



Universidad de Oviedo

Facultad de Formación del Profesorado y Educación

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

**PROPUESTA DE HIBRIDACIÓN DE
EDUCACIÓN DEPORTIVA, MODELO
COMPRENSIVO Y LA AUTOCONSTRUCCIÓN
DE MATERIAL PARA LA ENSEÑANZA DEL
SÓFTBOL**

**(PROPOSAL FOR HYBRIDISATION OF SPORTS
EDUCATION, COMPREHENSIVE MODEL AND SELF-
CONSTRUCTION OF MATERIAL FOR TEACHING
SOFTBALL)**

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Autor: Pablo Novo García

Tutor: Antonio Méndez Giménez

MAYO 2024

Resúmenes y palabras clave

Resumen

En este Trabajo de Fin de Máster se desarrolla una programación didáctica enmarcada en la L.O.M.L.O.E. Esta está contextualizada en un instituto de un barrio de Oviedo, capital del Principado de Asturias, y de la misma manera está orientada para el alumnado de 3º de Educación Secundaria Obligatoria. Dentro de la programación se cuenta con nueve unidades de programación, tres para cada trimestre, todas enmarcadas en la ley anteriormente mencionada, junto con el Decreto 59/2022. A continuación, se desarrolla una propuesta de innovación, teniendo como principal base la experiencia previa en el período de prácticas, la literatura al respecto y los propios gustos personales. En esta se trata de realizar una hibridación de modelos entre el Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva, Modelo de Educación Deportiva y Modelo de Autoconstrucción de Materiales, aplicado a un deporte de golpeo y fildeo como es el sóftbol.

Palabras clave

Sóftbol, hibridación de modelos pedagógicos, programación didáctica.

Abstract

In this Master's Dissertation, a didactic program is developed within of the L.O.M.L.O.E. This is contextualised in a secondary school in a district of Oviedo, capital of the Principality of Asturias, and is aimed at students in the 3rd year of Compulsory Secondary Education. Within the programme there are nine didactic units, three for each term, all framed within the law, together with Decree 59/2022. Next, a proposal for innovation is developed, based mainly on previous experience in experience period, the literature on the subject and personal tastes. The idea is to carry out a hybridisation of models between the Teaching Games for Understanding, the Model of Sports Education and the Model of Self-Construction of Materials, applied to a hitting and fielding sport such as softball.

Key-words

Sofbol, hybridisation of pedagogical models, didactic program.

Índice

1.	INTRODUCCIÓN.....	1
2.	REFLEXIÓN SOBRE LA FORMACIÓN RECIBIDA Y PRÁCTICAS PROFESIONALES REALIZADAS	2
2.1.	Reflexión sobre la formación recibida en el máster.....	2
2.2.	Reflexión sobre las prácticas.....	4
3.	PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA 3º ESO	6
3.1.	Marco legal de la propuesta de programación	6
3.2.	Contextualización.....	7
3.3.	Competencias clave y contribución de la Educación Física	8
3.4.	Objetivos	12
3.4.1.	Objetivos de etapa	12
3.4.2.	Objetivos didácticos	13
3.5.	Saberes básicos.....	14
3.6.	Competencias específicas.....	18
3.7.	Metodología	20
3.7.1.	Modelos pedagógicos	21
3.7.2.	Estilos de enseñanza	25
3.8.	Recursos, medios y materiales didácticos	27
3.9.	Procedimientos, instrumentos y criterios de evaluación	28
3.10.	Actividades complementarias y extraescolares. Interdisciplinariedad.....	32
3.11.	Actividades de recuperación	34
3.12.	Medidas de atención a la diversidad	34
3.13.	Secuenciación de la Programación Didáctica.	35
3.14.	La Programación Didáctica.....	37
3.15.	Seguimiento y evaluación de la Programación Didáctica.....	59

4.	PROPUESTA DE INNOVACIÓN	61
4.1.	Diagnóstico inicial.....	61
4.2.	Justificación teórica.....	63
4.3.	Objetivos de la propuesta.	69
4.4.	Instrumento de percepción del alumnado.....	69
4.5.	Desarrollo de la innovación.....	70
4.6.	Instrumento de evaluación.	86
4.7.	Reflexión personal sobre el proceso de innovación	88
5.	CONCLUSIONES FINALES	88
6.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	90
7.	ANEXOS	94
7.1.	Anexo 1. Material sesiones	94
7.2.	Anexo 2. Instrumentos de evaluación	101

1. INTRODUCCIÓN

El Trabajo de Fin de Máster supone poner fin a otra etapa educativa, la cual permite obtener el Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional. Con este documento se pretende exponer todo lo aprendido con los conocimientos anteriores conseguidos en el Grado realizado, implementándolos con los conocimientos adquiridos a lo largo de las diversas asignaturas, pero sobre todo durante el período de prácticas, muy rico a la hora de poder ver la realidad de primera mano.

Cabe destacar que este trabajo es laborioso, aunque de la misma manera enriquecedor ya que permite poder sentirse profesor teniendo que buscar documentación para poder guiar al alumnado en la realización de una serie de tareas envueltas alrededor de un currículo, que en este caso se basa en la Ley Orgánica por la que se Modifica la Ley Orgánica de Educación (L.O.M.L.O.E.), y concretamente en el “*Decreto 59/2022, de 30 de agosto por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria en el Principado de Asturias*”.

En el caso de que pueda llegar a ser profesor, este trabajo puede llegar a ser de gran ayuda, ya que se recoge un gran número de metodologías, estilos, procedimientos e instrumentos de evaluación que pueden llegar a ser utilizados como futuro docente, por lo que, desde esta visión, el trabajo también es muy útil.

En cuanto a la organización del trabajo se pueden diferenciar tres partes muy claras; (1) **Primera parte**, la cual se centra en realizar una pequeña reflexión sobre la formación recibida, los puntos buenos, los malos y los aspectos a mejorar dentro de cada una de las asignaturas y cuáles han sido más útiles para la realización de las prácticas y este trabajo, así como otra pequeña reflexión sobre el período de prácticas, que aunque ya se haya realizado un trabajo para ello, siempre es bien recibido realizar una reflexión del mismo; (2) **Segunda parte**, la cual se centra en realizar una propuesta de programación para el curso escolar de 3º ESO, desde un marco legal, pasando por todos los saberes básicos, competencias específicas, competencias clave, objetivos, procedimientos e instrumentos de evaluación, recursos, metodologías, actividades complementarias y extraescolares, medidas de atención a la diversidad, actividades de recuperación y la propia programación didáctica, junto con su seguimiento y

evaluación, es decir, todo un compendio de información la cual es necesaria para una correcta elaboración; y (3) **Tercera parte**, que consiste en una propuesta de innovación, la cual se centra en los aspectos de un diagnóstico inicial, justificación teórica, objetivos de la propuesta, instrumento de percepción del alumnado, desarrollo de la innovación, instrumentos de evaluación y una reflexión sobre la misma.

2. REFLEXIÓN SOBRE LA FORMACIÓN RECIBIDA Y PRÁCTICAS PROFESIONALES REALIZADAS

2.1. Reflexión sobre la formación recibida en el máster

Una vez finalizado el Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional se pueden destacar aspectos tanto positivos como negativos en el mismo, algo que se tratará a lo largo de este apartado dividiendo el máster en las diferentes asignaturas que se han presentado. Cabe destacar, que esta es una opinión personal, basada en mi propia experiencia por el máster, al cual fui por convocatoria ordinaria, sin tener que realizar la evaluación diferenciada.

Principalmente se pueden dividir las asignaturas en dos grandes grupos, un primer grupo, y el más útil el cual se centró en la propia especialidad de Educación Física: “*Complementos a la Formación Disciplinar: Educación Física*” y “*Aprendizaje y Enseñanza: Educación Física*”; y un segundo grupo, las cuales son más generales para el máster, y de menor importancia: “*Lengua Inglesa para el Aula Bilingüe*”, “*Diseño y Desarrollo del Currículo*”, “*Innovación Docente e Iniciación a la Investigación Educativa*”, “*Sociedad, Familia y Educación*”, “*Procesos y Contextos Educativos*”, “*Tecnología de la Información y la Comunicación*” y “*Aprendizaje y Desarrollo de la Personalidad*”. Una vez realizada esta distinción, se comenzará a comentar de una en una.

La asignatura de “*Complementos a la Formación Disciplinar: Educación Física*”, a través de la cual se dio el primero paso sobre el currículo de Educación Física, de manera teórica, entiendo bien la diferencia entre saberes básicos, lo que se pueden definir como los contenidos de la asignatura, las competencias clave, las competencias específicas y los criterios de evaluación asociados. Esta ha sido de gran ayuda para poder cumplimentar la primera parte del trabajo, centrado en el marco legal de la

programación. De la misma manera, durante las prácticas se pudieron ver de primera mano algunos modelos pedagógicos, como el comprensivo, cooperativo o autoconstrucción de materiales, sobre el cual se realizó un mayor hincapié. Por otro lado, también fue muy enriquecedor el debate realizado en clase sobre la condición física y la manera de abordarlo de una manera más didáctica y lúdica. Por lo que de manera general, esta asignatura ha sido muy útil durante el primer cuatrimestre, lo cual es muy positivo.

La asignatura de “*Aprendizaje y Enseñanza: Educación Física*”, la cual bajo mi punto de vista es una muy buena continuación de la anterior. Ya que en esta se abordan todos aquellos materiales curriculares de una manera mucho más práctica, incluyéndolo dentro de situaciones de aprendizaje, muy útil y realista a lo que se va a tener que abordar día a día. De la misma manera, se realizó un paso por los diferentes modelos pedagógicos y estilos de enseñanza, realizando diversas tareas y trabajos para poder llegar a una mejor comprensión de los mismos. Bajo mi punto de vista, una asignatura muy completa y útil, con un gran desarrollo de actividades a realizar, además de que con la asignatura anterior forman una dupla perfecta para el continuo desarrollo del alumnado del máster.

A partir de aquí, se comienza con las asignaturas más generales, las cuales no han sido tan útiles, como las dos anteriores, aunque de alguna se pueden sacar aspectos positivos. Comenzando por “*Lengua Inglesa para el Aula Bilingüe*”, la cual se centró en que fuéramos capaces de aprender a organizar una clase para un grupo bilingüe, obteniendo aspectos claves para la misma, bajo mi punto de vista, útil, así como la obtención de un vocabulario sencillo para poder dar las clases, incluso llegando a tener que realizar una simulación de diez minutos sobre una clase, un poco difícil para la especialidad de educación física. En general, ha sido una asignatura que he llegado a entender la dificultad de preparar clases en inglés, pero con trabajo y esfuerzo se pueden llegar a realizar.

La siguiente asignatura “*Diseño y Desarrollo del Currículum*”, es una asignatura que trata de acercar al alumnado al material curricular, además de tener que tratar con el mismo, realizando diversas situaciones de aprendizaje, por lo que ha sido una asignatura agradecida, ya que nunca antes había estado en contacto con estos recursos. La

asignatura de “*Innovación Docente e Iniciación a la Investigación Educativa*”, es una asignatura que sinceramente no me ha servido de gran ayuda, ya que todo aquello que contaba ya lo sabía del Grado cursado, además de que las clases eran excesivamente monótonas, sin un gran atractivo para el alumnado, lo cual se pudo observar con la caída de presencialidad en el aula.

Con respecto a “*Sociedad, Familia y Educación*”, es una asignatura que se centra en muchos aspectos, sobre todo en el tema de la diversidad, lo cual me parece acertado. Aunque creo que aquello que se da en clase teórica es muy diferente a lo que realmente te encuentras durante el período de prácticas, por lo que sería interesante hacerla un poco más realista. Y, en cuanto a “*Procesos y Contextos Educativos*”, tengo la sensación de que está demasiado encaminada para el Departamento de Orientación, algo que está relacionado con todo el centro, pero no creo que sea útil para el resto del profesorado, excepto el apartado de tutorías, que probablemente nos toque ser algún día.

Finalizando con “*Tecnología de la Información y la Comunicación*”, la cual se centra en aportar conocimientos sobre la utilización de las nuevas tecnologías en el aula, además de cómo ser capaz de transmitir información a través de la misma. Yo creo que sirvió para poder ver diferentes ejemplos de aplicaciones digitales para usar dentro del aula. Y, “*Aprendizaje y Desarrollo de la Personalidad*”, la cual es el enfoque psicológico del mismo. Se pudieron tratar temas con los cuales nosotros podamos entender los comportamientos del alumnado, lo cual puede ser útil.

Como conclusión, teniendo una visión general del máster, hay asignaturas muy útiles, otras útiles, y otras que se deben de realizar una propia autoevaluación y hacer un pequeño cambio en la transmisión de la información o modificando los contenidos de la misma. Aunque me quedo con los aspectos positivos que me pudieron aportar cada una de ellas.

2.2. Reflexión sobre las prácticas

En este apartado se va a realizar una pequeña reflexión sobre el período de prácticas, el cual ocupó desde el 10 de enero hasta el 19 de mayo, pudiendo observar todo el segundo trimestre del instituto, así como el inicio de la tercera. De esta manera, gracias al gran periodo tan largo, se pudo observar como es la realidad de los centros

escolares, algo que realmente valió la pena, ya que se consiguió aprovechar cada momento dentro de este.

Como cualquier actividad nueva, se comienza con un poco de nervios hacia lo que te vas a encontrar, tanto con el tutor de centro como por el alumnado al que vas a tener que dar clase, pero todo salió a la perfección, con un tutor que me guió de la mejor manera posible, dando consejos sobre lo que se necesitará y cuando se necesitará, y de la misma manera el resto de compañeros del departamento, donde se respiraba un muy buen ambiente de trabajo y de poder preguntar cualquier duda sin miedo a obtener una respuesta incoherente.

De la misma manera, todo el alumnado del centro tiene un gran respeto por el profesorado, lo cual hizo que este periodo fuera muy rico en experiencias positivas en cuanto a la organización de las sesiones, así como en el desarrollo de estas. Por otro lado, me pude dar cuenta del gran valor que tienen los profesores, y lo poco reconocido que es, ya que tienen elaborar sesiones de manera diaria, teniendo que cambiar aquello que no salió bien o no tuvo el resultado esperado, y sobre todo los de educación física, ya que para muchos aún sigue siendo una asignatura en la cual los niños y niñas van a liberar tensiones, jugando a juegos o intentando practicar deportes.

También, es muy importante seguir con el mensaje hacia el alumnado de conseguir un estilo de vida activo y saludable, evitando aquellas acciones de sedentarismo, cuyos niveles han aumentado con el paso del tiempo. Este es un proceso difícil, pero con dedicación y las palabras y acciones correctas cada vez se está mas cerca del objetivo de que ese mensaje cale en el alumnado.

En conclusión, el periodo de prácticas me pareció el punto de inflexión en el cual una persona se tiene que dar cuenta si realmente se quiere dedicar a esta profesión tan bonita, ya que ver el progreso de todo el alumnado a través de la ayuda de un docente es algo que es muy especial. Y, por suerte, yo me di cuenta de esto, aumentando mis ganas de comenzar a dar clase, organizar clases y unidades de programación, utilizando diferentes metodologías, comenzando a leer libros sobre educación, para poder brindar a ese grupo de alumnos la mejor versión de la educación física que puedo dar. Y con, esta reflexión, dejo paso a la programación didáctica hacia un grupo de 3º de ESO.

3. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA 3º ESO

3.1. Marco legal de la propuesta de programación

La propuesta de programación que se va a desarrollar a lo largo de este apartado está dirigida a un grupo-clase de 3º de la ESO. Por ello, se enmarcará en la LOMLOE o Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación.

Para su realización de la manera correcta se seguirá el documento proporcionado el Principado de Asturias, el cual se denomina “*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*”. Dentro del citado Reglamento, en el artículo 41.1, se permite por parte de la Consejería competente cierta autonomía pedagógica, de organización y de gestión dentro de los centros, aunque en relación con el artículo 50.1, se establece que las programaciones deben de realizarse a partir de los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje. Además, según el artículo 50.2, las programaciones docentes deben abarcar al menos los elementos nombrados a continuación:

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

- f) El desarrollo de actividades complementarias y, en su caso, extraescolares de acuerdo con lo establecido en la programación general anual del centro.
- g) Los recursos didácticos y los materiales curriculares, incluidos, en su caso, los libros de texto.
- h) Indicadores de logro y procedimiento de evaluación de la programación docente.

Por lo tanto, esta propuesta estará reglada por el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. De la misma manera también se regirá por el Decreto 7/2019, de 6 de febrero, de primera modificación del Decreto 249/2007, de 26 de septiembre, por el que se regulan los derechos y deberes del alumnado y normas de convivencia en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos del Principado de Asturias.

Una vez contextualizada la programación didáctica dentro de un marco legal se procederá a presentar todos los elementos presentes en esta, además de una secuenciación de las unidades de programación elaboradas, y su relación con las competencias específicas trabajadas y los criterios de evaluación utilizados.

3.2. Contextualización

La programación didáctica se va a realizar en el centro educativo, en el cual puede cursar el período del Practicum. Como ya se comentó en puntos anteriores, el instituto se ubica en la zona de San Lázaro (Otero-Oviedo), situado cercano al centro de la capital del Principado de Asturias. Cabe destacar que se encuentra en una ubicación con una calidad socioeconómica media-alta, aunque a este centro acuden alumnos de muchas zonas de Oviedo, debido a su gran fama dentro del concejo asturiano.

