo involucrar al alumno, y causarle cierto interés y motivación, lo que ayudará a que tenga mayor impacto y por ello, en un futuro recuerde mejor todo el contenido.

4.2 Justificación teórica

La presente propuesta innovación se va a realizar para el curso de 3ºESO, y está enmarcada en la LOMLOE o Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, que modifica a la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo.

Para su realización se ha seguido el documento del Principado de Asturias *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.*

Como se ha mencionado previamente, dentro de esta nueva ley cada unidad de programación está asociada a un saber básico, además de a una competencia específica. En este caso, como se remarca en la Programación de 3ºESO del apartado 3, esta UP se relaciona con el Decreto 59/2022 en el Bloque B. Organización y Gestión de la Actividad Física y el Deporte:

-Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

- Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).

Además, tiene relación con la Competencia Específica 1.

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

Respecto a la metodología, como se ha mencionado previamente, se utilizará la gamificación.

Como menciona Torres et al., (2018), es una estrategia educativa que busca una narrativa como hilo conductor, y a partir de eso, con juegos, retos, misiones o recompensas conseguir llegar al objetivo de la unidad.

Para que una unidad de programación siga esta metodología debe tener los siguientes elementos clave (Kapp, 2012):

- Compromiso: el alumno tiene que estar involucrado en la actividad, lo que requiere de valores humanos, trabajar con actitud y capacidad de superación.

- Narrativa: tiene que desarrollarse dentro de un contexto, ya sea con una historia, video, medalla, objetivo...

- Retos: desarrollar diferentes habilidades para que el estudiante mejore su nivel de competencia.

- Objetivos: un propósito que guie al estudiante a superar las pruebas y retos.

- Puntos: obtenidos a través de actividades, comportamientos o actitudes.

- Premios: recompensas por haber logrado un nivel, reto o actividad.

Pero ¿cuáles son los beneficios de la gamificación que otras metodologías no aportan? Como menciona Plano et al., (2020), los seres humanos somos competitivos por naturaleza, y nos gusta ganar y conseguir premios. Por lo que, esta metodología, a través del juego y la competición desarrolla contenidos de clase, con la premisa de obtener recompensas cada vez que se alcance uno de esos objetivos, consiguiendo aumentar el nivel de dopamina. Esto causa en el alumno un mayor interés y atención en lo que está haciendo, y por lo tanto que la motivación sea mayor.

Por otro lado, Torres et al., (2022), nos habla de su efecto en el desarrollo afectivo-social, no solo en la motivación que se ha mencionado previamente, sino que también ayuda a fomentar la autonomía, la resolución de problemas, las relaciones inter e intrapersonales al igual que la creatividad, todos ellos elementos fundamentales del currículo de la educación física.

Finalizando con la gamificación, uno de los trabajos más importantes que tenemos como profesores, es conseguir que el alumno se involucre al máximo en la clase, y muestre un compromiso y un comportamiento para poder alcanzar los objetivos de la materia. Pacheco (2019) dictamina en su estudio que los resultados en la gamificación son muy positivos, y

encuentra un significativo aumento de la participación del estudiante en las actividades, y un aumento de la asistencia muy notable.

Para terminar con la justificación teórica, voy a explicar brevemente por qué he escogido los primeros auxilios como la unidad de programación para aplicar esta metodología. En primer lugar, he podido observar que el conocimiento que tiene el alumnado de primeros auxilios es muy escaso, y se podría decir que no es suficiente para actuar ante una situación de emergencia. En varios estudios donde han analizado en alumnos de secundaria su conocimiento como Bendezú Saravia (2024) y Canales et al., (2014), se demuestra que es muy bajo, a pesar de que la formación supera el 60% del alumnado. Con esta información, podemos deducir que el alumnado si que recibe información, pero no les está llegando de la manera adecuada, ya que o se les olvida rápidamente o no se dan los conocimientos necesarios.

Por ello, considero que la metodología de los primeros auxilios necesita un cambio radical, y pasar de utilizar el método tradicional donde el profesor habla y el alumno escucha, a clases donde aumente considerablemente la interacción del alumno, su nivel de responsabilidad y la participación en las actividades.

Para concluir, creo que la gamificación es la metodología perfecta para trabajar un contenido más teórico, dentro de una asignatura donde el alumnado está acostumbrado a hacer actividades motrices, donde necesita moverse, ya que, de todo el horario escolar, es las únicas dos horas que tienen para liberarse, hacer ejercicio y no estar sentados. Por lo que el objetivo de utilizar esta estrategia es conseguir las dos partes: dotar al alumno de un contenido mayoritariamente teórico al mismo tiempo que realiza actividad física, juegos y actividades.

4.3 Objetivos de la propuesta

Con relación al modelo de gamificación, se establece el siguiente objetivo:

- Desarrollar una unidad de programación con una metodología que sea interesante y motive al alumno a adquirir los conocimientos básicos de primeros auxilios.

Y, con relación a los saberes básicos y las competencias específicas, estos otros:

- Dotar al alumnado de los conocimientos necesarios para saber cómo actuar ante cualquier emergencia que pueda ocurrirle en su día a día (protocolo PAS y protocolo 112).

- Conocer las diferentes maniobras de actuación en una emergencia (Maniobra de Heimlich, RCP).

-Adquirir los conocimientos para saber cuándo y cómo utilizar el Desfibrilador Externo Semiautomático (DESA) o el Desfibrilador Externo Automático (DEA).

-Conocer las medidas de seguridad tanto fuera como dentro del centro, para evitar accidentes, así como conocer el material básico para realizar actividad física en el medio natural (sistema de tres capas, botiquín, comida...)