La programación constará de un total de nueve unidades de programación: tres en el primer trimestre, tres en el segundo trimestre y tres en el tercer trimestre. Como ya se señaló anteriormente, está desarrollada en función del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, además de tener en cuenta el Decreto 59/2022. Cabe destacar que con el cómputo global de todas las UP se abarcan todos los saberes básicos, competencias específicas, criterios de evaluación y perfiles de salida.

La programación didáctica de este presente trabajo será desarrollada por el alumnado de 3º ESO, contando con un total de 24 alumnos y alumnas. Este grupo presenta una gran diversidad en cuanto a competencia motrices y sociales, de la misma manera se cuenta con un número similar de chicos y de chicas, siendo 11 y 13 respectivamente. Por otro lado, uno de los alumnos presenta un trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), con el cual se va a tener una atención especial, ya que puede llegar a existir alguna limitación a la hora de realizar las actividades propuestas, por lo que se tratará de buscar las que no le imposibiliten la participación e la misma.

De la misma manera, el grupo clase se encuentra muy cohesionado ya que es el mismo desde que comenzaron la andadura en la Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.). Por ello no existirán problemas a la hora de hacer grupos equitativos para la realización de algunas unidades de programación, necesarios con ciertas metodologías.

En cuanto a los recursos disponibles, que se comentarán en apartados siguientes, se pueden observar unas instalaciones dotadas de un gran número de material, que puede ser muy útil para las clases Educación Física, además de dos parques cercanos al instituto, que permitirá la realización de diversas actividades relacionadas con la actividad física.

3.3. Competencias clave y contribución de la Educación Física

A la hora de hablar de las competencias clave es inevitable nombrar el Perfil de salida, que según el Decreto 59/2022, el cual es la herramienta a través de la cual se estipulan los principios y los fines del sistema educativo español de cada periodo en el que esté presente el alumnado. De la misma manera, este se relaciona con las competencias clave que se esperan de los alumnos y las alumnas una vez completado su itinerario educativo.

Por ello las competencias clave, que se recogen el Perfil de salida, están vinculadas con los retos y desafíos del siglo XXI que se dan en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea, de 22 de mayo de 2018. Este se refiere principalmente al aprendizaje permanente que se debe de producir a lo largo de la etapa de la enseñanza básica, la cual es el mayor momento de desarrollo personal, social y formativo del alumnado.

Para su consecución se precisa el trabajo de las diferentes competencias en la gran variedad de unidades de programación. Las competencias clave son:

- **Competencia en comunicación lingüística (CCL)**. Esta se centra en buscar una interacción de manera oral, escrita, a través de signos o de diversos modos, realizados de una manera coherente y adecuada a los diferentes contextos y ámbitos. Con esta lo que se busca es la utilización de todos aquellos recursos, como son los conocimientos, actitudes y destrezas, para comprender, interpretar y llegar a valorar todo tipo de mensaje. La base de esta se sustenta en el propio pensamiento, por ello su desarrollo está estrechamente relacionado con la reflexión sobre el funcionamiento de la lengua. Un ejemplo relacionado con la educación física es la utilización de la comunicación para la resolución de conflictos que se pueden llegar a dar en la práctica de actividad física, utilizando la mediación como principal recurso o el mero hecho de comprensión de las normas y reglas de los deportes basados en el *fair-play* y juego limpio.
- **Competencia Plurilingüe (CP)**, a través de la cual se va a fomentar la utilización de distintas y diversas lenguas, orales o signadas, de manera que sean eficaces dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje. También busca el respeto entre las diferentes lenguas que se pueden dar en un mismo grupo clase, además de que el alumnado pueda utilizar estas experiencias para adquirir destrezas en otras lenguas que no sea la materna. De la misma manera, pretende que se valore, conozca y respete la diversidad lingüística y cultural. Un ejemplo dentro de la educación física puede ser, la participación en deportes o juegos de otros países o incluso la realización de proyectos relacionados con bailes y danzas multiculturales.
- **Competencia matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería (STEAM)**. Con ella lo que se pretende es adentrar al alumnado dentro de los métodos científicos, del pensamiento o la ingeniería capaz de transformar el entorno. Por un lado, la competencia matemática permite la utilización de estos aspectos para la resolución de problemas, los cuales dentro de la educación física se pueden resolver a través de juegos de cálculo de distancias o toma de mediciones, como la frecuencia cardíaca, así como la gestión de volumen e

intensidad del entrenamiento. En segundo lugar, la competencia en ciencia busca la comprensión del entorno natural y social y así poder transformarlo, la cual está relacionado con el último apartado de esta competencia, la cual se centra en la tecnología e ingeniería la cual trata de modificar de acuerdo con los deseos de las personas, pero de una manera segura y responsable, como puede ser la modificación del entorno cercano y convertirlo en un espacio más saludable.

- **Competencia digital (CD)**, por medio de la cual se busca un uso seguro, sostenible, crítico y responsable de todo tipo de tecnología digital, siendo utilizado únicamente para el aprendizaje, trabajo y participación. El principal propósito dentro de la educación física puede ser para la grabación de coreografías con su posterior edición, medición de ciertas pruebas, gymkanas interactivas o incluso carreras de orientación a través de aplicaciones para el dispositivo móvil
- **Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA)**. Se centra en la reflexión por parte del alumnado para autoconocerse, aceptarse y promover el crecimiento individual de manera continuada, así como la colaboración con el resto de los compañeros y compañeras de manera positiva. También se busca que sean capaces de adaptarse a los cambios a lo largo de su vida, como la gestión de las emociones. El papel que juega la educación física sería el aprender a tanto a ganar como a aprender, ser capaz de colaborar con los compañeros en busca de un bien común o ser capaz de conocer las fortalezas y debilidades de cada uno a la hora de realizar cualquier tipo de actividad física.
- **Competencia ciudadana (CC)**, lo que se pretende con ella es que el alumnado sea capaz de establecer una vida social de manera responsable, así como el conocimiento y comprensión de las principales estructuras jurídicas, económicas, sociales y políticas, así como de los acontecimientos mundiales. En este apartado cogen mucha importancia los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030. Y la importancia de la educación física dentro de esta es el conocimiento de normas y reglas que existen alrededor de un deporte o actividad física, así como buscar un estilo de vida saludable que sea capaz de realizar diversos deportes de una manera respetuosa con el medio ambiente.

- **Competencia Emprendedora (CE).** Esta se enfoque en la apreciación y utilización de las oportunidades que se presentan, aportando estrategias para descubrir las necesidades, así como la evaluación del entorno utilizando la creatividad e imaginación. De la misma manera, busca la toma de decisiones basadas en la experiencia, además de la colaboración con el resto de las personas, para poder llevar a cabo proyectos sostenibles a nivel social, cultural y económico. Desde la perspectiva de la educación física se puede relacionar con la búsqueda de patologías asociadas a la inactividad física, así como la realización de proyectos en base a datos reales sobre actividades físicas, como puede ser la organización de torneos o carreras.
- **Competencia en Conciencia y Expresión Culturales (CCEC),** a través de la cual se busca fomentar el respeto de la diversidad de culturas alrededor del mundo, así como la comprensión del propio patrimonio cultural, el cual se basa en la diversidad. EL papel de la educación física se puede basar en la realización de juegos del mundo o propios del Principado de Asturias, así como danzas tradicionales del mundo.

De esta manera, las competencias claves son abordadas desde las diferentes perspectivas de la educación física, relacionándolo de la misma forma con los perfiles de salida y todo aquello que el alumno debería de adquirir y desarrollar a lo largo de las diversas etapas educativas.

Además, las diversas situaciones de enseñanza-aprendizaje adoptan un papel fundamental para fomentar el desarrollo y autonomía de todo el alumnado, aunque son necesarias la utilización de propuestas innovadoras, que salgan de todas aquellas clases regladas las cuales no tienen ningún tipo de motivación para los alumnos y las alumnas. Finalmente, cabe destacar que se debe de tener en cuenta el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA), favoreciendo la participación del alumnado teniendo en cuenta la diversidad individual.

3.4. Objetivos

3.4.1. Objetivos de etapa

Según el artículo 7 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, la E.S.O. contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

- a. Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b. Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c. Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d. Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e. Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f. Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g. Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

- h. Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana 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.

Dentro de lo que respecta a la educación física el objetivo de etapa “k” cobra vital importancia, en el cual se va a hacer un especial hincapié. Esto no quiere decir que no se vayan a trabajar los demás, ya que se van a realizar de manera directa o indirecta a través de las actividades propuestas, permaneciendo presentes a lo largo de la Programación Didáctica.

3.4.2. Objetivos didácticos

Dentro de los procesos de enseñanza-aprendizaje que se van a presentar; los cuáles deben de ser activos, dinámicos y significativos; se deben centrar en favorecer el desarrollo de las competencias del alumnado, por lo que atendiendo al Decreto 59/2022, los objetivos didácticos son:

- Comprender e interiorizar los conceptos clave y las relaciones diferentes elementos propios de la materia.

- Movilizar los saberes básicos y conectarlos con la vida cotidiana.
- Relacionar los saberes básicos de diferentes materias para abordar problemas complejos.
- Percibir las implicaciones personales y sociales que derivan del conocimiento de la materia.
- Interesarse por profundizar el conocimiento presentado.
- Desarrollar estrategias para seguir aprendiendo sobre la materia.

3.5. Saberes básicos

Para comenzar con este apartado cabe destacar la definición de saberes básicos dada por el artículo 2 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo. Estos se definen como todo aquel conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que se encuentran dentro de los contenidos de la materia, y su aprendizaje es necesario para lograr las diversas competencias específicas. Para la consecución de estos contenidos es necesario plantear diversas situaciones de aprendizaje, permitiendo un aprendizaje variado y enriquecedor.

En el Decreto 59/2022 se establecen los seis saberes básicos, en los cuáles se encuentran los contenidos que se deben de trabajar en la asignatura de Educación Física.

- **Bloque A. Vida activa y saludable.** Aborda tres conceptos:
 - Salud física: Se trata el control de los resultados y variables fisiológicas como consecuencia del ejercicio físico. La autorregulación y planificación del entrenamiento. Tratar de realizar una alimentación saludable, así como un análisis crítico de la publicidad. Conceptos centrados en la educación postural, así como movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Consignas para diluir el dolor muscular de origen retardado. El cuidado del cuerpo a través del calentamiento específico autónoma. Y prácticas peligrosas, mitos o falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
 - Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte, así como los riesgos y condicionantes éticos.

- Salud mental: Las exigencias y presiones que generan la competición. Las tipologías predominantes en la sociedad y un análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Los efectos negativos de los modelos estéticos y trastornos de conductas alimentarias. La creación de una identidad corporal definida y consolidada.
- **Bloque B. Organización y gestión de la actividad física.** Se divide en seis contenidos:
 - Elección de la práctica física: su gestión y enfoque de los diferentes empleos y finalidades que tiene la actividad física y el deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.
 - Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación del 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: establecer mecanismos para registrar y controlar aportaciones realizadas por los componentes de los grupos de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
 - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestionar el propio riesgo y el ajeno. Medidas colectivas de seguridad.
 - Actuaciones críticas, ante accidentes. Reanimación con un desfibrilador externo semiautomático (DESA) o automático (DEA). Protocolo de reanimación cardiopulmonar (RCP). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).
- **Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices.** Se divide en seis apartados:
 - Toma de decisiones: la búsqueda de adecuaciones motrices para la resolución eficiente de tareas con cierta complejidad en situaciones motrices individuales. La coordinación de acciones motrices para

resolver una tarea de manera cooperativa. Buscar la acción óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del móvil o resultado de situaciones de persecución e interacción con un móvil. Organizar de manera anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitar estrategias previas de ataque y defensa en función de las características del equipo propio y del contrario en situaciones de colaboración-oposición de persecución e interacción con un móvil.

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integrar el esquema corporal, así como la toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz en cuanto a los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverlas.
 - Capacidades condicionales: el desarrollo de las capacidades físicas básicas, así como su planificación (fuerza y resistencia). Sistemas de entrenamiento.
 - Habilidades motrices específicas asociadas a una técnica en las actividades físico-deportivas (profundizar, identificar y corregir errores comunes).
 - Creatividad motriz: la creación de retos y situaciones-problema con una resolución acorde a los recursos disponibles.
 - Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que imposibiliten la actividad física autónoma y saludable en un espacio público.
- **Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.** Se divide en cuatro subapartados:
 - Autorregulación emocional: el control de los estados de ánimo y estrategias de gestión frente al fracaso en situaciones motoras. Habilidades voluntarias y la capacidad de superación.
 - Habilidades sociales: las estrategias de negociación y mediación en contextos motores.
 - Respeto a las reglas: el dopaje y otras trampas del deporte profesional.

- Identificación y rechazo de las conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices, así como comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género o racistas, entre otras. Asertividad y autocuidado.
- **Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz.** Consta de cinco apartados:
 - 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.
 - Realización de actividad rítmico-musicales con carácter expresivos. Organizar espectáculos, veladas o eventos artístico-expresivos.
 - Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde el enfoque de género. Igualdad de acceso en el deporte. Estereotipos de competencias motriz asociadas al género, edad u otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
 - Influencia del deporte en la cultura actual, el deporte y los intereses políticos y económicos.
- **Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.** Aborda siete apartados:
 - Normas de uso, así como el respeto a las normas viales en los desplazamientos activo para promover una movilidad segura, saludable y sostenible.
 - La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
 - Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas.
 - Análisis del riesgo de la realización de prácticas de actividad física-deportiva en el medio natural, gestión del propio riesgo y del ajeno, así como las medidas colectivas de seguridad.
 - Consume responsable, uso sostenible y el mantenimiento de los recursos urbanos o naturales para la práctica de actividad física.

- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno próximo, así como el servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural del Principado de Asturias.

3.6. Competencias específicas

Al igual que en el apartado anterior, el concepto de competencias específicas viene definido en el artículo 2 del Real Decreto 217/2022, de 19 de marzo. Éstas son el conjunto de acciones que todo alumnado debe de ser capaz de realizar dentro de las actividades o situaciones de aprendizaje desarrolladas abordándose desde los saberes básicos de la materia. De la misma manera, existe una estrecha relación entre estas competencias, el Perfil de salida del alumnado y los criterios de evaluación, los cuáles se comentarán más adelante en este documento.

En el Decreto 59/2022 se pueden observar la clasificación de las competencias específicas del área de Educación Física para la segunda etapa de la E.S.O., correspondiente a los cursos de 3º y 4º. Se dividen en cinco competencias bien diferenciadas.

- **Competencia específica 1 (CE-1).** Prever por un estilo de vida activo y saludable, realizando de manera intencionada actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un estudio crítico de los modelos corporales y de la negación a las prácticas que no tengan base científica, para poder realizar un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así producir una mejora en la calidad de vida.

Esta se alcanzará a través de la participación activa en un gran número de actividades, las cuales formarán un amplio repertorio para el alumnado. Con ello, se les permitirá empezar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz. Se puede abordar desde la participación activa, alimentación saludable, movilidad activa, educación postural, cuidado del cuerpo, autoestima o imagen percibida del cuerpo, así como aspectos negativos como los comportamientos antisociales o los malos hábitos de salud.

- **Competencia específica 2 (CE-2).** Adaptar de una manera autónoma las capacidades física, perceptivo-motrices y coordinativas, habilidades y destrezas motrices, aplicando los procesos de percepción, decisión y ejecución relacionados con una lógica interna y con los objetivos de las situaciones con diversa dificultad, para la resolución de situaciones motoras asociadas a actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, consolidando ciertas actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Con ella se trata de que el alumnado tome decisiones en función de las circunstancias en las que se encuentre, así como la definición de metas o elaboración de planes, con sus posteriores modificaciones para poder valorar el resultado final. Estas actividades pueden ser individuales, cooperativas, oposición o de colaboración-oposición, donde los objetivos y contextos sean variados. Sería importante que el alumnado haya participado en una manifestación deportiva de cada categoría.

- **Competencia específica 3 (CE-3).** Se centra en la capacidad para compartir diferentes espacios de práctica de actividad física y deportiva con independencia de las posibles diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad. Se trata de concienciar al alumnado en una práctica basada en el respeto tanto a los participantes como a las reglas, adoptando una posición crítica ante comportamientos disruptivos o antideportivos, alejados de la buena convivencia. Además del desarrollo de la autorregulación emocional canalizando el fracaso y el éxito, contribuyendo al entendimiento social y al compromiso ético.

Con esta competencia se trata de un buscar un punto intermedio entre lo personal, lo social y lo ético. Trata de que el alumnado sea capaz de identificar sus propias emociones y sentimientos que vive durante la práctica de actividad física, así como las sensaciones positivas como las negativas. También se centra en que produzcan debates o intercambio de opiniones para la resolución de problemas. De la misma manera, trata de visibilizar el gran número de desigualdades que se dan en esta etapa, y por último, pretende que se consiga un

actitud crítica frente a las actitudes incívicas dentro de cualquier tipo de práctica física y deportiva.

- **Competencia específica 4 (CE-4).** Estudiar y evaluar el gran número de manifestaciones de la cultura motriz empleando todas aquellas posibilidades y recursos expresivos que permite el cuerpo y su movimiento en el espacio. Además de profundizar en las consecuencias del deporte como fenómeno social, desde una perspectiva de género e intereses económico-políticos, dando así una visión mucho más realista sobre la motricidad dentro de las sociedades actuales.

Esta competencia trata de ahondar en el concepto de cultura motriz e ir consolidando una propia identidad a partir del conocimiento nuevo junto al dado en etapas anteriores. Aunque en esta etapa se va a realizar de manera contextualizada y comprensiva, dándole valor a lo que se hace. Esta cultura motriz se puede abordar a través de juegos tradicionales y populares o aspectos de la cultura artístico-expresiva con la utilización de técnicas expresivas concretas. Finalmente, se puede llevar a cabo debates o análisis sobre algunos estereotipos de género que se dan en el deporte o los intereses económicos y políticos detrás del mismo.

- **Competencia específica 5 (CE-5).** Patrocinar un estilo de vida sostenible y responsable con el entorno utilizando ciertas medidas de seguridad tanto individuales como colectivas, así como la realización de actividades colaborativas y cooperativas dando un servicio a la comunidad vinculada a la actividad física y el deporte, contribuyendo así a la conservación del medio natural.

Se centra en consolidar ciertos hábitos respetuosos con el medio ambiente, así como participar en actividades que respeten el medio ambiente y a la flora y fauna que habitan en el mismo. Este enfoque se considera un bien común, pudiendo organizar actividades benéficas, a través de la metodología del aprendizaje-servicio.

3.7. Metodología

A la hora de plantear la metodología a través de la cual se van a proponer las diferentes actividades hay que tener en cuenta el Decreto 59/2022, el cual da las bases

sobre las cuales se tienen que plantear las situaciones de aprendizaje orientadas a promover una ciudadanía activa, teniendo en cuenta el tempo de aprendizaje del alumnado. Por ello, se deben de plantear aquellas que favorezcan aquellos aspectos del trabajo autónomo, trabajo en equipo, así como la aplicación de procedimientos de investigación fiables.

De la misma manera, esta metodología tiene que favorecer el aprendizaje competencial, identificados a través de sus descriptores operativos y su relación con las competencias específicas y criterios de evaluación asociados. Por otro lado, cabe destacar la importancia de crear un ambiente de trabajo que proporcione al alumnado situaciones en las cuales deba de predominar el pensamiento propio y la experimentación en un entorno cooperativo y equitativo.

Por último, las metodologías escogidas tienen que centrarse en poder dar respuesta a esas necesidades individualidades que se puedan presentar dentro de un aula, por ello es de gran importancia realizar situaciones de aprendizaje acorde con el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA). Este se basa principalmente en tres principios; diferentes formas de implicarse en la tarea, diversas maneras de representar la información y múltiples opciones de expresión del aprendizaje.

Por todo ello, se van a tener en cuenta diferentes modelos pedagógicos, estilos y estrategias de enseñanza, que se comentan a continuación.

3.7.1. Modelos pedagógicos

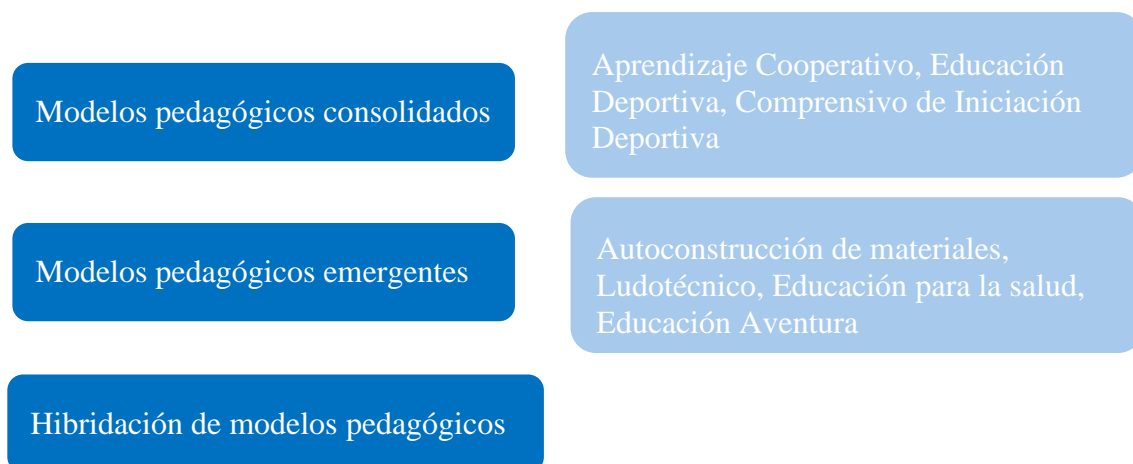
Según Metzler (2011), un modelo pedagógico es

“... un plan integral y coherente para la enseñanza que incluye una descripción de las necesidades y habilidades de los estudiantes, una declaración de los conocimientos previstos, la experiencia de conocimiento de contenido del profesor, el desarrollo apropiado y el aprendizaje secuenciado mediante actividades, expectativas para los conocimientos de los docentes y estudiantes, estructuras de tareas únicas, medidas de resultados de aprendizaje, y mecanismos para medir la implementación fiel del modelo en sí.”

Para Fernández Rio et al. (2018), cada uno de los modelos pedagógicos contienen su propia estructura, pero siempre tratando de situar al discente en el centro del proceso educativo. De la misma manera estos autores realizan una distinción entre los modelos pedagógicos consolidados y aquellos emergentes, además de incluir la hibridación de estos ([Figura 1](#)).

Figura 1

Esquema modelos pedagógicos



Debido a que se deben de utilizar diferentes metodologías se van a presentar aquellas que se utilizarán dentro de la Programación Didáctica:

- **Educación Deportiva:** Este modelo se basa en la utilización de la temporada integrada, tratando de que además de que el alumnado consiga cierta habilidad técnica y táctica o comprender el juego en función de la situación que en la que se encuentren, sino que sean capaces de conocer los valores del deporte (García-López y Calderón, 2021). También se trata de realizar actividad física en un ambiente seguro, centrado principalmente en el alumno, dentro de los cuales los aspectos fundamentales son el trabajo en equipo, fomento de autonomía tanto en el desempeño de los diferentes roles del deporte, así como la resolución de problemas, la competición, la toma de decisiones y el reconocimiento final (Mahedero et al., 2015).

Por otro lado, Calderón et al. (2011) indica una serie de aspectos fundamentales que se deben de tener en cuenta a la hora de implementar este modelo: (1) **Organización den temporadas**, (2) **Afiliación** y sentirse parte de un mismo equipo, (3) **Competición regular** como parte del proceso de aprendizaje, (4) **Fase final** envuelta en un ambiente festivo, (5) **Registro de datos** recogiendo información de cara a poder dar *feedback* y mejorar la formación y el conocimiento, (6) **Festividad** dotando de un carácter de celebración la competición, (7) **Adaptación a la práctica**, individualizando a tanto a nivel

técnico como práctico y (8) **Responsabilidades**, con la asignación de roles fomentando la autonomía en la práctica por parte del alumnado.

- **Aprendizaje Cooperativo**: Con este modelo se trata principalmente de crear situaciones de aprendizaje-enseñanza a través de las cuales se crean interacciones positivas entre docente y el discente, los cuales aprenderán con sus compañeros, de manera que se refuerza la idea de que cuando se trabaja en grupo, unos enseñan a otros y cada uno se esfuerza en aprender cada vez más el aprendizaje puede mejorar de manera exponencial (Fernández-Río, 2021).

De la misma manera para Johnson y Johnson (2009) el aprendizaje cooperativo debe de cumplir con cinco elementos primordiales: (1) **Interdependencia positiva**, es decir, que todos se necesitan el uno al otro para conseguir un objetivo común, (2) **Responsabilidad individual**, tratando de que todos aporten su parte para poder realizar la tarea, (3) **Interacción promotora**, buscando que se apoyen entre los diferentes miembros de grupo, (4) **Procesamiento grupal**, tratar de evaluar las acciones que se están haciendo para mejorarlas, además de que todos las integren en su aprendizaje y (5) **Habilidades interpersonales**, ser capaces de compartir un buen entorno de trabajo donde el respeto sea pieza fundamental.

- **Comprensivo de Iniciación Deportiva (TGfU)**: Para González-Víllora (2021) a través de este modelo se trata de dar un enfoque muy diferente al tradicional en cuanto a la práctica de deporte se refiere. Si se es capaz de implementar esta metodología de una manera efectiva se obtendrá como resultado el desarrollo de alumnos inteligentes y espectadores con cultura deportiva, ya que se centra en aspectos tácticos por medio de tareas lúdicas y juegos recreativos y motivantes, además de favorecer en la toma de decisiones, ya que fomentará a que los alumnos entiendan y aprendan las diferentes situaciones que se pueden dar en el juego y promoviendo la conciencia táctica y apreciación del juego, dándose la comprensión del deporte.

Este autor por otro lado, propone cinco elementos fundamentales a la hora de hablar de este modelo, como son: (1) **Transferencia de aprendizajes** de unos deportes a otros donde la táctica juega el papel fundamental; (2) **El profesor** debe

de favorecer la comprensión de los diferentes problemas tácticos que se lleguen a dar en las clases; (3) **Enseñanza contextualizada e individualizada**, modelando las actividades en función al contexto en el que se encuentre el docente; (4) **Juegos modificados** utilizando la estrategia o bien de exageración de componentes del juego, o bien de representación únicamente adaptando el contexto y (5) **Desarrollo técnico-táctico**, basado principalmente en la toma de decisiones.

- **Autoconstrucción de materiales**: Este modelo se basa en introducir al alumnado en la transformación de materias primas en material para utilizar dentro de las sesiones de educación física (Méndez-Giménez, 2021). De la misma manera, con esta metodología se podría paliar la falta de recursos materiales para las clases, así como poder realizar otro tipo de actividades curriculares.

De la misma manera Méndez-Giménez (2014) proporciona seis elementos fundamentales que mantienen este modelo: (1) **Construccionismo**, buscando que el discente sea capaz de aumentar su conocimiento sobre los artefactos creados, así como su análisis de uso; (2) **Proceso holístico**, creando un reto para el alumnado de manera que se lo pueda llegar a plantear como una superación personal, así como promover un desarrollo social a la hora de crear materiales para un equipo; (3) **Funcionalidad**, como ya se comentó anteriormente, con este modelo se va a poder reducir los problemas en la realización de actividad debido a la falta de recursos materiales; (4) **Implicación**, ya que se va a despertar un interés y motivación por crear su propio material; (5) **Autonomía**, de manera que pueda utilizar este mismo material de manera extraescolar fomentando además la práctica de actividad física fuera del aula y (6) **Educación en valores**, fomentando una participación equitativa, inclusiva y coeducativa, así como una concienciación hacia el reciclaje.

- **Modelos pedagógicos orientados a la salud**: Este tipo de modelos tienen como tema central la salud. Por ello se van a explicar tres de ellos: (1) **Concept-Based Physical Education – CBPE**, el cual se basa en que el alumnado conozca los conceptos básicos para que tanto la actividad física como el movimiento tengan cierta relevancia, ya que el aprendizaje real se da cuando se piensa,

razona y procesa información, aumentando así su conocimiento (Chen et al., 2019); (2) **Health-Based Physical Education – HBPE**, los autores Haerens et al. (2017) se centran en la salud física, social y psicológica, a través del aumento de la actividad física, buscando una mejora en cuanto a las habilidades motoras, además de una motivación intrínseca, promoviendo estilos de vida activos y saludables; y finalmente (3) **Health-Optimizing Physical Education – HOPE**, se basa en ayudar a los discentes a obtener los conocimientos y habilidades necesarias para poder llegar a una vida basada en la participación de actividad física para la mejora de la calidad de vida a nivel general, este además no se basa únicamente en el horario escolar sino que también trata de que se siga realizando dicha actividad fuera del horario lectivo (Metzler et al., 2013).

3.7.2. Estilos de enseñanza

En cuanto a los estilos de enseñanza cabe destacar que son las guías a través de las cuales profesores de Educación Física presentan sus clases, aunque estos fueron creados principalmente para el contexto deportivo, y por lo cual aparecieron nuevos estilos que pretenden dar otro enfoque hacia la enseñanza (Pérez-Pueyo, 2023). Por ello se va a seguir la clasificación de este mismo autor:

- **Estilos de enseñanza tradicionales:** Estos no permiten libertad al alumnado para la realización de las diferentes tareas y eran utilizados para la explicación de componentes técnicos aislados. Entre ellos se encuentran: (1) **Mando directo**, donde el profesor lleva el ritmo de las clases, las correcciones son generales al finalizar el ejercicio y el alumnado únicamente ejecuta las órdenes del profesor; (2) **Modificación del mando directo**, no existe conteo de repeticiones por el profesor y puede conllevar una organización menos estructurada; y (3) **Asignación de tareas**, se individualiza el ritmo de cada alumno y estimula al alumnado a realizar la tarea.
- **Estilo de enseñanza que fomenta la individualización:** Se caracteriza por generar un alto nivel de decisión propia del alumno y un trabajo independiente, así como la aparición de la autoevaluación. Dentro de este grupo se encuentra el (1) **Trabajo por grupos**; en el cual se realiza una evaluación inicial para conocer el

grupo y poder realizar grupos del mismo nivel de aptitudes, creando así diferentes actividades para cada grupo.

- **Estilos de enseñanza que posibilitan la participación del alumno en la enseñanza:** Estos requieren de una actitud activa del alumnado en cuanto a la realización de actividades. Aquí se encuentra con: (1) **Enseñanza recíproca**, formando parejas, en la cual una persona tiene el rol de ejecutante y otro el de observador, que realiza una valoración de la acción realizada por su compañero; (2) **Grupos reducidos**, con agrupamientos de entre dos y cinco personas, donde aparece el rol del anotador, para conocer cómo se registran las diferentes acciones; (3) **Microenseñanza**, un grupo central los cuales tendrán el rol del profesor y el resto se divide en grupos de entre seis y diecisiete personas los cuales estarán bajo la tutela del otro y (4) **Grupos de expertos**, consiste en dividir la clase en grupos con el mismo número de personas que de temas a tratar, consta de dos fases, una primera donde se colocan los expertos de cada grupo tratando de entender la información proporcionada, y una segunda fase, en la cual, se vuelven a formar los grupos iniciales para poder trasladar la información de cada grupo de expertos, incluso se puede finalizar con una pequeña prueba escrita, para observar el nivel de captación de información que ha habido.
- **Estilos que proporcionan la socialización del alumno:** Se refiere a todos aquellos estilos que fomentan ambientes de convivencia, cooperación, trabajo en equipo y participación del alumnado, aquí el docente plantea una actividad y por grupos la organización de la manera que crean conveniente con la orientación del profesor.
- **Estilos que implican cognoscitivamente al alumno:** Abarca aquellos en lo que se produce un proceso donde los alumnos tienen todo pautado hacia aquellas situaciones donde deben de impregnar las decisiones propias de los mismos para la solución de tareas. Se encuentran: (1) **Descubrimiento guiado**, donde se presenta una tarea con una única solución, en la cual va acercando al alumnado a esta tras las diferentes respuestas del alumnado; (2) **Resolución de problemas**, presenta un nivel más avanzado ya que el alumno puede resolver situaciones con total libertad, ya que presenta un gran número de soluciones.

- **Estilos de enseñanza que favorecen la creatividad del alumno:** Aquellos que se centran en aumentar la creatividad del alumnado, caracterizados por que el profesor propone una tarea, cuya solución tiene que ser lo más creativa posible.

3.8. Recursos, medios y materiales didácticos

Para el desarrollo eficiente de la Programación Didáctica se precisarán un conjunto de recursos didácticos. Siguiendo la clasificación de Molina et al. (2008) se pueden diferenciar entre:

- **Materiales impresos:** Para poder realizar la Unidad de Programación se precisará del currículum oficial, el Decreto 59/2022. De la misma manera se deberá de tener las Unidades de Programaciones siempre a disposición para poder aclarar cualquier duda que pueda surgir. Se tendrán las fichas de las diferentes sesiones con las actividades a realizar para una mejor organización. También se dispondrá al alumnado de fichas de ejercicios o tareas a realizar durante las sesiones de práctica autónoma. Por último, se precisarán aquellos documentos requeridos para realizar la evaluación, tanto la heteroevaluación como la autoevaluación y coevaluación. Así, como un diario de alumnado donde poder apuntar todas aquellas referencias que se crean convenientes.
- **Recursos materiales:** En cuanto a los **materiales fungibles** se precisará de bolígrafos en el departamento para que puedan rellenar las fichas de las sesiones o las hojas de evaluación cuando sea necesario. Por un lado, en cuanto a los **materiales para la práctica físico-deportiva**, se cuenta con un gran número de colchonetas, quitamiedos y bancos suecos; balones de voleibol, baloncesto, balonmano, dodgeball, kin-ball, de goma espuma y de goma; se cuenta con la indiaca, volantes y raquetas en caso de que sean necesarias; gran cantidad de conos, aros, setas y cintas para delimitar zonas; palos de floorball con las correspondientes pelotas; cuerdas tanto largas como cortas para saltar a la comba; así como palas de pickelball y palos de sóftbol con pelotas para ello; también se cuenta con dos bicicletas estáticas y dos muñecos para realizar la RCP. Por otro lado, en cuanto a **las instalaciones** se cuenta con un pabellón con espalderas en uno de sus laterales, además de cuatro canastas, las cuales son plegables hacia el techo para una mejor eficiencia del espacio, y dos porterías;

un patio exterior dotado de dos porterías y cuatro canastas fijas; y finalmente, en las inmediaciones del instituto está el parque de invierno y Fuente Pelayo, donde se pueden realizar un gran número de actividades.