4.4 Instrumento de percepción del alumnado

Tratándose de una unidad de programación novedosa, donde todavía no he podido conocer la opinión y percepción del alumno, y que probablemente tenga muchas cosas que mejorar, voy a crear una tabla para conocer las impresiones del alumnado de 3ºESO.

El objetivo es en cursos futuros mejorar los aspectos más débiles y reforzar los más fuertes, así como ver si de verdad es efectivo, y el alumnado consiguió aprender los contenidos de primeros auxilios, que es la finalidad de esta unidad.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN DE PRIMEROS AUXILIOS 0-nada 1-poco 2-aceptable 3-bastante 4-mucho	
CONTENIDO DE PRIMEROS AUXILIOS	
He aprendido cómo tengo que actuar si me encuentro en una situación de emergencia	
Sería capaz de realizar una RCP en caso de que fuera necesario	
Entiendo qué significa el protocolo PAS y cómo debo llevarlo a cabo	
Sabría reconocer en qué situación debo poner un DEA o DESA y cómo utilizarlo	
Sabría realizar la maniobra de Heimlich en caso de que hubiera un atragantamiento cerca de mí	
Conozco los elementos básicos que hay que llevar para realizar actividad física en el medio natural	
Si encuentro una persona con una hemorragia conozco cómo hay que actuar	
DESARROLLO DE LA CLASE 0-nada 1-poco 2-aceptable 3-bastante 4-mucho	
Los retos han sido divertidos y han captado mi atención	
Durante toda la unidad he entendido el contexto y el objetivo que se quería alcanzar	
Me ha motivado la forma en que se desarrollaban las sesiones	
Considero que he aprendido el contenido de primeros auxilios	
Considero que el profesor se ha involucrado en las sesiones y ha buscado lo mejor de cada uno	
El profesor estaba abierto a preguntas y ha sabido responder las dudas que podrían surgir	
¿Consideras que la estructura de las clases te ayudó a entender los contenidos más difíciles?	

Actividades o retos que no te gustaron y cambiarías:	
Actividades o retos que más te gustaron:	
Observaciones:	
Valoración final del 0 al 10	

Tabla 7. Instrumento de percepción del alumnado sobre la unidad de programación. Fuente: Elaboración propia

4.5 Desarrollo de la innovación

La unidad de programación tiene un total de 6 sesiones, las cuales se distribuyen de la siguiente manera:

ORGANIZACIÓN DE LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	
Sesión 1	Elementos básicos para actividades en el medio natural
Sesión 2	Protocolo PAS y hemorragias
Sesión 3	Maniobra de Heimlich y Posición lateral de seguridad
Sesión 4	Desfibrilador Externo Automático y Reanimación Cardiopulmonar
Sesión 5	Preparando la subida al Monsacro
Sesión 6	Evento final: Subida al Monsacro

Tabla 8. Distribución de las sesiones de la unidad de programación. Fuente: Elaboración propia

Como se ha comentado previamente, para realizar esta unidad de programación se va a utilizar la metodología de gamificación, por lo que como se explica, hay una narrativa presente en todas las clases que es la siguiente:

El alumnado, a lo largo de las sesiones, van a prepararse para realizar una excursión al medio natural, que es la última sesión (Subida al Monsacro), y clase por clase, van a ir descubriendo a través de juegos y retos todo lo necesario para poder acudir al evento final, y tener los conocimientos para prevenir cualquier accidente además de, si aun así ocurriese, estar preparados para actuar de la mejor manera posible.

Para llevar a cabo la evaluación, en cada sesión, además de actividades, realizarán un reto y una tarea (excepto en la última que será un solo reto). Cada uno de estos irá asociado a una recompensa física (*anexos del 2 al 6*), la cual tendrá un valor de un punto, obteniendo un total de 9 puntos, sumado al evento final, la subida al Monsacro, que su asistencia valdrá un punto, para completar los 10 de la unidad.

Antes de empezar, las semanas previas a la unidad, se expondrá un póster (*anexo 1*) en el polideportivo presentando la actividad. Con este póster se les dará una idea de que la actividad que van a realizar, pero no se menciona los primeros auxilios, para ver el primer día quién ha sido capaz de pillar la indirecta. Con esto, intentaremos captar la atención del alumno y general curiosidad, lo que nos ayudará más tarde.

En la primera sesión, nada más llegar al polideportivo, junto con música motivadora puesta en la televisión de la entrada, se les presentará un cartel con la siguiente narrativa:

“Alumnos de 3ºESO, habéis sido escogido para realizar un desafío al alcance de pocos, la subida al Monsacro. Una aventura inigualable, llena de retos, diversión y compañerismo, pero, además, llena de peligros y dificultades que harán que tengáis que sacar lo mejor de cada uno de vosotros para alcanzar la ansiada cima. Durante las próximas semanas, aprenderéis en la clase de educación física cómo sobrevivir a este reto, y superar vuestros mayores miedos. ¿Estáis preparados para empezar?”

A partir de este momento, se les hará una pequeña introducción de en qué va a consistir la unidad, se explicará los primeros auxilios y su función en las sesiones, y se empezarán a realizar las actividad, retos y tareas. Para presentar todo lo que queda de unidad, voy a exponerlo a través de la guía de la Consejería de Educación del Principado de Asturias.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN Nº 4 <i>“Subida al Monsacro”</i>		Temporalización	2ºTrimestre	Sesiones	6
Etapas	Secundaria	Curso	3ºESO		
Materia		Educación Física			
Relación interdisciplinar entre áreas		Biología y Geología			
Situación de aprendizaje nº4		Subida al Monsacro			

Intención Educativa	<p>¿Cuál es el estímulo o reto propuesto que se plantea para esta SA? Ser capaz de responder de forma correcta a cualquier situación de emergencia que te pueda pasar en una excursión a la naturaleza.</p> <p>¿Qué pretendemos que alcance el alumnado con esta SA? -Tener los conocimientos de primeros auxilios. -Conocer las diferentes maniobras de actuación en una emergencia (Maniobra de Heimlich, RCP, DEA...). -Conocer el material básico para realizar actividad física en el medio natural (sistema de tres capas, botiquín, comida...) -Saber las medidas para prevenir un accidente.</p> <p>¿Cuál es el producto o productos finales del alumnado? Superar cada una de las pruebas y retos que se ponen a lo largo de las sesiones, así como subir al Monsacro (monte situado en Asturias).</p>
----------------------------	--

Relación con ODS 2030	<p>Objetivo 3. Salud y bienestar Objetivo 4. Educación de calidad Objetivo 13. Acción por el clima</p>
------------------------------	--

CONEXIÓN CON LOS ELEMENTOS CURRICULARES

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
<p>Competencia específica 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</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. 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.</p>

Saberes Básicos

<p>Bloque B. Organización y Gestión de la Actividad Física - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. - Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).</p>

METODOLOGÍA		
<input type="checkbox"/> Aprendizaje basado en el pensamiento <input type="checkbox"/> Aprendizaje basado en problemas <input type="checkbox"/> Aprendizaje basado en proyectos <input type="checkbox"/> Aprendizaje basado en retos <input type="checkbox"/> Estaciones de aprendizaje <input type="checkbox"/> Aprendizaje cooperativo <input type="checkbox"/> Pensamiento de diseño (Design Thinking)	<input type="checkbox"/> Aprendizaje – servicio <input type="checkbox"/> Aprendizaje por contrato <input type="checkbox"/> eLearning <input type="checkbox"/> Visual Thinking <input type="checkbox"/> Clase invertida <input type="checkbox"/> Gamificación <input type="checkbox"/> Aprendizaje por descubrimiento	<input type="checkbox"/> Pensamiento computacional <input type="checkbox"/> Técnicas y dinámicas de grupo <input type="checkbox"/> Explicación gran-grupo <input type="checkbox"/> Centros de interés <input type="checkbox"/> Talleres <input checked="" type="checkbox"/> Gamificación
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	
SESIÓN 1 Elementos básicos para actividades en el medio natural		
	<p>Introducción: como se ha explicado previamente, nada más entrar al polideportivo, los alumnos se encontrarán con un texto explicando la narrativa de la unidad.</p> <p>A la vez, sonará música de fondo para meter en ambiente al grupo. Una vez todos han leído el cartel, se les hará un breve resumen de en qué va a consistir la unidad (la narrativa, el reto final, los retos y tareas...) y una puesta en común sobre sus conocimientos previos en primeros auxilios, lo cual servirá para el nivel aproximado de la clase y que aspectos se deberán trabajar más o menos.</p>	
Mapa del polideportivo y la pista de fuera Papeles con diferentes objetos dibujados (botella agua, ropa, zapatillas de montaña...) 4 o 5 cubos o bolsas	<p>En esta primera actividad, se dividirán en grupos de 4 o 5 personas, los cuales mantendrán durante la unidad, y deberán ponerle un nombre de una montaña famosa (Everest, Montblanc...).</p> <p>Una vez estén formados, se les entregará una hoja con diferentes preguntas, como, por ejemplo:</p> <p>-¿Cuál es el calzado más adecuado para llevar en la montaña? -¿Qué deportes se pueden practicar en una montaña? -¿Por qué es importante llevar ropa adecuada en una excursión?</p>	

	<p>-Cómo se llama el objeto que señala siempre el norte magnético y sirve para ubicarse.</p> <p>La respuesta a cada una de las preguntas estará distribuida por el polideportivo y el patio exterior, y marcadas en un mapa que se habrá dado a cada grupo. Cada respuesta estará asignada a un objeto (en forma de papel) que deberán meter en su “mochila de montaña” (un cubo), hasta completar todas y tener la mochila entera.</p> <p>Una vez termine el reto, se juntará a todos los grupos y se hablará sobre los objetos encontrados, y por qué creen que son importantes en una excursión, además de conseguir la primera recompensa (anexo 2).</p>
<p>-Papeles con objetos -4 o 5 cubos</p>	<p>Para la tarea de la primera sesión, manteniendo los grupos, se distribuirán por el pabellón diferentes papeles con objetos que forman parte de un botiquín (tijeras, gasas, tiritas, agua oxigenada...) y otros objetos que no tengan nada que ver (un balón, una calculadora, un ratón de ordenador...).</p> <p>En la televisión, se visualizará durante 5 segundos un botiquín con todo lo indispensable. Deberán tratar de recordar los máximos posibles, y a la orden del profesor, buscar los papeles que creen que podrían formar parte de un botiquín, y dejar los que no.</p> <p>Cuando todos hayan terminado, se revisarán uno a uno los “botiquines” y los objetos que hay dentro, debatiendo sobre cuáles sirven y cuáles no, además de explicar su función.</p> <p>Al terminar, a los grupos que hayan acertado la mayoría de los objetos (más de la mitad) se les entregará la recompensa (anexo 2).</p>
<p>SESIÓN 2 Protocolo PAS y hemorragias</p>	
<p>Hojas de explicación de los tipos de hemorragias Hoja de preguntas de casos en la vida real</p>	<p>La segunda sesión empezará con las hemorragias. En los grupos establecidos, se va a entregar a cada miembro una hoja con la explicación de cómo actuar ante un tipo de hemorragia. Ejemplo:</p> <p>Alumno 1: Hemorragia en la nariz Alumno 2: Hemorragia externa Alumno 3: Hemorragia interna ...</p> <p>Al principio, tienen 5 minutos para leer individualmente la hoja que les ha dado el profesor. Una vez termine el tiempo, se les quitará la hoja y cada grupo se explicará entre ellos el tema que les ha tocado en 10 minutos. Cuando acabe el tiempo, se les entregará diferentes situaciones que pueden pasar en la vida real, con tres opciones, tan solo una correcta. Tienen 5 minutos para responder.</p> <p>Los equipos que hayan sido capaces de responder el 60% de las preguntas, conseguirán la recompensa correspondiente (anexo 3).</p>
<p>Hoja explicación protocolo PAS</p>	<p>La tarea 2 consistirá en lo siguiente: -Se repartirá a los grupos unas hojas con la explicación del</p>