- **Medios audiovisuales e informáticos:** El pabellón está dotado de una pizarra en la cual se puede escribir para expresar mejor la información, así como una televisión en la cual se pueden presentar vídeos. Por último, cuenta con cuatro altavoces que se pueden utilizar en caso de que sea necesario.

3.9. Procedimientos, instrumentos y criterios de evaluación

Según el artículo 40 del Decreto 59/2022, en lo referente a la evaluación se asocia a que esta debe de ser principalmente continua, formativa e integradora. Para la evaluación es preciso de tener en cuenta el grado de adquisición competencial, así como de los objetivos establecidos para la etapa. De la misma manera se deberá de prever un uso de diversos instrumentos, los cuales estén adaptados a las diversas situaciones de aprendizaje, y su valoración sea objetiva.

De la misma manera Pino-Juste (2011) establece que se debería de realizar tres tipos de evaluación: (1) **Evaluación diagnóstica**, la cual hace referencia al contexto en el que se encuentra y de las capacidades de las que parte el alumnado antes de comenzar con el trabajo; (2) **Evaluación formativa**, la cual sirve para poder comprobar el avance de los aprendizajes y el proceso de enseñanza-aprendizaje; y finalmente, (3) **Evaluación sumativa**, la cual se basa en la obtención de información tanto de los resultados del alumnado como de las propias metodologías y estilos de enseñanza utilizados a lo largo del proceso.

Para Pérez-Pueyo (2023) existe un gran problema a la hora de diseñar la asignatura de Educación Física, principalmente en el apartado de evaluación, y los elementos que lo conforman, principalmente a nivel terminológico. Por ello es importante realizar una aclaración sobre estos conceptos antes de comenzar con el apartado:

- **Procedimiento de evaluación:** Es el aspecto a través del cual se va a condicionar los instrumentos de evaluación planteados. Es decir, son las técnicas que existen para poder rellenar los instrumentos de una manera realista. Entre los procedimientos se pueden encontrar: (1) **Observación sistemática**, la cual se

utiliza para el análisis de acciones o actividades que no precisan de ser tangible, como puede ser la participación activa dentro de las sesiones o las aportaciones de cada alumno; (2) **Intercambios orales**, a través de las cuales se realizan actividades como debates o como el alumnado es capaz de llegar a una solución a un problema; y (3) **Pruebas específicas**, así como son los exámenes escritos, ejecuciones para poder observar el dominio técnico o táctico, interpretaciones de baile, entre otras (Pérez-Pueyo, 2023).

- **Instrumentos de evaluación:** Están asociados a una actividad en concreto, además de poder establecer de una manera clara y coherente aquellos aspectos que se van a valorar. Con estos se permite analizar el grado de consecución de las competencias propuestas. Estos son las herramientas que posee el profesorado para poder identificar de la mejor manera posible el logro alcanzado, y los cuáles pueden llegar a ser instrumentos de calificación en caso de que estén estrictamente asociados a un criterio de evaluación. Entre estas se pueden encontrar fichas de seguimiento o registros de control, así como diferentes rúbricas o escalas numéricas y de valoración (Pérez-Pueyo, 2023).
- **Criterios de evaluación:** Los cuales se definen como aquellos indicadores de logro que se espera en el alumnado una vez abordadas todas aquellas actividades relacionadas con las competencias específicas y saberes básicos (Decreto 59/2022). Los criterios de evaluación asociados a la competencia específica de la etapa de 3º ESO se pueden observar en la siguiente tabla (Tabla 1)

Tabla 1

Criterios de evaluación asociados a la competencia específica

CE	Criterio de evaluación para 3º ESO
CE-1	<p>1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2. Incorporar de formar autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación</p>

	<p>saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.4. Actuar de acuerdo a protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p> <p>1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información de base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p>1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de la actividad física y el deporte.</p>
CE-2	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.2. Mostrar habilidades de 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</p>

	<p>creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p>
CE-3	<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> <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, 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>
CE-4	<p>4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p> <p>4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad,</p>

	<p>identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p> <p>4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionalmente 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>
CE-5	<p>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 pueden 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.</p> <p>5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>

Fuente: Decreto 59/2022

3.10. Actividades complementarias y extraescolares. Interdisciplinariedad

Gracias a la unión de todo el Departamento de Educación Física del centro, se pueden llegar a, al menos, una salida complementaria en cada uno de los trimestres, tratando de aumentar el resultado de enseñanza-aprendizaje, además de hacer crecer el desarrollo competencial de todo el alumnado. Éstas estarán relacionadas con una de las UP de cada trimestre o anteriores, de manera que se enriquecerán los conocimientos ya dados durante las sesiones. Aunque para su realización es necesario que estas sean aprobadas por el Consejo Escolar, además de ser integradas en la Programación General Anual y en la Programación Didáctica del Departamento.

Las actividades complementarias son las siguientes, las cuales están dedicadas principalmente para 3º ESO:

- **Ruta de senderismo en Fuensanta (Nava).** La ruta denominada “Ruta Foces del Río Pendón” tiene una distancia de 8,5 km, además de que la dificultad está catalogada como baja. Ésta estará dentro la UP de “*Preparando la San Silvestre*” y se realizará a mediados de octubre, época del año en la que todavía hace un buen clima para poder realizar una ruta de este estilo.
- **Día de la Educación Física en la calle (Oviedo).** Actividad realizada el día miércoles 17/04 en el Paseo del Bombé (Parque San Francisco), situado en el centro de la capital asturiana. Aquí se reúnen un gran número de colegios e institutos y cada uno va con una actividad diferente. Ésta se introducirá dentro de la UP de “*Deportes alternativos*”, en la cual se escogerá el favorito del alumnado para llevarlo a cabo ese día.
- **Visita al club “El Llano Béisbol club”.** Está situado en Gijón y tienen la modalidad de béisbol y de sóftbol, por lo que se introduciría dentro de la UP “*Deportes de golpeo y fildeo: Sóftbol (Béisbol a 5)*”

Cabe destacar, que al estar introducidas dentro de la Programación General Anual y Programación Didáctica del Departamento, estas actividades son obligatorias para todo el alumnado, excepto es situaciones extremas de impedimento a poder asistir a las mismas.

Por otro lado, se incluirá una actividad extraescolar, la Semana Blanca en los Pirineos (Aragón). Esta no es obligatoria, sino que es voluntaria. De la misma manera, se realizarán acciones para que todo el alumnado se puedan costear el viaje, como es la venta de papeletas, un mercadillo solidario donde todos los fondos irán destinados para aquellas personas que hayan participado en su organización y se podrán organizar rifas de cestas entre toda la comunidad educativa, incluidas las familias.

En cuanto a la interdisciplinariedad sería interesante poder realizar una actividad en conjunto con el Departamento de Orientación, de manera que se pudieran introducir dentro de las propias tutorías, talleres o charlas sobre los niveles de actividad física aconsejados, ya que se está pudiendo observar un aumento en el nivel de sedentarismo.

Por lo que podría llegar a ser una buena idea que los propios alumnos sean conscientes de primera mano de los riesgos que conlleva el sedentarismo. Por ello, durante una tutoría al trimestre, los profesores del Departamento de Educación Física podrían pasar por las clases para informar sobre este tema, aparte de en las propias clases de educación física, para tratar este tema preocupante.

3.11. Actividades de recuperación

Dentro de la educación física, el trabajo de los diferentes saberes básicos, en su mayoría, se trabajan a lo largo de todos los trimestres, aun así a la hora de hablar de actividades de recuperación hay que centrarse en dos casos bien diferenciados:

1. El primer caso se centra en aquellas personas que no han sido capaces de aprobar algún trimestre. Para ello, durante el siguiente trimestre tendrá que realizar una tarea de manera teórica, a través de la realización de un trabajo escrito, para poder observar que los conceptos han sido entendidos. Este es obligatorio poder realizar la tarea práctica, utilizando el mismo instrumento de evaluación que en la evaluación ordinaria.
2. El segundo caso se centra en aquellas personas que han promocionado de curso con la asignatura suspensa. Éstos ya que los saberes básicos son similares entre las diferentes etapas de la ESO, irá recuperando todo lo pendiente a medida que vaya aprobando la asignatura durante ese año.

3.12. Medidas de atención a la diversidad

Cabe destacar que en el artículo 6 del Decreto 59/2022, uno de los principios pedagógicos es que en todos los centros docentes se deben de elaborar propuestas de programaciones didácticas que atiendan a todo el alumnado y hacia cualquier tipo de diversidad. De la misma manera, estas medidas de atención a la diversidad deben de estar presentes en el Proyecto Educativo de Centro (PEC), y la Consejería debe de regular dichas medidas a nivel de organización, curricular e individual que permita a los centros, pudiendo darles autonomía en función de la diversidad.

Por otro lado, las programaciones didácticas del Departamento de Educación Física están basadas en el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA), el cual fue ligeramente explicado en el apartado de metodología.

De la misma manera en caso de existe algún caso excepcional se tendrán en cuenta las medidas adoptadas por el Departamento de Orientación, las cual se divide en dos tipos, además de uno aportado por el propio departamento de Educación Física:

- **Medidas de carácter ordinario:** (1) Agrupamientos flexibles; (2) Desdoblamientos de grupos; (3) Apoyo en grupos ordinarios; y (4) Docencia compartida.
- **Medidas de carácter singular:** (1) Plan específico personalizado para alumnado que no promoció; (2) Adaptaciones significativas de los elementos del currículo para alumnado con necesidades educativas especiales, las cuales no se cree que sean necesarias debido a la utilización del DUA; (3) Adaptaciones metodológicas para alumnado con dificultades específicas de aprendizaje; (4) Enriquecimiento del currículo para alumnado con altas capacidades; (5) Plan Individualizado de Trabajo para el alumnado de incorporación tardía; (6) Atención en aulas hospitalarias; y (7) Atención en las aulas de inmersión lingüística.
- **Alumnado lesionado:** En estos casos en los que, con un informe médico, le imposibilite realizar la práctica de actividad física, el alumnado deberá realizar exámenes teóricos o trabajos o la realización de actividades que estén a su alcance como malabares o la utilización de bicicleta estática, o tomar un rol activo pero que no genere mucha actividad física.

3.13. Secuenciación de la Programación Didáctica.

Una vez comentados todos los aspectos formales que tienen que estar presentes dentro de una Programación Didáctica se puede comenzar a distribuir las unidades de programación (UP) que se hayan pensado para la misma. En este apartado se puede observar la secuenciación de las diferentes unidades junto con las competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos.

Cabe destacar que esta estructura puede verse modificada durante el año escolar debido a salidas complementarias, no tener disponibilidad de todos los recursos debido a solapamientos en el horario con otro compañero de departamento o cualquier otra actividad organizada por el instituto. Aun así, a lo largo del curso se tendrán que

desarrollar todos los elementos curriculares presentes en la LOMLOE, y que se ven reflejados en este trabajo.

Otro punto a destacar es que las UP se han secuenciado en relación con diversos aspectos como el tiempo climático, recursos disponibles en el almacén e instalaciones presentes tanto dentro del instituto como en el entorno que rodea al mismo, como es el Parque de Invierno y Fuente Pelayo, situados ambos a menos de diez minutos caminando, lo cual puede ser un recurso utilizado cuando la meteorología lo permita.

Por lo tanto, la Programación Didáctica se compone de un total de nueve UP (Tabla 2).

Tabla 2

Síntesis de la secuenciación de la Programación Didáctica

TRIMESTRE	Nº UP	UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	Nº SESIONES
1º TRIMESTRE	0	¡Conociéndonos!	1
	1	¡Consigámoslo todos juntos!	3
	2	Viajando por el mundo	10
	3	Preparando la San Silvestre	7
2º TRIMESTRE	4	Deportes alternativos	6
	5	Kit BBC (Bodas, Bautizos y Comuniones)	8
	6	Deporte de campo dividido: Voleibol	8
3º TRIMESTRE	7	Salva vidas	3
	8	Orientándose por Oviedo	5
	9	Deporte de golpeo y fildeo: Sóftbol (Béisbol a 5)	12

Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar no todas las UP tienen una misma duración, ya que esta depende del contenido y el número de actividades de esta. Como se puede observar la UP más larga es la número 9: “Sóftbol (Béisbol a 5”, la cual se desarrollará en apartados más adelante, y el porqué de su larga duración.

3.14. La Programación Didáctica

En este apartado se realizará una explicación sobre los criterios de evaluación, procedimientos de evaluación, saberes básicos, perfiles de salida y competencias específica, 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 Física Obligatoria en el Principado de Asturias. Todos y cada uno de estos aspectos se ven desarrollados en cada una de las UP seleccionadas para esta Programación Didáctica. Para poder observarlo de una manera más clara se realizará una tabla asociada a cada trimestre, es decir, 1º trimestre (Tabla 3), 2º trimestre (Tabla 4) y 3º trimestre (Tabla 5)

Tabla 3

Síntesis UP 1º trimestre

1º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 1: ¡CONSIGAMOSLO TODOS JUNTOS!		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE PERFIL DE SALIDA
<p>CE-2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividad física funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos cooperativos</p> <p>CE-3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre 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</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>3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, -socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.</p>	<p>CCL5</p> <p>CPSAA1</p> <p>CPSAA3</p> <p>CC3</p>

<p>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>		
SABERES BÁSICOS		
<p>C-Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> -Toma de decisiones. -Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. - Creatividad motriz): -creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. 	<p>D- Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autorregulación emocional 1-control de estados de ánimo y 2-estrategias de gestión del fracaso en situaciones motoras. 3- Habilidades volitivas y capacidad de superación - Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices: <p>1-comportamientos violentos, 2-discriminación por cuestiones de 1-género, 2-competencia motriz, actitudes 3-xenófobas, 4-racistas, 5-LGTBI fóbicas o 6-sexistas. 3-Asertividad y autocuidado.</p>	
INSTRUMENTO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN	METODOLOGÍA	
<p>Lista de control (Observación sistemática). [Superación de nueve desafíos cooperativos]</p>	<p>Aprendizaje cooperativo (Mando directo, resolución de problemas y descubrimiento guiado)</p>	
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 2: VIAJANDO POR EL MUNDO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE PERFIL DE SALIDA

<p>CE-2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos cooperativos</p> <p>CE-3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre 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>CE-4. Practicar, 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</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, participante u otros.</p> <p>3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas</p>	<p>CE2</p> <p>CE3</p> <p>CC3</p> <p>CCL5</p> <p>CPSAA1</p> <p>CPSAA3</p> <p>CPSAA5</p>
--	--	--

<p>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>prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.</p> <p>4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p>	
<p>SABERES BÁSICOS</p>		
<p>C-Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividad físico deportiva: 	<p>D- Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 	<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes asturianos como seña de identidad cultural.

profundización, identificación y corrección de errores comunes.	trampas en el deporte profesional. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices: comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de 1-género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI fóbicas o sexistas. Asertividad y autocuidado.	
INSTRUMENTO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN		METODOLOGÍA
Escala numérica (Coevaluación) Rúbrica grupal (Hetero evaluación)		Autoconstrucción de materiales Microenseñanza
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 3: PREPARANDO LA SAN SILVESTRE		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE PERFIL DE SALIDA
CE-1. Adoptar un estilo de vida activo (EVA) y saludable, seleccionando e incorporando actividad físico-deportiva, 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.	1.1-Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al EVA, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, educación postural 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	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2

	<p>antes, durante y después de la práctica actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p>1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.</p> <p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía</p>	<p>CPSAA4</p> <p>CE2</p>
SABERES BÁSICOS		
<p style="text-align: center;">A- Vida Activa y Saludable</p> <p>-Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.</p> <p>-Autorregulación y planificación del entrenamiento. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.</p>	<p style="text-align: center;">C-Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <p style="text-align: center;">C.3- Capacidades condicionales:</p> <p style="text-align: center;">-Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas.</p> <p>-Planificación para el desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas: fuerza y resistencia.</p>	

-Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). -Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.	-Sistemas de entrenamiento.
INSTRUMENTO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN	METODOLOGÍA
Lista de control [Cartel publicitario] Rúbrica [Creación de un circuito de seis ejercicios] Registro anecdótico (Observación sistemática) [Participación activa]	Modelos pedagógicos orientados a la salud. Mando directo, asignación de tareas, trabajo por grupos

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4

Síntesis UP 2º trimestre

2º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 4: DEPORTES ALTERNATIVOS		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE PERFIL DE SALIDA
CE-2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividad física funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar	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. 2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la	CPSAA4 CPSAA5 CE3

<p>actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos cooperativos.</p> <p>CE-3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre 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>motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p> <p>3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p>3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.</p>	<p>CCL5</p> <p>CPSAA1</p> <p>CPSAA3</p> <p>CPSAA5</p> <p>CC3</p>
<p>SABERES BÁSICOS</p>		
<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en Situaciones cooperativas. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividad físico deportiva: profundización, identificación y corrección de errores comunes. 	<p>D- Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Autorregulación emocional. -Habilidades sociales. -Respeto a las reglas -Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia. 	

- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.		
INSTRUMENTO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN		METODOLOGÍA
Registro anecdótico (Coevaluación)		Comprensivo [Resolución de problemas y Descubrimiento guiado]
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 5: KIT BBC (Bodas, Bautizos y Comuniones)		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE PERFIL DE SALIDA
<p>CE-3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre 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>CE-4. Practicar, 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</p>	<p>3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.</p> <p>4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p> <p>4.3 Crear y representar composiciones individuales o</p>	<p>CCL5</p> <p>CPSAA1</p> <p>CE3</p> <p>CC2</p> <p>CC3</p> <p>CCE3</p> <p>CCE4</p>

<p>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>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 técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.</p>	
SABERES BÁSICOS		
<p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, LGTBI fóbicas o -sexistas. Asertividad y autocuidado. 	<p>B. Organización y gestión de la actividad física:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Elección, preparación, Reflexión sobre higiene en actividad física planificación- autorregulación. - 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 y compañeras de realización. - 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. 	<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cultura motriz, herencia cultural (los deportes), Usos comunicativos Práctica de actividades rítmico-musicales, Deporte y género, Deporte y política y economía. -Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. <ul style="list-style-type: none"> - Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. - Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos.
INSTRUMENTO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN		METODOLOGÍA

<p>Lista de control [Grabación de la coreografía]</p> <p>Lista de control (Autoevaluación)</p> <p>Rúbrica grupal (Auto y Coevaluación)</p> <p>Rúbrica coreografía (Heteroevaluación)</p>	<p>Mando directo, asignación de tareas y grupos reducidos</p>	
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 6: DEPORTES DE CANCHA DIVIDA: VOLEIBOL		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRITORES DE PERFIL DE SALIDA
<p>CE-2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividad física funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos cooperativos</p> <p>CE-3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre 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</p>	<p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p>	<p>CE2</p> <p>CE3</p> <p>CC3</p> <p>CCL5</p> <p>CPSAA1</p> <p>CPSAA3</p> <p>CPSAA5</p>

<p>progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</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, participante u otros.</p> <p>3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.</p>	
<p>SABERES BÁSICOS</p>		
<p>C-Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en 	<p>D- Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. 	

<p>actividad físico deportiva: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p>	<p>- Respeto a las reglas: dopaje y otras trampas en el deporte profesional.</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, LGTBI fóbicas o sexistas. Asertividad y autocuidado.</p>
<p>INSTRUMENTO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN</p>	<p>METODOLOGÍA</p>
<p>Rúbrica (Coevaluación) [Juego real] Lista de control (Observación sistemática) [Triple amenaza] Escala numérica (Observación sistemática) [Participación activa]</p>	<p>Comprensivo [Resolución de problemas y Descubrimiento guiado]</p>

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5

Síntesis UP 3º trimestre

<p>3º TRIMESTRE</p>		
<p>UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 7: SALVA VIDAS</p>		
<p>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</p>	<p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</p>	<p>DESCRIPTORES DE PERFIL DE SALIDA</p>

<p>CE-1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p>	<p>1.4 – Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p> <p>1.5 – Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p>	<p>STEAM2</p> <p>STEAM5</p>
<p>SABERES BÁSICOS</p>		
<p>A. Vida activa y saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 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 	<p>B. Organización y gestión de la actividad física:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>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.</p>		
INSTRUMENTO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN		METODOLOGÍA
<p>Test escrito V7F (Examen escrito) Rúbrica (Observación sistemática) [Compresiones durante 30´´]</p>		<p>Modelos pedagógicos centrados a la salud Aprendizaje cooperativo [Grupos de expertos] Mando directo</p>
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 8: ORIENTÁNDOSE POR OVIEDO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE PERFIL DE SALIDA
<p>CE-1. Adoptar un estilo de vida activo (EVA) y saludable, seleccionando e incorporando actividad físico-deportiva, 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>CE-5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación</p>	<p>1.1-Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al EVA, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p>	<p>CCL3</p> <p>STEM2</p> <p>STEM5</p> <p>CD4</p> <p>CPSAA2</p>

del medio natural y urbano.	<p>5.1 Participar en actividad físico-deportiva 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.</p> <p>5.2 Diseñar y organizar actividad físico-deportiva en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p>CPSAA4</p> <p>CC4</p> <p>CE1</p> <p>CE3</p>
SABERES BÁSICOS		
<p style="text-align: center;">F-Interacción sostenible y eficiente con el entorno:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. <li style="padding-left: 40px;">-Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad. -Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos. -Diseño de actividad física 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. 		
INSTRUMENTO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN	METODOLOGÍA	
<p>Lista de control (Hetero evaluación) [Participación en las carreras de orientación]</p> <p>Rúbrica [Diseño de mapa de orientación por zona alrededor del IES]</p>	Modificación del mando directo y grupos reducidos	
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 9: DEPORTES DE GOLPEO Y FILDEO: SÓFTBOL (BÉISBOL A 5)		

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRPTORES DE PERFIL DE SALIDA
<p>CE-2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividad física funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos cooperativos</p> <p>CE-3 . Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la</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, participante u otros.</p>	<p>CE2</p> <p>CE3</p> <p>CC3</p> <p>CCL5</p> <p>CPSAA1</p> <p>CPSAA3</p> <p>CPSAA5</p>

<p>convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p>	<p>3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.</p>	
<p>SABERES BÁSICOS</p>		
<p>C-Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividad físico-deportiva: profundización, identificación y corrección de errores comunes. 	<p>D- Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> -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, LGTBI fóbicas o sexistas. Asertividad y autocuidado. 	
<p>INSTRUMENTO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN</p>	<p>METODOLOGÍA</p>	

Fichas de seguimiento grupal sobre la realización de los roles (Co evaluación) Rúbrica habilidades motoras (Hetero evaluación / Observación sistemática) Diario semanal (Prueba escrita) Rúbrica trabajo en grupo (Co evaluación) Índices de logro y satisfacción	Hibridación de Educación Deportiva, Comprensivo de Iniciación Deportiva y Autoconstrucción de Materiales.
---	---

Fuente: Elaboración propia

En la siguiente tabla se puede observar la relación que existe entre las diversas UP y los saberes básicos (Tabla 6).

Tabla 6

Síntesis UP y saberes básicos

TRIMESTRE	UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	SABERES BÁSICOS					
		A	B	C	D	E	F
1º	¡Consigámoslo todos juntos!			✖	✖		
	Viajando por el mundo			✖	✖	✖	
	Preparando la San Silvestre	✖		✖			
2º	Deportes alternativos			✖	✖		
	Kit BBC (Bodas, Bautizos y Comuniones)		✖		✖	✖	
	Voleibol			✖	✖		
3º	Salva vidas	✖	✖				
	Orientándose por Oviedo						✖
	Soft Ball (Min béisbol)			✖	✖		

Fuente: Elaboración propia

En la siguiente tabla se puede observar la síntesis entre las UP, las competencias específicas y criterios de evaluación (Tabla 7)

Tabla 7

Síntesis UP con las competencias específicas y criterios de evaluación

TRIMESTRE	UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS																	
		CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CE-1						CE-2			CE-3			CE-4			CE-5	
			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	UP 1							✖					✖						
	UP 2							✖	✖	✖	✖		✖	✖					
	UP 3	✖	✖	✖		✖	✖			✖									
2º	UP 4							✖		✖		✖	✖						
	UP 5												✖		✖	✖			
	UP 6							✖	✖	✖	✖		✖						
3º	UP 7				✖	✖													
	UP 8	✖	✖	✖													✖	✖	
	UP 9							✖	✖	✖	✖		✖						

Fuente: Elaboración propia

3.15. Seguimiento y evaluación de la Programación Didáctica

La realización de un seguimiento es un punto esencial para poder modificar aquello que no ha salido como esperaba y poder corregir los errores. De la misma manera, es una obligación del profesor de cara al perfeccionamiento de la acción docente. Para ello es muy importante llevar una evaluación a tres bandas: (1) **La propia participación del docente** con una autoevaluación de la enseñanza de cada una de las UP a través de una escala numérica, e incluso de sesiones esporádicas, a través del diario del profesor, donde podrá apuntar todo aquello que crea relevante (Tabla 8); (2) **La participación del alumnado** sobre el proceso de enseñanza es un punto fundamental donde se tratarán temas sobre la adecuación de las actividades al nivel, nivel de expresión por parte del profesor y su gusto en lo referente a las UP, utilizando una escala gráfica donde cada gráfica (cara) esté asociada a un número del 1 al 5, donde 1 sea poco y 5 mucho (Tabla 9), de la misma manera esta será anónima para que nadie este cohibido a expresar la realidad de la situación; y finalmente, (3) **Los propios compañeros del departamento**, con los cuales hay que tener conversaciones constante, donde cada uno exponga sus ideas sobre las actividades y ser capaces de escuchar y realizar un buen trabajo en equipo.

Tabla 8

Escala numérica de autoevaluación del proceso de enseñanza

Escala numérica de autoevaluación del proceso de enseñanza		
Sesión/Unidad de Programación:		Fecha
Ítems	Puntuación	Diario del profesor
Se ha hecho una correcta explicación inicial y calentamiento		
Las actividades planteadas son correctas y acordes a la etapa educativa.		
Se han cumplido con los objetivos de la sesión/UP		
Se han impartido los contenidos que se		

requerían en la sesión/UP		
La secuenciación y organización espaciotemporal se ha llevado de forma correcta		
Se han transmitido los valores principales		
Se ha hecho un buen uso de los materiales y otros recursos disponibles		
Se ha realizado la puesta en común al final de las sesiones/UP		
<p>Completar con números del 1 al 5, siendo: 1 = nada / 2 = muy poco / 3 = poco / 4 = bastante / 5 = mucho</p>		

Fuente: Elaboración propia

Tabla 9

Escala gráfica para la evaluación de la enseñanza del profesor para el alumnado

Escala gráfica para la evaluación de la enseñanza del profesor para el alumnado					
Unidad de Programación:	Fecha:				
¿Qué te ha parecido la unidad de manera general?					
Las actividades han sido adecuadas					
¿Has aprendido algo durante esta unidad?					
¿Has entendido las explicaciones del profesor?					
Valoración general del profesor					
Describe la unidad en una sola palabra:					
= muy bien / = bien / = regular / = mal / = muy mal					

Fuente: Elaboración propia

4. PROPUESTA DE INNOVACIÓN

El principal propósito de esta presente propuesta de innovación se centra en el diseño de una unidad de programación para el alumnado de 3º ESO, con el objetivo principal de realizar unas sesiones de educación física sobre un deporte poco conocido, como es el sóftbol, a través de la modalidad de béisbol a 5. De la misma manera para su realización se desarrollará una hibridación de modelos entre el Modelo de Educación Deportiva (MED), Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva (TGfU) y Modelo de Autoconstrucción de Materiales.

Para ello se va a llevar cabo un diagnóstico inicial, basado en la propia experiencia en las prácticas y la literatura científica, a través de la cual se justificará la propuesta. Posteriormente, se comentarán los objetivos de esta, el instrumento de percepción del alumnado, así como el desarrollo de la innovación, el instrumento de evaluación y finalizando con una reflexión personas sobre el proceso de creación de la innovación.

4.1. Diagnóstico inicial

Para González-Monteaudo (2020), la innovación educativa pasa por dos procesos diferentes; el primero se basa en todos aquellos procesos cuyo principal propósito es mejorar la calidad educativa, en cuanto al desarrollo y metodologías usadas, así como el aumento de la participación e implicación del alumnado en el aprendizaje de contenidos; y el segundo en que la mejora educativa también engloba al docente, ya que este es quien debe de saber y hacer.

Por otro lado, Pila et al. (2020) comentan que el profesorado es el factor clave de una innovación educativa, el cual debe de ser un líder educativo, preocupado por los procesos de enseñanza de su grupo de alumnos, así como desarrollar procesos de reflexión sobre lo que se debe de cambiar, así como mantener la motivación intacta, para que estas innovaciones sean duraderas y sostenibles en el tiempo.

A la hora de hablar de motivación hay que destacar la [teoría de la autodeterminación](#) (Deci y Ryan, 2012), la cual trata sobre la motivación humana. Esta es mediada por la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas, como son la autonomía, la competencia y la relación con los demás (Deci y Ryan, 2000). Estos tres aspectos se pueden ver reflejados en el modelo anteriormente comentado, proponiendo

una fase de práctica autónoma, actividades para que todo el alumnado sea capaz de lograr cierta competencia motriz de una habilidad deportiva, además de relacionarse con el resto de los compañeros para poder trabajar los contenidos de la clase.

Durante mi período de prácticas en el centro he podido observar una ligera desmotivación general o más bien, **motivación extrínseca**, de las cual existen varios tipos; (1) **Regulación externa**, ya sea por la consecución de una nota; (2) **Regulación Introyectada**, donde se busca complacer al profesor; (3) **Regulación identificada**, ya que sabe que la actividad es el vehículo para conseguir otro objetivo; e (4) **Regulación integrada**, ya que el alumnado sabe que va a obtener aspectos positivos, como una mejor calidad de vida (Cox, 2009). Al haber un mayor grado de este tipo de motivación extrínseca no se va a obtener el real potencial al alumnado, por ello hay que tratar de despertar en ellos una **motivación intrínseca**, a través de la cual ellos mismos sean quienes quieren aprender nuevos conceptos.

Para poder cambiar esto se necesita de un gran proceso y trabajo por parte del docente, para proponer actividades y sesiones que comiencen a llamar la atención de estos niños y niñas. Y, de la misma manera, falta de cultura deportiva, ya que se realizaban preguntas muy básicas en cuanto a la cultura de algún deporte o el conocimiento de algún deportista de alguna modalidad y no había respuesta. Por ello, para estos dos motivos, puede ser interesante la introducción del MED, a través del cual, según García-López y Calderón (2021) se crea una gran motivación por una participación activa gracias a la competición, trabajo en equipo o ambiente festivo, así como una mejora en la competencia motriz y la cultura y comprensión de la práctica deportiva.

Además, también se ha podido comprobar una falta de comprensión en la realización de procesos motores de diferentes prácticas deportivas, así como el conocimiento de la técnica o táctica de este, y por ello es interesante introducir el TGFU, ya que, gracias a la utilización de juegos modificados, con los cuales se reducen los componentes técnicos y se exageran los elementos tácticos, el alumnado puede llegar a una mejor comprensión del deporte y sus acciones (Velázquez, 2023)

De la misma manera González-Fernández et al. (2023) resaltan que a la hora de enseñar un deporte dentro de los contenidos de la Educación Física, en el cual no existe

una gran predominancia por la parte técnica, ni por la parte táctica, un gran modelo a utilizar sería el TGFU, el cual va a permitir la enseñanza del fútbol desde una perspectiva táctica como parte del proceso de aprendizaje. Además, este se puede hibridar con el MED ya que ambos dan cabida a introducir la competición.

Y finalmente, el uso inadecuado de ciertos materiales del almacén en ciertas ocasiones, por lo que sería importante concienciar al alumnado de cuidar cualquier tipo de material utilizado en las clases, y así promover un desarrollo sostenible. Como ya se comentó en este documento, Méndez-Giménez (2014) esclarece que se mejora esa implicación por parte del alumnado ya que crean su propio material para poder realizar la actividad.

4.2. Justificación teórica.

Esta Unidad de Programación se va a guiar por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (L.O.M.L.O.E.), y de la misma manera se va a desarrollar en torno a lo establecido en el Decreto 59/2022, mencionado anteriormente en este documento, y en concreto por las CE-2 y CE-3:

“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.”

Por otro lado, como ya se viene mencionando a lo largo del documento, se va a realizar una hibridación de modelos pedagógicos, de los cuáles a continuación se va a presentar los aspectos escogidos de cada uno de ellos para esta UP.

- **Modelo de Educación Deportiva:** Como ya se comentó con anterioridad en este documento, Calderón et al. (2011) nombra ocho elementos dentro de esta propuesta metodológica: (1) Organización en temporadas, (2) Afiliación, (3)

Competición regular, (4) Fase final, (5) Registro de datos, (6) Festividad, (7) Adaptación a la práctica; y (8) Responsabilidades.

Debe señalarse también que García-López y Calderón (2021) dividen la temporada, en decir, la UP en cuatro fases: (1) Fase de práctica dirigida, en la cual el profesor es el encargado de dirigir la clase; (2) Fase de práctica autónoma, en la cual se produce un trabajo independiente por parte de los niños y niñas; (3) Fase de competición formal, cuando se llevan a cabo las competencias y roles que se han desarrollado en las fases anteriores; y (4) Fase de reconocimiento final, en el cual, en un entorno festivo, se premian las habilidades adquiridas como resultado del aprendizaje. Cabe destacar que las sesiones, en relación con este modelo se organizan en tres partes: (1) Parte inicial, en la cual se realiza el calentamiento y explicación general de la sesión; (2) Parte principal, donde se desarrollarán aspectos principales de la sesión; (3) Parte final, donde se realiza una vuelta a la calma con una reflexión.