<p>“Obras de teatro” o situaciones de emergencia</p>	<p>protocolo PAS y como hay que actuar ante diferentes situaciones, pero, además, se les entregará una pequeña “obra de teatro” que tendrán que representar en frente de sus compañeros. Esta será una situación de emergencia, la cual, otro de los 3 o 4 grupos aleatoriamente escogido, deberá intentar resolver (con la información de las hojas que se les ha dado). Al final de la sesión, todos los grupos habrán sido tanto “actores” como los que resuelven la situación.</p> <p>Al final de cada presentación el profesor hará un pequeño feedback de cómo han resuelto la emergencia los compañeros.</p> <p>Los grupos capaces de resolver la emergencia recibirán su recompensa (anexo 3).</p>
<p>SESIÓN 3 Maniobra de Heimlich y Posición Lateral de Seguridad</p>	
	<p>Para esta sesión se juntará a los grupos establecidos en dos zonas, para realizar dos actividades al mismo tiempo, y al rato cambiar a la siguiente. Una sobre la Maniobra de Heimlich (reto 3) y otra sobre la Posición Lateral de Seguridad (tarea 3). Los equipos que sean capaces de realizar las actividades con éxito obtendrán las recompensas correspondientes.</p> <p>Los dos circuitos se caracterizarán por tener una serie de obstáculos que tienen que atravesar antes de llegar a la “persona que tienen que socorrer”, simulando que estuviesen en la montaña, y hubiese ciertos obstáculos (saltos, rocas, hojas) en el camino al rescate.</p>
<p>Explicación de la Maniobra de Heimlich Circuito de obstáculos (bancos, esterillas, espalderas, balones, potro, churros, palos). Hoja donde se marca el recorrido</p>	<p>El primer circuito será fuera en un lado del pabellón, y consistirá en lo siguiente:</p> <p>-En una zona del pabellón tienen un papel con el recorrido que deberán de hacer, y los obstáculos que tienen que atravesar para llegar hasta el final. Junto a él, una hoja con la explicación de cómo se realiza una maniobra de Heimlich y en qué casos hay que utilizarla. Esos obstáculos serán espalderas, bancos, bancos con colchonetas para pasar por debajo... Cuando consigan llegar al final, se encontrarán un maniquí con una nota al lado que pone lo siguiente:</p> <p><i>“Acabáis de llegar a un merendero que hay a mitad de la subida del Monsacro, y como venís un poco cansados del viaje, decidís parar a tomar una fruta antes de seguir el recorrido hasta la cima. Justo al lado vuestro, se encuentra un señor en una situación parecida a la vuestra, que se ha parado a tomar un bocadillo de jamón. Empezáis a conversar con él y de repente empieza a ponerse un poco rojo, no puede hablar y no para de hacer gestos raros”.</i></p> <p>En ese momento, deberán realizar la maniobra con las instrucciones que se les ha dado todos los integrantes del grupo. Si lo realizan correctamente, se les dará la recompensa.</p>

<p>Explicación de la Posición Lateral de Seguridad Circuito de obstáculos (bancos, esterillas, espalderas, balones, potro, churros, palos). Hoja donde se marca el recorrido</p>	<p>El segundo circuito tiene una dinámica parecida al primero, con un recorrido con obstáculos y una tarea a realizar al final de este. Como en el anterior, al principio encontrarán una hoja donde marcará el recorrido que tienen que realizar, y al lado, cómo se realiza correctamente la Posición Lateral de Seguridad. Al realizar el recorrido se ubicará una hoja con la siguiente historia:</p> <p><i>“Estáis en la parte más dura del recorrido, y algunos de vuestros compañeros están empezando a sufrir un poco, ya que hace un día muy acalorado y está muy empinada la pendiente. De repente, un compañero vuestro empieza a sentir mareos, y se cae al suelo. Comprobáis que respira correctamente, y tiene pulso, pero no puede levantarse ¡Tenéis que actuar!”</i></p> <p><i>“Poneros en parejas y para salvar a vuestro compañero, deberéis realizaros entre vosotros la Posición Lateral de Seguridad tal y como marcan las instrucciones que se os han dado al principio del circuito”</i></p> <p>En ese momento, los compañeros se pondrán en parejas, y deberán realizar la PLS una vez cada uno, hasta que todos lo hayan hecho. El profesor determinará si se han realizado de forma correcta, y por lo tanto obtienen la recompensa.</p>
--	---