Este modelo, según Siedetop et al. (2011), tiene como principal objetivo crear experiencias deportivas y competitivas, adaptadas al entorno educativo, además de que estas sean positivas. Además de trabajar un aspecto muy importante como es el trabajo en equipo y la autonomía. También Martínez de Ojeda (2013) comenta que a través de las experiencias que ofrece este deporte se trata de que el alumnado pueda optar a prácticas deportivas auténticas, donde todos tengan las mismas oportunidades de éxito.

Dentro de los estilos de enseñanza principalmente utilizados será la asignación de tareas, durante la fase de práctica dirigida, donde el docente tiene un papel director de las tareas, y la microenseñanza, durante la fase de práctica autónoma.

Por un lado, también se destaca la división del espacio en diferentes zonas, una para equipo, de manera que puedan trabajar por grupos de una manera eficiente. Estas denominadas “zonas de entrenamiento” serán fijas para toda la temporada, y se podrán realizar mediante un sorteo o por asignación del propio docente. Por otro lado, se destacan los roles dentro de cada grupo. Aquí el alumnado va a poder encontrar seis roles los cuales irán rotando de manera diaria (Tabla 10), pasando, al menos una vez por cada rol, ya que hay seis participantes en cada

grupo: (1) **Encargado de Material (MT)**, persona que se encarga de coger y recoger el material del grupo para la realización de las actividades durante las sesiones, para ello dispondrá de una hoja con todo el material necesario que deberá de dar al profesor para constatar que coge el mismo material que devuelve ([Anexo 1.1](#). Ficha material); (2) **Preparador físico (PF)**, el cual se encarga de realizar el calentamiento; (3) **Entrenador (ET)**, quien se encarga de organizar las actividades y reflejar las actividades propuestas; (4) **Árbitro (AB)**, debe de encargarse de cerciorarse que a la hora de realizar las actividades los jugadores no hagan trampas y sigan el juego limpio, además de que todos los elementos a la hora de realizar la actividad sean seguros para evitar que exista cualquier tipo de percance; (5) **Apuntador (AP)**, se encargará durante esa semana de apuntar en un diario las actividades realizadas, contando desde el calentamiento hasta la última actividad; y (6) **Deportista (DP)**, quien durante esa semana solamente tendrá la responsabilidad de realizar bien las actividades. Cabe destacar, que aunque solamente haya un atleta, **todos los participantes deben de realizar las actividades, además de su propio rol.**

Tabla 10

Ficha de roles por equipos

Sesiones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Alumno 1		MT	AP	ET	DP	AB	PF	MT	AP	ET	AT	AB
Alumno 2		PF	MT	AP	ET	DP	AB	PF	MT	AP	ET	AT
Alumno 3		AB	PF	MT	AP	ET	DP	AB	PF	MT	AP	ET
Alumno 4		DP	AB	PF	MT	AP	ET	DP	AB	PF	MT	AP
Alumno 5		ET	DP	AB	PF	MT	AP	ET	DP	AB	PF	MT
Alumno 6		AP	ET	DP	AB	PF	MT	AP	ET	DP	AB	PF

Fuente: Elaboración propia

- **Modelo Comprensivo para la Iniciación Deportiva (TGFU)**: Como ya se comentó con anterioridad en este documento, para González-Víllora (2021) esta metodología tiene cinco principios fundamentales: (1) **Transferencia de aprendizajes**; (2) **El profesor debe de favorecer la comprensión**; (3) **Enseñanza**

contextualizada e individualizada; (4) Juegos modificados; y (5) Desarrollo técnico-táctico.

Este modelo se basa principalmente en dos estilos de enseñanza, como son la [resolución de problemas y descubrimiento guiado](#), los cuales pueden llegar a ser muy utilizados durante la fase de práctica autónoma del anterior modelo. De la misma manera, la organización de la sesión consta de cinco fases principales: (1) [Juego modificado 1](#), el cual se centra en que el alumnado sea capaz de conseguir soluciones a un problema táctico planteado; (2) [Conciencia táctica](#), es decir, realizar una pequeña reflexión sobre el concepto táctico en el que se centra el juego; (3) [Ejecución de habilidades técnico-tácticas](#), son tareas correctivas de aspectos técnicas que se realizan en caso de que sea necesario; (4) [Juego modificado 2](#), uno similar al número 1 o alguno con una mayor complejidad, aunque más cercano al deporte; y (5) [Reflexión y análisis](#); con el objetivo de poder asentar los conceptos aprendidos durante la sesión (González-Víllora, 2021).

De la misma manera este autor destaca los dos tipos de juegos que existen a la hora de realizar esta metodología: (1) [Juego de exageración](#), son aquellos juegos en los cuáles se amplía un aspecto del juego o incluso se elimina; (2) [Juego de representación](#), se basa en la simplificación del deporte adaptándolo de una manera más reducida y simplificada.

Por otro lado según Pérez Pueyo et al. (2021) ambos tipos de juegos se caracterizan por que los alumnos tengan libertad para tomar sus propias decisiones de juego, emplear diferentes juegos con diferentes situaciones técnico-tácticas, así como lograr que estos juegos se vayan pareciendo cada vez más a un juego real y realizar una reflexión final en la cual el docente da consejos para poder conseguir el objetivo final.

- [Modelo de Autoconstrucción de Materiales \(AM\)](#): Como ya se comentó en este documento, el autor Méndez-Giménez (2014) constata en este modelo seis elementos principales: (1) [Construccionismo](#); (2) [Proceso holístico](#); (3) [Funcionalidad](#); (4) [Implicación](#); (5) [Autonomía](#); y (6) [Educación en valores](#).

Este modelo se utilizará durante la primera sesión, la cual se centra la construcción de materiales., como el bate, las pelotas, las bases y el estandarte.

De la misma manera, cabe destacar que hay actividades que probablemente se tengan que juntar dos grupos para su realización, debido al número de componentes de cada equipo, aunque esto no influye en los roles existentes, ya que cada equipo tendrá las propias indicaciones de su entrenador, para la realización de esa actividad.

Como conclusiones, y para aclarar cómo se van a desarrollar las sesiones se presenta la siguiente tabla (Tabla 11):

Tabla 11

Síntesis de la metodología de las sesiones

Sesiones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Fase del MED	Práctica dirigida					Práctica autónoma				Competición regular		Final	Festividad
Estructura sesiones	AM	MED				TGFU				MED		MED	
Estilos de enseñanza	Asignación de tareas y mando directo					Resolución de problemas, microenseñanza y descubrimiento guiado							
Aspectos a trabajar		Técnica				Táctica				Competición		Festividad	

Fuente: Elaboración propia

4.3. Objetivos de la propuesta.

La propuesta de innovación persigue una serie de objetivos relacionados con las metodologías anteriormente comentadas, los cuáles principalmente se centran en producir un aumento en la **motivación y participación activa** por parte del alumnado, así como la creación de cierta **cultura deportiva** hacia nuevos deportes no vistos con anterioridad. Por otro lado, se centra en que todo el alumnado sea capaz de **comprender los componentes técnicos y tácticos** del deporte seleccionado, así como aprender a **cuidar el material**, ya que lo realizan ellos mismos.

De la misma manera también hay objetivos a nivel físico, cognitivos, sociales, de autonomía y equilibrio personal, los cuáles hacen referencia al saber, saber hacer y saber estar y ser: (1) **Desarrollo de habilidades específicas básicas** del deporte practicado a lo largo de las sesiones; (2) **Desarrollo de los diferentes roles** de forma eficiente; (3) **Conocer los aspectos básicos para el diseño de actividades lúdicas**; (4) **Conseguir cierta autonomía** a la hora de desarrollar patrones motores; (5) **Tener conciencia táctica** a la hora de practicar el deporte seleccionado; (6) **Disfrutar de la práctica de actividad física**, así como de sus beneficios asociados; (7) **Desarrollar relaciones interpersonales positivas** con el resto de participantes del programa.

4.4. Instrumento de percepción del alumnado.

A la hora de elaborar una propuesta de innovación es tan importante poder elaborar instrumentos de evaluación fiables, los cuales estén relacionados a los criterios de evaluación que queremos introducir dentro de cada UP; como poder llegar a crear un instrumento, a través del cual el alumnado pueda transmitir aquello que sienta sobre las diferentes propuestas creadas en clase. Esta se puede deducir que es la evaluación de la enseñanza de la UP.

Un punto muy importante de esta profesión es escuchar a todos los alumnos y alumnas, ya que a partir de estas opiniones se pueden sacar ideas muy buenas para poder implementar durante las sesiones, como puede ser el nivel de disfrute por esa práctica o las explicaciones del profesor.

Por ello, se ha desarrollado un instrumento para evaluar el impacto de a innovación en el alumnado (Tabla 12) una vez finalizada la misma, ya que así se podrá observar si estos contenidos han tenido un efecto positivo en el alumnado.

Tabla 12

Instrumento de percepción del alumnado

Percepción del alumnado		
Unidad de Programación 9 (Sóftbol / Béisbol a 5)	Fecha:	
ÍTEMS	SI	NO
¿Alguna vez habías practicado este deporte?		
¿Jugarías a este deporte con tus amigos fuera del instituto?		
¿Aprendiste aspectos nuevos sobre este deporte?		
¿Los ejercicios tenían una dificultad alta?		
¿Conseguiste entender cómo se juega a este deporte?		
¿Has disfrutado de realizar las actividades?		
¿Te gustó formar equipo con tus compañeros?		
¿Te gustó pasar por todos los roles?		
¿Te costó rellenar el diario cuando te tocó?		
¿Venías motivado a las clases de Educación Física?		
¿Tuviste algún problema con el material construido?		
Describe la unidad en una sola palabra:		
Cambiarías algo de las clases:		

Fuente: Elaboración propia

4.5. Desarrollo de la innovación.

La propuesta de innovación consta de un total de 12 sesiones, cuya secuenciación de las sesiones se puede observar en la siguiente tabla (Tabla 13).

Tabla 13

Secuenciación de la propuesta de innovación

Sesión N°1	Selección de equipos y construcción de materiales
Sesión N°2	Bateo
Sesión N°3	Bateo y carrera
Sesión N°4	Tiro y lanzamiento
Sesión N°5	Recepción
Sesión N°6	Buscar la zona libre de bateo
Sesión N°7	Eliminar atacantes
Sesión N°8	¿Cuándo correr?
Sesión N°9	Simulación de competición
Sesión N°10	Día de competición I
Sesión N°11	Día de competición II
Sesión N°12	Finales y festividad

Fuente: Elaboración propia

A continuación, se pasará a desarrollar las sesiones, de una en una, con sus respectivas actividades:

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN N° 9		Temporalización	Sesiones	12
“Sóftbol”				
Etapas	2°	Curso	3° ESO	
Materia	EDUCACIÓN FÍSICA			
Situación de aprendizaje n°1	¡Aprendamos un nuevo deporte!			
Intención Educativa	En esta situación de aprendizaje se pretende que el alumno tenga un acercamiento a un deporte de golpeo y fildeo, en este caso el sóftbol/béisbol a 5. Con el conocimiento técnico y táctico del juego, para finalmente, poder plasmar estos golpes en una situación de juego.			
Relación con ODS 2030	Se abordará el objetivo N°4. Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda			

	la vida para todos.	
CONEXIÓN CON LOS ELEMENTOS CURRICULARES		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
CE-2 CE-3	2.1 2.2 2.3 3.1 3.3	CE2 CE3 CC3 CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5
Saberes Básicos		
<p>C-Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>– 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.</p> <p>- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividad físico-deportiva: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p>	<p>D- Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>-Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p> <p>Respeto a las reglas: dopaje y otras trampas en el deporte profesional.</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, LGTBI fóbicas o sexistas. Asertividad y autocuidado</p>	
METODOLOGÍA	AGRUPAMIENTOS	
Modelo Educación Deportiva [Asignación de tareas y microenseñanza]	Grupos de entre 5 y 6 personas	

<p>Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva (TGFU) [Resolución de problemas y descubrimiento guiado]</p> <p>Modelo de Autoconstrucción de materiales [Mando directo]</p>			
SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA			
Sesión 1 – Selección de equipos y construcción de materiales			
Parte de la sesión	Actividad/es	Recursos	Duración
Explicación de la UP	<p>Se realizará una explicación sobre los aspectos básicos en los que va a consistir la UP, así como la organización en equipos, las fases de esta y los roles que existen.</p>	Pizarra	10´
Selección de equipos	<p>El docente traerá consigo un papel con los nombres de alumnos colocados en seis columnas y cuatro filas, colocados de manera equitativa de habilidad motriz, la cual ya se sabría de UP anteriores, haciendo así 4 equipos de 6 personas. Para la selección de equipos, escogerá una columna y les mandará relacionar al resto de compañeros (uno de cada fila) para poder hacer los equipos, sin ellos incluirse en uno y esta última elección realizarla por sorteo.</p> <p>Una vez hechos los equipos, se otorgará una zona a cada equipo, el cual será su lugar de trabajo (Anexo 1.2. Mapa de entrenamiento). La temática para la selección del equipo es: “Países de Europa con medallero Olímpico”.</p>	Papel y bolígrafos	5´
Construcción de materiales	<p>Para esta fase, el profesor en la clase anterior les mandó traer de manera individual a cada alumno la siguiente lista de materiales: 3 periódicos, 2 cintas de colores, 1 papel de burbujas, 3 trozos de cartón de un tamaño de un folio, tijeras y celo.</p> <p>De la misma manera, tendrían que haber visto un vídeo colgado en la plataforma TEAMS, para adelantar trabajo y poder construir los materiales. Este vídeo pertenece al canal de YouTube de Antonio Méndez Giménez, el cual muestra los pasos para la construcción del bate.</p>	<p>Link vídeo (Méndez-Giménez, 2022)</p>	40´

	<p>Por equipo tienen que construir 3 bates, 4 pelotas y 4 bases, además de un estandarte, cuya temática fue escogida en la anterior actividad, decorándola con esta. En este estandarte deberán de pegar la “Ficha de Roles por Equipos” (Tabla 10) para no tener duda de a quién le toca un rol esa sesión.</p>		
Sesión 2 – Bateo			
Parte de la sesión	Actividad/es	Recursos	Duración
Parte inicial	<p>Se realizará un calentamiento general guiado por el docente para evitar lesiones.</p> <p>Para acabar el calentamiento se realizará el juego del tres en raya en el suelo con setas, para ello competirán un equipo contra otro y ganará el primero que llegue a dos victorias.</p> <p>Se realizarán tres ejercicios, cada grupo en su zona de entrenamiento:</p>	Setas y aros	10´
Parte principal	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Ejercicio N°1.</u> Contra la pared y colocados en una fila, con los bates deberán de golpear la pelota contra la pared y colocarse al final de la fila, dándole el bate al siguiente que lo necesite. El siguiente, con o sin bota deberá de volver a golpearlo y realizar el mismo movimiento. De esta manera comenzarán a familiarizarse con el bate. - <u>Ejercicio N°2.</u> Se les dará una ficha sobre la técnica del bateo cada entrenador que deberá de explicar y corregir al grupo (Anexo 1.3. Ficha técnica bateo). De manera autónoma, por grupos, deberán de practicar el bateo con un compañero soltándole la pelota lo más cerca posible. - <u>Ejercicio N°3.</u> Con la misma dinámica anterior, se colocará una base en torno a 10 metros y tendrán que golpear la pelota, con la técnica explicada y correr hacia la base antes de que la pelota vuelva al sitio inicial, ya que el resto de los compañeros estarán esperando la pelota. El árbitro dictaminará si se consiguió punto o no. 	Bates, pelotas, bases y fichas	40´
Parte final	Se realizará una reflexión a nivel de toda la	/	5´

	clase, sobre los principales fallos vistos por los entrenadores para poder mejorarlos para la siguiente sesión.		
Sesión 3 – Bateo y Carrera			
Parte de la sesión	Actividad/es	Recursos	Duración
Parte inicial	<p>Se realizará un calentamiento específico del deporte guiado por el docente para evitar lesiones.</p> <p>Para acabar el calentamiento se realizará el juego del piedra, papel o tijera. Para ello se colocarán las cuatro bases en línea, colocándolo a una persona en cada base, y dos personas fuera de las bases a cierta distancia de la primera. Este deberá de salir corriendo y jugar a piedra, papel o tijera, la persona que gane podrá avanzar de base y en caso de perder se retrocede una base.</p>	Bases	10´
Parte principal	<p>Se realizarán tres ejercicios, cada grupo en su zona de entrenamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Ejercicio N°1</u>. Con la colocación de las bases anterior, se colocarán por parejas. Una persona de la pareja batea y la otra corre, que además se la pasa a su compañero para que batee. Consiste en conseguir tantas bases como se pueda antes de que la pelota vuelva a la zona de golpeo. Cada persona bateará 2 veces. - <u>Ejercicio N°2</u>. Con la ficha del día anterior, se realizará la técnica de bateo, pero esta vez la pelota será lanzada desde delante del bateador, para ir acercándose al bateo normal. Aquí se tratará de dar lo más alto posible a la pared. - <u>Ejercicio N°3</u>. Se realizará la carrera a tres bases, pero la persona que batea es la misma que la que corre, además se lanzará la pelota a si misma, para favorecer el golpeo y evitar la frustración. Se irán cambiando las posiciones. 	Bate, pelotas y bases	40´
Parte final	<p>En un gran grupo de toda la clase, se volverá a obtener información por parte de los entrenadores sobre los principales fallos a la</p>	/	5´

	hora de realizar el golpeo.		
Sesión 4 – Tiro y lanzamiento.			
Parte de la sesión	Actividad/es	Recursos	Duración
Parte inicial	<p>Se realizará un calentamiento guiado por el preparador físico ya sea general o específico, a quien se le dará una ficha con el juego a realizar (Anexo 1.4. Ficha calentamiento-juego sesión 4).</p> <p>Para acabar el calentamiento se dividirá al grupo en dos, y se colocarán las cuatro bases colocadas por pares una enfrente de otra a un torno a 8 metros una de otra, y cada grupo en las bases opuestas. La primera persona de cada fila, con una pelota en la mano deberá de correr hacia la base que tengan enfrente y cuando lleguen tendrán que darse la vuelta y pasársela a su compañero, que realizará lo mismo. El primero que realice ida y vuelta ganará.</p>	Ficha, bases y pelotas	10´
Parte principal	<p>Se realizarán tres ejercicios, cada uno en su zona de entrenamiento, en las cuales se les dará al entrenador una ficha con la técnica de lanzamiento de mano bajo y de mano alta, por lo que aparece la figura del <i>pitcher</i> (persona que lanza la pelota al bateador) (Anexo 1.5. Lanzamientos):</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Ejercicio N°1</u>. Se dividirán en dos filas, y comenzarán a realizar pases de mano bajo, al compañero. A medida que cojan confianza comenzarán a ampliar el espacio entre las dos filas. - <u>Ejercicio N°2</u>. Se colocarán en una fila, uno detrás de otro, con un espacio entre ellos. Consistirá en que el primero deberá de realizar el pase de mano alta a su compañero, para que la coja, se dé la vuelta y haga un pase mano bajo, siguiendo esta secuencia hasta el final, donde el último tendrá que tirar a un aro colocado en la espaldera. Como variantes, se puede utilizar solo mano baja o solamente mano alta. 	Ficha, bases, pelotas y bate	40´

	- <u>Ejercicio N°3</u> . Con un bateador, una persona realiza un pase o de mano alta o mano baja, para que este batee, y correr hacia la primera y única base. La persona que recoja la pelota deberá de pasársela al lugar de inicio lo más rápido posible. Se irán rotando las posiciones.		
Parte final	En un grupo de toda la clase, se realizará una pequeña reflexión sobre la importancia del pase, además de conocer los posibles fallos a la hora de lanzar.	/	5´
Sesión 5 – Recepción			
Parte de la sesión	Actividad/es	Recursos	Duración
Parte inicial	<p>Se realizará un calentamiento guiado por el preparador físico ya sea general o específico, de manera autónoma.</p> <p>Luego se realizará un pillapilla toda la clase, donde para poder salvarse de que sea pillado deberá de colocar una rodilla en el suelo. Y para poder volver a jugar se le deberán de pasar una pelota un compañero. Habrá un total de 3 personas pillando y 4 pelotas. Para diferenciar a las personas que están pillando irán con un peto en la mano</p> <p>Se realizarán tres ejercicios, cada uno en su zona de entrenamiento, en las cuales se les dará una ficha para la técnica de recogida de abajo (Anexo 1.6. Ficha recogida pelota sesión 5):</p>	Pelotas, petos	/
Parte principal	<p>Se realizarán tres ejercicios, cada uno en su zona de entrenamiento, en las cuales se les dará una ficha para la técnica de recogida de abajo (Anexo 1.6. Ficha recogida pelota sesión 5):</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Ejercicio N°1</u>. Se colocan en dos filas y tendrán que lanzar la pelota de abajo y recepcionarla de la misma manera que aparece en la ficha, utilizando la técnica correcta. A medida que pase el tiempo, se puede ir aumentando el espacio. - <u>Ejercicio N°2</u>. Se colocan las cuatro bases formando un cuadrado y tendrán que ir variando el tipo de lanzamiento y el tipo de recepción en función de este. Se colocan en las bases y cambian hacia donde la lanzan la pelota. Como variante se puede colocar una persona en el centro, 	Bates, pelotas, bases y fichas	40´

Parte final	<p>el cual funciona como <i>pitcher</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Ejercicio N°3</u>. Se colocarán las bases en forma de cuadrado a poca distancia entre estas. Con un <i>pitcher</i> y un bateador, y el resto de las personas recepcionando las pelotas, y devolviéndolas al pitcher antes de que vuelva al lugar inicial. Consiste en dar el mayor número de vueltas posible. <p>En un grupo de toda la clase, se realizará una pequeña reflexión sobre la importancia de la recepción y el posterior pase al <i>pitcher</i>, además de conocer los posibles fallos a la hora de lanzar.</p>	/	5´
Sesión 6 – Buscar zona libre de bateo			
Parte de la sesión	Actividad/es	Recursos	Duración
Calentamiento	Se realiza de manera autónoma por parte del preparador físico (puede ser general, específico, con la utilización de un juego o no)	/	10´
Parte principal	<p>Se les dará una ficha a los entrenadores con las actividades a realizar (Anexo 1.7. Ficha ejemplo sesiones PA), aunque la organización del espacio será realizada por el docente. El ciclo de enseñanza será:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Juego modificado N°1</u>. Trabajarán dos equipos juntos, uno contra otro. El juego consiste en realizar pases con la mano con una pelota dentro de unos aros repartidos por el suelo. Para ello la persona que tiene la pelota tendrá que visualizar donde hay espacio para poder lanzar la pelota y que un compañero la recoja dentro de ese espacio para poder conseguir un punto. (El árbitro se encargará del conteo). - <u>Conciencia táctica</u>. Se realizarán preguntas para que se den cuenta de que en todo momento tienen que saber donde hay espacios en el campo. Ej. “¿Cómo conseguisteis hacer punto?” / “¿Os estabais dando cuenta de dónde estaban colocados vuestros compañeros y 	Aros, setas, bates, pelotas y fichas	40´

	<p>rivales?” / “¿Para que la pelota llegue antes al espacio vacío es mejor que vaya muy alta o que vaya plana?”</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Ejecución habilidades técnicas</u>. Con la ficha del bateo (Anexo 1.3. Ficha técnica bateo). Por parejas deberán de realizar un bateo a zonas repartidas en el espacio. Aquí una persona de la pareja lanzará la pelota y la otra realizará el bateo. - <u>Juego modificado N°2</u>. Esta actividad está planteada para hacerla por grupos, de manera que una persona será la bateadora, otra persona el <i>pitcher</i>, y el resto de compañeros situados por el campo. La dinámica del juego consiste en batear y mandar la pelota a una zona delimitada, en la cual no pueden entrar los defensores, de manera que si se introduce en ese espacio conseguirá una carrera. Se irán cambiando las posiciones cada tres carreras o tres fallos del bateador. 		
Parte final	<p>Se realizará una reflexión final utilizando preguntas: “¿Es importante saber dónde están situados los defensores antes de batear?” / “¿Es mejor batear muy alto o que la pelota salga plana y rápido?”</p>	/	5´
Sesión 7 – Eliminar atacantes			
Parte de la sesión	Actividad/es	Recursos	Duración
Calentamiento	<p>Se realiza de manera autónoma por parte del preparador físico (puede ser general, específico, con la utilización de un juego o no)</p>	/	10´
Parte principal	<p>Se les dará una ficha a los entrenadores con las actividades a realizar (Anexo 1.7. Ficha ejemplo sesiones PA), aunque la organización del espacio será realizada por el docente. El ciclo de enseñanza será:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Juego modificado N°1</u>. Trabajarán dos equipos juntos, uno contra otro. El juego consiste en dividir el espacio en dos mitades, donde el centro del campo habrá 	Bates,	

	<p>un base de cada equipo con cuatro pelotas encima. Todos comenzarán desde su respectiva línea final y a la voz de “¡Ya!”, tendrán que correr hacia las pelotas, cogerlas y tirarlas al campo rival. El equipo ganador será quien sea capaz de recuperar todas las pelotas que les lanzaron a su campo de vuelta a su base.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Conciencia táctica.</u> El objetivo del anterior juego es organizarse para poder llevar todas las pelotas lo antes posible a la base ya que es una manera de eliminación en el béisbol. Para ello se realizarán preguntas cómo: “¿El equipo ganador qué táctica utilizó?” / “¿Y el perdedor?” / “¿Es importante lanzar la pelota rápido a la base?” / “¿Y la puntería es importante?” - <u>Ejecución habilidades técnicas.</u> Para trabajar el lanzamiento, con la ficha correspondiente (Anexo 1.5. Lanzamientos), se colocarán unos conos a cierta distancia, la cual se podrá ir aumentando. Consiste en lanzar a darle al cono utilizando ambos lanzamientos. - <u>Juego modificado N°2.</u> Esta actividad está planteada para hacerla por grupos, de manera que una persona será la bateadora (y se lanzará la pelota a sí mismo) y el resto defensores, además se colocarán las cuatro bases formando un cuadrado. Se incluye la manera de eliminar en caso de agarrar la pelota sin que bote y cerrar una base (que la pelota llegue a esa base con una persona pisándola). El bateador debe de intentar conseguir tantas bases como sea posible. Se cambian las posiciones en caso de no batear en tres ocasiones, ser eliminado, no completar una vuelta entera o completar tres seguidas. 	<p>pelotas, conos, bases y fichas</p>	<p>40´</p>
<p>Fase final</p>	<p>Se realizará una reflexión final utilizando preguntas: “¿Qué opción es mejor para eliminar a un rival?” / “¿Os colocasteis en las bases de manera inicial o después del bateo?” / “¿Los pases eran tensos o iban despacio?”</p>	<p>/</p>	<p>5´</p>

Sesión 8 - ¿Cuándo correr?			
Parte de la sesión	Actividad/es	Recursos	Duración
Calentamiento	Se realiza de manera autónoma por parte del preparador físico (puede ser general, específico, con la utilización de un juego o no)	/	10´
Parte principal	<p>Se les dará una ficha a los entrenadores con las actividades a realizar (Anexo 1.7. Ficha ejemplo sesiones PA), aunque la organización del espacio será realizada por el docente. El ciclo de enseñanza será:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Juego modificado N°1</u>. Esta actividad está planteada para hacerla por grupos. Estos se dividirán a su vez en grupos de tres. Estos se colocarán dos personas en un lado y la otra enfrente con una pelota, en torno a unos 8 metros. La actividad consiste en que en el momento de lanzar la pelota, el que está a su lado debe comenzar a correr y llegar hasta el otro compañero hasta que la pelota le vuelva al primero. De la misma manera, este se debe de quedar quieto en la misma línea de su compañero, no puede pasarse ni quedarse corto. Otra opción es no correr en caso de que vea que la pelota va muy rápido y así no es eliminado. - <u>Conciencia táctica</u>. El objetivo del ejercicio es que el alumnado corra lo más rápido posible para llegar a su compañero, que funciona como base, además de aprender a frenar sin pasarse la base. Las preguntas serán: “¿Al empezar a correr utilizabais pasos cortos o largos?” / “¿Cómo crees que es mejor?” / “¿Os quedasteis quietos alguna vez?” / “¿Es útil?”. - <u>Ejecución habilidades técnicas</u>. El ejercicio consiste en realizar un bateo con pase desde un <i>pitcher</i> y correr tres bases en línea, utilizando la técnica correcta de carrera. Aquí se incluyen los elementos de eliminación de coger la pelota al 	Bate, bases, pelotas y fichas	40´

Fase final	<p>vuelo, cerrar la base del <i>pitcher</i>, de manera que se cierran todas y fallar tres veces el bateo, o a los tres bateos buenos.</p> <p>- <u>Juego modificado N°2</u>. El juego consiste en colocar las cuatro bases en forma de un cuadrado. De la misma manera un compañero se colocará en la base opuesta (número dos). Un <i>pitcher</i> lanzará la pelota de mano baja, y el resto defendiendo. Consiste en conseguir tantas bases como se puedan entre los dos. Las maneras de eliminar son el fallo en tres bateos, cerrar la base, cerrar todas con el pase al <i>pitcher</i> o que las dos personas coincidan en la misma base. En caso de que los dos personas atacantes consigan batear tres veces cada uno, se cambian las posiciones.</p> <p>Se realizará una reflexión final utilizando preguntas: “¿Es necesario correr siempre?” / “¿Sabéis parar para no ser eliminados?” / “¿Si solo puedo correr una base, es mejor correrla o quedarse parado/a para buscar una mejor opción?”</p>	/	5´
Sesión 9 – Simulación de competición			
Parte de la sesión	Actividad/es	Recursos	Duración
Calentamiento	Se realiza de manera autónoma por parte del preparador físico (puede ser general, específico, con la utilización de un juego o no)	/	10´
Parte principal	<p>Se les dará una ficha a los entrenadores con las actividades a realizar (Anexo 1.7. Ficha ejemplo sesiones PA), aunque la organización del espacio será realizada por el docente. El ciclo de enseñanza será:</p> <p>- <u>Juego modificado N°1</u>. La primera actividad consistirá en un bateador, el cual se lanza la pelota a sí mismo, por lo que no hay <i>pitcher</i>. Sino que hay cuatro personas defendiendo el campo delimitado. Este debe de intentar coger</p>	Bates, pelotas, bases y fichas.	40´

<p>Fase final</p>	<p>todas las bases sin parar. Las reglas de eliminación son no batear tres auto lanzamientos, que cojan la pelota en el aire o el cierre de la base hacia donde vaya. Cada alumno tendrá dos rondas para poder ganar carreras y se cambiarán los roles.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Conciencia táctica.</u> Esta fase de simulación de partido se tratarán los aspectos tácticos en función de cada grupo. Por lo que el docente irá preguntando a cada entrenador, una vez consensuado con todo el equipo, cuál cree que es mayor fallo del equipo y en base a ello el docente les irá guiando para conseguir la mejor solución. - <u>Ejecución habilidades técnicas.</u> Ya que nos entramos en la simulación de la competición, se realizará el conjunto de todas las habilidades a través de un juego casi real. Ya que el grupo se dividirá en dos, es decir tres personas y tres personas. Habrá un bateador, que se auto lanza la pelota y realizará la carrera hasta la base que crea oportuna, para esperar el lanzamiento del compañero. <p>La eliminación del bateador se realiza en caso de que no sea capaz de golpear en tres ocasiones, le cojan la pelota en el aire o le cierren la base hacia donde corra. Los atacantes deberán de conseguir el mayor número de bases con tres rondas cada uno.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Juego modificado N°2.</u> Finalmente, con la misma dinámica anterior, pero esta vez hay una persona que el <i>pitcher</i>. <p>Se realizará una reflexión final de manera global, realizando un pequeño repaso de aspectos técnicos y tácticas, donde el docente se encargue de realizar las preguntas y el alumnado de contestar.</p>	<p>/</p>	<p>5´</p>
Sesión 10 – Día de competición I			
Parte de la	Actividad/es	Recursos	Duración

sesión			
Parte inicial	Se realiza de manera autónoma por parte del preparador físico (puede ser general, específico, con la utilización de un juego o no)	/	5´
Parte principal	<p>En esta fase de la programación se comenzarán con los partidos de la fase regular, cuyas normas se le van a presentar antes de jugar (Anexo 1.8. Reglas competición).</p> <p>Se jugarán dos partidos de manera simultánea, los cuales durarán 15 minutos cada partido, donde los árbitros cogen un papel importante ya que si existe algún tipo de incidente, tienen que ponerse de acuerdo entre ellos para pactar la decisión final.</p> <p>Los partidos de ese día serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo A vs Equipo B, simultáneamente Equipo C vs Equipo D. - Equipo A vs Equipo C, simultáneamente Equipo B vs Equipo D. <p>De la misma manera, el docente tendrá que rellenar la hoja de la competición con los resultados que le digan los árbitros (Anexo 1.9. Hoja de competición)</p> <p>Todo ello acompañado con música para motivar al alumnado.</p>	Bates, pelotas, bases, fichas y altavoces	40´
Parte final	Reflexión sobre los partidos jugados y conteo de puntos	/	5´
Sesión 11 – Día de competición II			
Parte de la sesión	Actividad/es	Recursos	Duración
Parte inicial	Se realiza de manera autónoma por parte del preparador físico (puede ser general, específico, con la utilización de un juego o no)	/	10´
Parte principal	<p>Se jugarán los partidos restantes de la fase regular, los cuales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo A vs Equipo D, simultáneamente Equipo B vs Equipo D. 	Bates, pelotas, bases, fichas y altavoces	40´

	<p>Una vez jugados estos dos partidos, con la hoja de puntuaciones, el docente dispondrá el cuadro final, donde se jugarán las semifinales, de manera simultánea, ese mismo día:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Semifinal 1 y Semifinal 2. <p>De la misma manera, el docente tendrá que rellenar la hoja de la competición con los resultados que le digan los árbitros (Anexo 1.9. Hoja de competición)</p> <p>Todo ello acompañado con música motivadora</p>		
Parte final	Se realizará una reflexión sobre los partidos jugados, además de comentar cuales vas a ser las finales.	/	5´
Sesión 12 – Finales y Festividad			
Parte de la sesión	Actividad/es	Recursos	Duración
Parte inicial	Se realiza de manera autónoma por parte del preparador físico (puede ser general, específico, con la utilización de un juego o no)	/	10´
Parte principal	<p>Se jugarán los partidos correspondientes a las finales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Final 1 y Final 2 <p>Una vez jugados estos dos partidos se comenzará con la repartición de premios y ceremonia de cierre del evento. Todo el mundo se va a llevar un diploma de participación (Anexo 1.10. Diploma), además de uno a nivel grupal entre: equipo más trabajador, equipo más respetuoso, equipo más colaborador, equipo más creativo (Anexo 1.11. Diploma grupal).</p> <p>Todo ello acompañado con música para poder darle ambiente festivo.</p>	Pelotas, bases, bases, fichas y altavoces	40´
Parte final	Reflexión final sobre la UP.	/	5´
EVALUACIÓN			
Procedimientos	Actividad/Producto	Instrumento	

<p>Observación sistemática Co evaluación Prueba escrita Hetero evaluación</p>	<p>Realización de los roles Consecución habilidades motoras durante la competición Trabajo en grupo Diario</p>	<p>Ficha de seguimiento grupal sobre la realización de los roles Lista de control Escala numérica de aprendizaje de habilidades motoras Rúbrica trabajo en grupo</p>
<p>VINCULACIÓN CON PLANES PROGRAMAS Y PROYECTOS DE CENTRO</p>		
<p>Se puede incluir dentro de los patios dinámicos</p>		
<p>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES</p>		
<p>Visita al club “El Llano Béisbol club”. Está situado en Gijón y tienen la modalidad de béisbol y de sóftbol</p>		

4.6. Instrumento de evaluación.

Para la evaluación de proceso de aprendizaje del alumnado se utilizarán una serie de instrumentos y procedimientos, en los cuáles el propio alumnado también pueda formar parte del proceso de evaluación desde una perspectiva crítica sobre ellos mismo, tanto a nivel individual como grupal. En este caso se realizarán tres tipos de evaluación, la evaluación **diagnóstica**, para la consecución de información inicial para el desarrollo de proceso; la evaluación **formativa**, la cual trata de observar el grado de consecución de los objetivos propuestos; y la evaluación **sumativa**, la cual evalúa los resultados del proceso de enseñanza.