SESIÓN 4 Desfibrilador Externo Automático y Reanimación Cardiopulmonar

	<p>Al igual que en la sesión anterior, se dividirá a la clase en dos grandes grupos, que van a realizar circuitos diferentes, pero con la misma dinámica, que es la siguiente:</p> <p>Los alumnos tendrán dos recorridos formados, uno orientado a la montaña, otro al instituto (esto se debe a que vamos a trabajar con el DEA, un elemento que no encuentras en mitad de la montaña, pero sí en un instituto). Cada vez que consigan superar un obstáculo, al final de este, habrá una ficha. Esa ficha será parte de la explicación de cómo se realiza y cuando una de las dos acciones (RCP o DEA), el problema es que no van a estar en orden. Por lo tanto, cuando lleguen a la última prueba, deberán juntar todas las fichas y ordenarlas como si fuese un puzle. Una vez ordenado correctamente, deberán realizar la maniobra correspondiente de manera correcta para conseguir la recompensa. Tienen 20 minutos en cada prueba, si lo realizan antes del tiempo obtendrán el premio.</p>
<p>Fichas de la RCP Circuito de obstáculos (bancos, esterillas, espalderas, aros, potro, palos). Maniquí Ficha con la narrativa</p>	<p>El primer circuito será el relacionado con la RCP. Antes de empezar a superar cada uno de los obstáculos, en la salida encontrarán una hoja con este texto:</p> <p><i>“¡Felicidades! ¡Cada vez os queda menos para llegar a la cima final! Aunque no hay que confiarse, ya que el tramo final es el más difícil de todos.</i></p> <p><i>Ahora mismo os encontraréis a 2km de la cima, y vuestros corazones están muy revolucionados, por la mezcla de cansancio y emoción que lleváis encima. Pero, desde hace un rato, veis que vuestro amigo no tiene muy buena cara, y de</i></p>

	<p><i>repente... ¡¡Puum!! Cae desplomado en el suelo, y se queda totalmente inconsciente. ¡No respira! Debéis hacer algo inmediatamente.</i></p> <p><i>Para saber cómo realizar una RCP deberéis pasar todos los obstáculos y reunir cada uno de los pasos clave, pero ojo, no están en orden.”</i></p> <p>Como se explica en la introducción, cuando hayan pasado al final y tengan ordenadas las fichas correctamente, deberán realizar la RCP al Maniquí al menos durante 3 minutos. Si lo consiguen en 20 minutos, habrán superado la prueba.</p>
<p>Fichas de cómo y cuándo utilizar el DEA Circuito de obstáculos (bancos, esterillas, espalderas, aros, potro, palos). Maniquí Ficha con la narrativa</p>	<p>El segundo circuito estará enfocado también a la excursión, pero en el instituto, y como en el anterior, tendrán antes de empezar una hoja que pone:</p> <p><i>“Hacemos un pequeño salto en el tiempo, y ahora mismo os encontraréis en el pabellón del instituto, justo después de llegar de la exitosa excursión al Monsacro. Estáis todos muy cansados debido a la larga caminata que habéis realizado, pero notáis que vuestro amigo está especialmente cansado. El profesor se sube un momento a recoger a los que faltan en el autobús, y como si estuviese preparado, ¡Un compañero vuestro se cae al suelo! Recordáis que el profe os contó algo de un DEA, y que había que utilizarlo en estas ocasiones, pero no sabéis muy bien cómo.</i></p> <p><i>Para saber cómo realizar utilizarlo, deberéis pasar todos los obstáculos y reunir cada uno de los pasos clave, pero ojo, no están en orden.”</i></p> <p>Como en la otra prueba, tendrán 20 minutos para pasar todos los obstáculos, ordenar las fichas y colocar correctamente el DEA al maniquí para obtener la recompensa.</p>
	<p>Los últimos 5 minutos de la clase se utilizarán para hacer un resumen de los aspectos más importantes, y posibles dudas que hayan quedado. Además, se recomendará para la clase siguiente, repasar los contenidos vistos hasta ahora.</p>
<p>SESIÓN 5 Preparando la subida al Monsacro</p>	
<p>Fichas con las situaciones de emergencia Maniquí DEA Botiquín Mochila con elementos de supervivencia</p>	<p>Última sesión antes de subir al Monsacro, que consistirá en un repaso de los contenidos que se han ido dando. En la clase anterior se recomendó que repasasen en casa los contenidos que hemos dado durante toda la clase, porque la dinámica será de la siguiente forma:</p> <p>En una bolsa hay 5 situaciones de emergencia diferentes (1 por cada grupo) que pueden ocurrir en la excursión o en el instituto, y cada una de ellas relacionada con un contenido (DEA, RCP, hemorragias...). Aleatoriamente, un alumno de cada grupo cogerá una de las fichas. A continuación, tienen 5 minutos para preparar la representación de la escena que han encontrado, para que, otro grupo, resuelva el caso.</p>

	<p>Es decir, al final de la clase cada grupo habrá realizado una representación de una escena, y también cada grupo tendrá que actuar en consecuencia como si fuese un “examen”.</p> <p>El profesor valorará qué grupos han sabido resolver la situación de emergencia, los cuales obtendrán la última recompensa física de la unidad.</p>	
SESIÓN 6 Evento Final: Subida al Monsacro		
	<p>Para cerrar la unidad didáctica, los alumnos de 3ºESO realizarán el 31 de enero (fecha que puede variar) una excursión al Monsacro, un pequeño monte ubicado en el concejo de Morcín.</p> <p>El desplazamiento hasta la parte de abajo se realizará en bus, y su salida se efectuará al terminar la primera hora de clase, es decir, a las 9:20. Si todo va según lo previsto, la hora de llegada será al terminar el horario escolar, a las 14:20.</p> <p>Como se ha comentado previamente, simplemente con asistir a la actividad y portarse de forma correcta, el alumno conseguirá ese punto extra que completa llegar al 10.</p> <p>Se espera que el alumno no tenga que aplicar sus conocimientos en la realidad, y ningún alumno salga accidentado, pero el objetivo de esta unidad es que, si de verdad algún día les pasa, sepan cómo actuar de manera correcta.</p>	
EVALUACIÓN		
Procedimientos	Actividad	Instrumento
Observación	Retos y Tareas en cada una de las sesiones	Rúbrica (Tabla 10)
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES		
Subida al Monsacro		

Tabla 9. Unidad de Programación de Primeros Auxilios. Fuente: Elaboración propia basada en la Guía de Programación de la Consejería de Educación del Principado de Asturias.

4.6 Instrumento de evaluación

El método de evaluación, como se anticipó en el apartado anterior, está enfocado en valorar el trabajo que el alumno realiza en clase, en el día a día. Desde de mi punto de vista, el método más común de dejar todo a una sola clase, realizar un examen que dictamine tu nota final, no me parece que sea el más adecuado. Por ello, lo he organizado de la siguiente manera:

En cada sesión, los estudiantes realizarán una tarea y un reto (excepto en la última que será un solo reto). Cada uno de estos irá asociado a una recompensa física (*anexos del 2 al 6*), porque no hay que olvidarse que está orientado a la metodología de la gamificación. Cada recompensa

tendrá un valor de un punto en la nota final, obteniendo 9 puntos antes de llegar a la última sesión.

Para concluir la UP, el evento final que es la subida al Monsacro, tendrá un valor de un punto, simplemente por la asistencia, lo que hace que se obtengan los 10 puntos totales.

A continuación, voy a mostrar la rúbrica que se utilizará para dictaminar si consiguen la recompensa física (es decir, el punto) o no, además de su peso en la evaluación.

Objetivo	Superado	No superado	Recompensa Física	Valor en la nota final
Conocer los materiales necesarios para hacer una actividad en el medio natural	Reconoce la mayoría de los materiales indispensables para realizar una actividad en el medio natural, y conoce la función de cada uno de ellos.	No es capaz de identificar que materiales son necesarios para realizar una actividad en el medio natural, además de que no sabe la utilidad de cada uno de ellos.	ANEXO 2	10%
Conocer los elementos básicos de un botiquín	Es capaz de coger los objetos que forman parte de un botiquín y su utilidad.	No es capaz de distinguir los objetos básicos para formar un botiquín de primeros auxilios.		10%
Entender las tres partes del protocolo PAS	Sabe el significado de las siglas PAS: Proteger, Avisar y Socorrer, y entiende para que sirven cada una de ellas.	No conoce el significado de las siglas PAS y no entiende cuál es su utilidad a la hora de actuar ante una emergencia.	ANEXO 3	10%
Saber actuar ante diferentes tipos de hemorragias	Conoce cómo hay que actuar ante una hemorragia y cómo frenarla para que pase a problemas mayores.	No es capaz de actuar ante diferentes tipos de hemorragias y frenarlas para que pase a un problema más grave.		10%
Familiarizarse con la Maniobra de Heimlich y saber cuándo utilizarla	Sabe cómo y cuándo se debe realizar la Maniobra de Heimlich en una situación de atragantamiento.	No sabe realizar correctamente la maniobra de Heimlich.		10%

Realizar la Posición Lateral de Seguridad	Realiza correctamente la Posición Lateral de Seguridad e identifica cuando se debe realizar a un accidentado.	No es capaz de realizar correctamente la Posición Lateral de Seguridad	<i>ANEXO 4</i>	10%
Tener los conocimientos básicos para utilizar un DEA o DESA	Es capaz de utilizar el Desfibrilador Externo Automático o semiautomático ante una situación de emergencia.	No sabe cómo utilizar el Desfibrilador Externo Automático o semiautomático	<i>ANEXO 5</i>	10%
Saber realizar una Reanimación Cardiopulmonar en el maniquí	Realiza de forma adecuada la Reanimación Cardiopulmonar al maniquí, además de identificar cuando se debe realizar.	No realiza correctamente la Reanimación Cardiopulmonar.		10%
Actuar de forma correcta antes cualquier situación de emergencia que se plantee en clase	Resuelve la situación de emergencia que se haya planteado y por lo tanto sería capaz de salvar a la víctima.	No resuelve correctamente la situación de emergencia planteada y por lo tanto no sería capaz de salvar a la víctima.	<i>ANEXO 6</i>	10%
Acudir a la excursión de subida al Monsacro	Acude a la actividad	No acude a la actividad		10%

Tabla 10. Rúbrica de Primeros Auxilios. Fuente: Elaboración propia

4.7 Reflexión personal sobre el proceso de innovación

Como ya comenté anteriormente, por desgracia no he podido llevar a cabo la innovación que presento en este trabajo, principalmente por falta de sesiones. Cuando llegué al instituto, mi tutor nos dijo a mi compañero y a mí que la unidad de primeros auxilios duraría tan solo dos sesiones, por lo que no es suficiente para desarrollar toda la unidad de programación.

A raíz de este acontecimiento y también con mi experiencia como alumno, me pareció que el tiempo que se le dedica a los primeros auxilios, un contenido tan importante, en general es muy escaso. Además, la metodología que se suele utilizar es muy básica, y simplemente el profesor explica el tema, los alumnos “escuchan” y después se hace un examen teórico y práctico. Como

pasa en la mayoría de las asignaturas, este sistema no suele causar ningún impacto en el alumno, y al día siguiente de haberse examinado prácticamente lo han olvidado.

Por ello, con esta innovación pretendo romper esa dinámica tan usual en los profesores de educación física, y buscar una forma de dar contenido teórico, pero sin dejar atrás la diversión, la narrativa y el entretenimiento. El objetivo principal es que pase totalmente lo contrario a lo comentado en el párrafo anterior, y que se acuerden a largo plazo de la mayor parte del contenido, o por lo menos lo más esencial para resolver una situación de emergencia.

Como es lógico, esta propuesta podríamos denominarla un “prototipo”, y es que toda no se ha llevado a cabo, y como todos sabemos, en el papel todo es muy bonito, pero luego hay que ver cómo funciona en la práctica. La idea es que, en un futuro no muy lejano como docente de educación física, pueda llevarla a cabo, e ir mejorando poco a poco la unidad de programación. A medida que pase por más alumno, encontraré errores que poder corregir, surgirán ideas nuevas que puedan mejorar e incluso, lo más interesante de todo, es que el alumno también influya en la programación, y aporte otros pensamientos e ideas que puedan hacer una UP mucho más completa. Considero fundamental no solo en esta unidad, sino en la programación entera, involucrar al alumno en el proceso, y que no sea solo el profesor el que, de las clases, si no que el propio alumnado aporte su punto de vista.

Para concluir, personalmente considero que puede ser una buena unidad de programación para mi futuro, y que puede alcanzar la finalidad de la misma, que es concienciar al alumno de la importancia de los primeros auxilios para el día a día, y que el contenido que aprendan no lo olviden.

5. Conclusiones

Para concluir este trabajo, voy a hacer una reflexión de lo que ha supuesto el máster para mí, empezando con las clases de la universidad, las prácticas y este trabajo final.

En primer lugar, cuando me apunté nada más terminar la carrera a este máster, es porque tenía claro cual quiero que sea mi futura profesión, profesor de educación física. Desde hace muchos años he tenido claro que me parece un trabajo excepcional, pero a la vez que conlleva mucha responsabilidad.

En lo que respecta a las asignaturas de la universidad, siendo sinceros, excepto las específicas de la materia de educación física y alguna más, no considero que me hayan aportado mucho conocimiento, ya que la mayoría se enfocan en la teoría y no le dan importancia a relacionarlo con la realidad de la educación.

Por otro lado, sin duda las prácticas han sido la parte más importante, y la que me ha ayudado a reforzar ese pensamiento que tenía desde pequeño, de ser profesor de educación física. Además de que me ha parecido una profesión bonita, divertida, a la par que dura en algunos momentos, me ha hecho ver la cruel realidad, los tiempos que estamos viviendo hoy en día, donde actividad física y salud está perdiendo la importancia que merecen. Desgraciadamente, la tecnología está haciendo que cada vez más y más gente sea sedentaria, no realice actividad física, y tenga un estado de salud cada vez peor. El mayor problema es que se está empezando a ver como algo normal. Por ello, tengo muchas ganas de en un futuro, poder aportar mi grano de arena a un cambio, y que mejor que empezando con los jóvenes.

Por último, como la mayoría de los estudiantes de este máster que queremos ser profesores, en los próximos años me enfrentaré a las oposiciones. Gracias a este trabajo, he podido lograr varias cosas: plasmar mis conocimientos que he ido adquiriendo a lo largo del año, así como mi punto de vista y mi pensamiento sobre diferentes aspectos de la educación; prepararme para esas ansiadas oposiciones que me enfrentaré dentro de poco, y que serán cruciales para mi futuro; y por último, buscar una nueva forma de dar una parte de mi asignatura, los primeros auxilios, que creo que no se le da la importancia que realmente merece, y buscar una metodología adecuada para concienciar al alumnado y lo más importante, que a la par que aprenden se diviertan y disfruten del proceso.

6. Fuentes y bibliografía

- Bendezú Saravia, P. Y. (2024). Nivel de conocimientos sobre primeros auxilios en alumnas del 4to y 5to de secundaria en la IES Margarita Santa Ana de Benavides, Ica 2023.
- Canales, G. L. M., Siviruero, F. G. P., y Goy, E. J. P. (2014). Nivel de Conocimiento de Primeros Auxilios en estudiantes de la institución educativa “Josefina Mejía de Bocanegra” Nazca 2012. *Revista Enfermería la Vanguardia*, 2(2), 161-167.
- 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 <https://sede.asturias.es/bopa/2022/09/01/2022-06713.pdf>
- Delgado Noguera, M.A. (1991). Estilos de enseñanza en educación física. Propuesta para una reforma de la enseñanza. Granada: Universidad de Granada.
- Fernández-Río, J., Calderón, A., Alcalá, D. H., Pérez Pueyo, Á., y Cebamanos, M. A. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista española de educación física y deportes*, (413), ág-55.
- IES Leopoldo Alas Clarín (2023). Programación General Anual (PGA), curso 2023-2024, aprobada el 31 de octubre de 2023 por el Consejo Escolar y puesta a disposición de la Comunidad Educativa el 30 de octubre de 2023 por el director, tanto en la secretaría como en la página web del centro.
- Kamasheva, A. V., Valeev, E. R., Yagudin, R. K., y Maksimova, K. R. (2015). Usage of gamification theory for increase motivation of employees. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(1), S3.
- Kapp, K. M. (2012). The Gamification of learning and instruction. Game-based methods and strategies for training and education. Pfeiffer7.
- Martín Cajigos, D. (2017). Necesidad de educar en técnicas de resucitación cardiopulmonar y desfibrilación semi-automática para aumentar el aprendizaje de los estudiantes en el ámbito escolar.
- Ortiz, F. R., & Soriano, P. L. (2024). Incidencia, tratamiento y factores asociados con la supervivencia de la parada cardiaca extrahospitalaria atendida por los servicios de emergencias en España: informe del registro OHSCAR 2022. *Emergencias*, 36, 00-00

- Pacheco, C. L. S. (2019). Gamificación en la educación: ¿Beneficios reales o entretenimiento educativo?. *Revista Docentes 2.0*, 7(1), 12-20.
- Plano, Y. R., González, R. C., González, K. V., y Torres, M. A. G. (2020). Estudio de los principales beneficios del uso de la Gamificación en las plataformas educativas. *Serie Científica de la Universidad de las Ciencias Informáticas*, 13(6), 158-178.
- Sicilia, A. y Delgado, M. A. (2002). Educación Física y Estilos de enseñanza. Barcelona: Inde.
- Torres, Á. F. R., Leiton, N. V. C., Andrango, O. M. G., Echeverry, J. E. C., y Tierra, J. V. M. (2022). Los beneficios de la gamificación en la enseñanza de la Educación Física: revisión sistemática. *Dominio de las Ciencias*, 8(2), 662-681.
- Torres Toukoumidis, Á., Romero Rodríguez, L. M., Y Pérez Rodríguez, M. A. (2018). Modelo Teórico Integrado de Gamificación en Ambientes E-Learning (EMIGA). *Revista Complutense de Educación*, 29(1), 129-145

7. Anexos

Anexo 1- Póster de la narrativa de la Unidad de Primeros Auxilios



SUBIDA AL MONSACRO

ALUMNOS DE 3ºESO ¿ESTÁIS PREPARADOS?



¿Serás lo suficientemente intrépido?



31 de enero



9:20 a 14:20

**Solo los más valientes podrán alcanzar la cima, pero antes
¿Estáis preparados para recorrer un largo camino lleno de retos y aventuras?
¿Crees que tienes los conocimientos suficientes para lograrlo?
¿Sabrías como responder a cualquier tipo de accidente?**

Anexo 2- Recompensas Sesión 1

RETO 1

MOCHILA DE SUPERVIVENCIA

Nombre _____

¡¡¡Has superado el primer reto!!!
Eres capaz de preparar la mochila para poder ir a la montaña.
Sigue así, queda mucho camino por recorrer



TAREA Nº1 BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS



NOMBRE

Has sido capaz de coger todos los elementos necesarios para completar un botiquín de primeros auxilios ¡¡¡FELICIDADES!!!!
¿sabes cómo utilizar cada uno de los artefactos???



Anexo 3- Recompensas sesión 2

RETO N°2

PROCOLO PAS

NOMBRE:

!!!Ya sabes que cómo actuar si te encuentras un accidente en mitad de la subida al Monsacro!!!
Cada vez queda menos ¡A por más!!!



TAREA N°2

HEMORRAGIAS

Nombre:



¿Estás seguro que no quieres ser médic@?

!!Felicidades!!

¡Ya sabes que hacer en caso de tener que curar una hemorragia!

Cada vez queda menos para el gran reto final...



Anexo 4- Recompensas Sesión 3



MANIOBRA DE HEIMLICH

RETO N°3

NOMBRE: _____

Estas un pasito más cerca de conocer todas las maniobras de primeros auxilios
¡Sigue trabajando! ¡Vas muy bien!





TAREA N°3

POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD

NOMBRE _____

HAS SUPERADO EL ECUADOR DE LAS PRUEBAS, QUE IMPORTANTE ES QUE YA SEPAS HACER LA POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD SE ACERCA EL FINAL Y LA DIFICULTAD CADA VEZ ES MAYOR ¿ESTÁS LISTO/A PARA LA SIGUIENTE CLASE?



Anexo 5- Recompensas sesión 4

RETO N°4

Desfibrilador Externo Automático

Nombre: _____

Acabas de aprender a manejar uno de los elementos más importantes para la supervivencia de una persona
¡Ya estás casi listo para subir al Monsacro!
¿Sabes donde hay un DEA en el instituto?



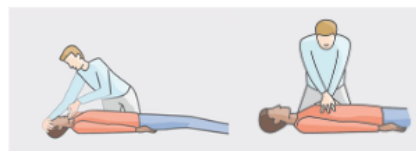
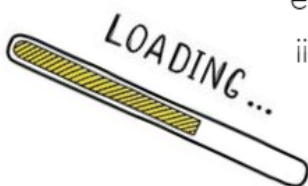
TAREA N°4

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR




Nombre: _____

Una clase más y estarás list@ para emprender el final de esta aventura
¡¡A por ello campeones!!



Anexo 6- Recompensas Sesión 5



RETO FINAL

Nombre: _____

*¡¡¡HAS CONSEGUIDO LLEGAR HASTA EL FINAL!!!
AHORA QUEDA LO MEJOR
¿ESTÁS LIST@ PARA DESAFIAR EL MONSACRO?*

31 DE ENERO