Para la **evaluación diagnóstica** no se utilizará un instrumento, ya que al ser la última UP, el docente ya conocerá a su alumnado por completo, de manera que organizará la clase en cuanto a habilidades motoras en seis grupos diferenciados. De esta manera quedará una tabla con seis columnas y cuatro filas, ya que se cuenta con 24 alumnos y alumnas. Esta se utilizará para la selección de equipos.

Para la **evaluación formativa** se utilizarán una serie de instrumentos, los cuales están asociados a uno o varios criterios de evaluación, además de los procedimientos

pertinentes. Para ello, durante las sesiones hay un rol de apuntador, el cual cambia cada día, y debe apuntar en un “**Diario**”, el cual se pedirá al final de la UP, en la que se encuentre el calentamiento realizado, las actividades principales y una reflexión final sobre las sesiones la UP, así como una variante de uno de los ejercicios realizados, este será calificado a través de una “**Lista de control del diario**” (**Anexo 2.1**. Lista de control del diario), en la que el docente observará si tiene todos los elementos pedidos. Dentro de este aparecen las “**Fichas de seguimiento grupal sobre la realización de los roles**” (**Anexo 2.2**. Ficha roles), las cuales deberán rellenar de manera grupal durante la fase de práctica autónoma y competición de para poder conocer si existe algún fallo y poder resolverlo para la siguiente sesión. De la misma manera existirá una “**Rúbrica de trabajo en grupo**” (**Anexo 2.3**. Rúbrica de trabajo en grupo), la cual se rellenará en la última sesión, a través de una autoevaluación grupal, en los últimos cinco minutos de la clase. Y finalmente, una “**Escala numérica de aprendizaje de habilidades motoras**” (**Anexo 2.4**. Rúbrica habilidades), la cual será rellenada por el docente, durante las sesiones de competición.

Finalmente, para la evaluación sumativa, se utilizarán dos indicadores; el **índice de logro** a través de la “Escala numérica de aprendizaje de habilidades motoras”, siendo la fórmula: “Índice de logro (IL) = $(\sum \text{ puntuaciones} / 25) \times 100$ ” y el **índice de asistencia**, a través de la revisión del “Diario”, siendo la fórmula: “Índice de asistencia (IA) = $(\text{n}^\circ \text{ participantes en sesión} / \text{n}^\circ \text{ participantes total de la clase}) \times 100$ ”

De esta manera, todos los criterios de evaluación asociados a esta UP quedarán cubiertos por este gran abanico de instrumentos, para poder verlo simplificado en la siguiente tabla (Tabla 14. Síntesis evaluación).

Tabla 14

Síntesis evaluación. Instrumentos (Procedimientos) [Criterio de evaluación / Porcentaje evaluación]

	Evaluación del aprendizaje
Diagnóstica	- (Observación sistemática)
Formativa	- Lista de control (Diario) [2.1 / 10%] - Fichas de seguimiento grupal sobre la realización de los roles

	(Autoevaluación grupal) [3.1 / 10%] - Rúbrica de trabajo en grupo (Autoevaluación grupal) [3.2 / 10%] - Escala numérica de aprendizaje de habilidades motoras (Hetero evaluación / Observación sistemática) [2.2 y 2.3 / 20%]
Sumativa	- Índice de logro - Índice de asistencia

Fuente: Elaboración propia

4.7. Reflexión personal sobre el proceso de innovación

Para la realización de la propuesta se ha tenido en cuenta tanto la literatura científica, como la visión personal dentro del proceso de las prácticas en un instituto. Gracias a estas me pude dar cuenta de la importancia de la educación física, y sobre todo, de las ganas del docente en enseñar a su alumnado aspectos positivos hacia la salud y la actividad física.

Por un lado, el proceso de realizar la innovación surge de la idea de querer introducir un deporte poco visto en la etapa escolar como es el sóftbol, aunque en la modalidad de béisbol a 5, lo cual he podido vivir de primera mano durante mi estancia Erasmus en Bolonia (Italia). De la misma manera, también he aumentado mi conocimiento sobre los modelos pedagógicos y estilos de enseñanza tratados durante las clases del máster, ya que he tratado coger los mejores para esta propuesta, y así poder conseguir los objetivos establecidos.

Por otro lado, me he dado cuenta de lo difícil que es crear una evaluación acorde a una etapa escolar y todo lo que hay que tener en cuenta para ello. Para ello me he podido ayudar de ciertos contenidos que pude aprender durante el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Bajo mi punto de vista, a falta de poder ponerla en práctica, lo cual es una gran limitación, es una propuesta muy completa, sustentada en base científica y en diversos libros, los cuales me han ayudado a poder realizarla.

5. CONCLUSIONES FINALES

Como cierre a este presente Trabajo de Fin de Máster, se ha realizado un barrido por los aspectos curriculares presentes en las diferentes leyes, teniendo en cuenta

competencias clave, competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos, así como la descripción de ciertos modelos pedagógicos y estilos de enseñanza utilizados en la especialidad de Educación Física. También se tuvo en cuenta los recursos necesarios, así como una temporalización y secuenciación de una programación didáctica, y cada unidad de programación enmarcada dentro un decreto en concreto.

Con este trabajo se quieren mostrar todos los conocimientos adquiridos a lo largo de la formación del máster, e incluso del grado a la hora de desarrollar las sesiones. Este ha sido un trabajo laborioso, el cual me ha permitido sentirme como si de un profesor se tratará. De la misma manera me gustaría valorar mi experiencia en el trabajo de una manera muy positiva, ya que sobre todo la parte de la innovación me motivaba a realizar una parte del trabajo, siendo este más que un trabajo, sino una herramienta que me puede ayudar en mi futuro profesional.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Calderón, A., Hastie, P.A., y Martínez de Ojeda, D. (2011). El modelo de educación deportiva (Sport education model). ¿Metodología de enseñanza del nuevo milenio? *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 395, 63-79.
- Chen, S., Zhu, X., Androzzi, J. y Nam, Y. H. (2018). Evaluation of a concept-based physical education unit for energy balance education. *Journal of Sport and Health Science*, 7(3), 353–362. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.06.011>
- Consejo de la Unión Europea. (22 de mayo de 2018). Recomendación del Consejo relativas a las competencias clave para el aprendizaje permanente. *Diario Oficial de la Unión Europea*.
- Cox, H. (2009). *Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones* (6ª ed.). Madrid: Médica Panamericana, S.A.
- Decreto 7 de 2019 [Consejería de Educación y Cultura]. De primera modificación del Decreto 249/2007, de 26 de septiembre, por el que se regulan los derechos y deberes del alumnado y normas de convivencia en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos del Principado de Asturias. 6 de febrero de 2019.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. En A. W. Kruglanski, P. A. M. Van Lange y E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories social psychology* (Vol. 1, pp. 416-437). London: SAGE.
- Decreto 59 de 2022 [Consejería de Educación]. Por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria en el Principado de Asturias. 30 de agosto de 2022
- García-López, L. M. y Calderón, A. (2021). Educación Deportiva. En A. Pérez Pueyo, D. Hortigüela Alcalá y J. Fernández Río (ed.), *Modelos pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué* (pp. 94-121). Universidad de León.

- González-Fernández, F.T., Baena-Morales, S., Martín-Moya, R. y Prieto-Ayuso, A. (2023). Propuesta de hibridación del Modelo de Educación Deportiva y Modelo de Enseñanza Comprensiva del Deporte para la enseñanza del fútbol en Educación Secundaria Obligatoria. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 437(1), 78-87.
- González-Montegudo, J. (2020). Reivindicación de la innovación educativa. *Praxis Pedagógica*, 20(26), 1-5. <http://doi.org/10.26620/uniminuto.praxis.20.26.2020>
- González-Víllora, S. (2021). Teaching Games for Understanding (TGfU). *Enseñanza Comprensiva del Deporte*. En A. Pérez Pueyo, D. Hortigüela Alcalá y J. Fernández Río (ed.), *Modelos pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué* (pp. 50-93). Universidad de León.
- Fernández-Río, J. (2021). Aprendizaje Cooperativo. En A. Pérez Pueyo, D. Hortigüela Alcalá y J. Fernández Río (ed.), *Modelos pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué* (pp. 27-49). Universidad de León.
- Haerens, L., Aelterman, N., De Meester, A. y Tallir, I. (2017). Educating teacher in health pedagogies. En C. D. Ennis (Ed.), *Routledge Handbook of Physical Education Pedagogies* (pp. 461–472). Routledge.
- Johnson, D., & Johnson, R. (2009). *Joining together: Group theory and group skills*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Ley Orgánica 3 de 2020 [Jefatura del Estado]. Por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación. 29 de diciembre de 2020.
- Mahedero, M.P., Calderón, A., y Ruiz, E. (2015). “¡Se aprende más!” Experiencia de aplicación de un modelo de educación deportiva en secundaria. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 50, 16-24.
- Martínez de Ojeda, D. (2013). *El modelo de enseñanza de Educación Deportiva (Sport Education): Aprendizaje, enseñanza y aplicaciones prácticas [Tesis doctoral]*. Universidad Católica San Antonio – Murcia, España
- Méndez-Giménez, A. (2014). Unidad didáctica genérica de juegos de diana móvil con material autoconstruido. En A. Méndez-Giménez (coord.), *Modelos de enseñanza en Educación Física* (pp. 83-114). Grupo G5

- Méndez-Giménez, A. (2021). Autoconstrucción de materiales. En A. Pérez Pueyo, D. Hortigüela Alcalá y J. Fernández Río (ed.), *Modelos pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué* (pp. 273-299). Universidad de León.
- Méndez-Giménez. [Antonio Méndez-Giménez] (28 de octubre de 2022). *BÉISBOL: Deporte alternativo en Educación Física (bate autoconstruido)*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=JbThlYpS4rU>
- Metzler, M. (2011). Describing instructional models for physical Education. En Metzler, M. *Instructional models for physical education* (pp. 17-44). Holcomb Hathaway.
- Metzler, M. W., McKenzie, T. L., Van der Mars, H., Barrett-Williams, S. L., y Ellis, R. (2013). Health Optimizing Physical Education (HOPE): A New Curriculum for School Programs—Part 1: Establishing the Need and Describing the Model. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84(4), 41–47. <https://doi.org/10.1080/07303084.2013.773826>
- Molina, J., Devís, J. y Peiró, C. (2008). Materiales curriculares: clasificación y uso en educación física. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, (33), 183-197.
- Pérez-Pueyo, A. (2023). *Apuntes de Fundamentos de la Didáctica de la Actividad Física*. Universidad de León.
- Pérez-Pueyo, Á., Hortigüela-Alcalá, D. & Fernández-Río, J. (2021). *Modelos pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué*. Universidad de León: Servicio de Publicaciones, España.
- Pila, J.C., Andagoya, W.G. y Fuertes, M.E. (2020). El profesorado: un factor clave en la innovación educativa. *Revista Educare*, 24(2), 212-232.
- Pino-Juste, M. (2011). La evaluación de los aprendizajes. En I. Canton & M. Pino-Juste (Coords.), *Diseño y desarrollo del currículum* (pp. 247-265). Alianza.
- Real Decreto 217 de 2022 [Ministerio de Educación y Formación Profesional]. Por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. 29 de marzo de 2022.

Siedentop, D., Hastie, P. A., & van der Mars, H. (2011). Complete guide to sport education (2nd ed.). Human Kinetics

Velázquez, C. (2023). El modelo comprensivo de iniciación deportiva. En Garduño, J., Ruiz, J.V., Velázquez, C. y Valero, A. (ed), Modelos pedagógicos en la educación física y el deporte (92-111). Qartuppi

7. ANEXOS

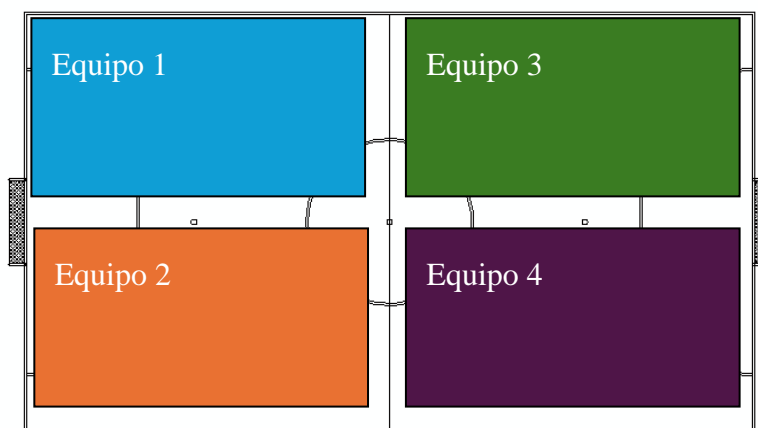
7.1. Anexo 1. Material sesiones

Anexo 1.1. Ficha material

Sesión:		Fecha:		
Material necesario para la sesión	¿Cogido?		¿Devuelto?	
	Sí	No	Sí	No
Firma del estudiante:	Firma del docente:			

Fuente: Elaboración propia

Anexo 1.2. Mapa de entrenamiento



Fuente: Elaboración propia

Anexo 1.3. Ficha técnica bateo

FICHA TÉCNICA DE BATEO	
Descripción	Representación gráfica
<p>Empuñadura: Debe de ser cómoda. Se realizará con los dedos. Nudillos totalmente alineados</p>	

Fase de espera y carga: Posición cómoda y relajada. Hombros en dirección del lanzador y el bate situado en el hombro colocado más atrás y el peso del cuerpo distribuido en las dos piernas.

Para la fase de carga, dejar el peso en la pierna de atrás, levantando la primera



Fase de espera



Fase de carga

Fase de separación y acercamiento de la pelota: El pie vuelve a tierra, mientras que el bate se lleva hacia atrás, y el peso del cuerpo se lleva hacia la pierna de adelante.

A medida que se acerca la pelota, se comienza con el movimiento hacia delante del bate, rotando todo el cuerpo al unísono.



Fase de separación



Acercamiento

Fase de contacto: Guían los brazos y las manos, hay que golpear ligeramente por delante.



Fase de acabado: Los brazos no están completamente extendidos y no se para de golpe, sino que se continúa el movimiento para evitar lesiones.

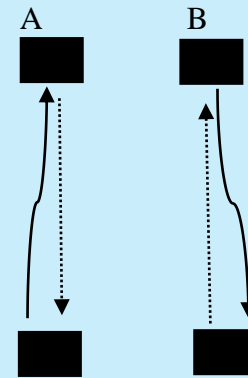


Fuente: Apuntes Béisbol UNIBO (Sartini, 2022)

Anexo 1.4. Ficha calentamiento sesión 4

FICHA CALENTAMIENTO SESIÓN 4	
Primera parte	Calentamiento general o específico (escogido por el PF)
Segunda parte	<p><u>Distribución del grupo</u>: Dos equipos de tres personas, colocados en las bases opuestas</p> <p><u>Distribución espacio</u>: Se colocan las bases en forma de cuadrado, en torno a 8 metros entre ellas.</p> <p><u>Ejercicio</u>: La primera persona de cada fila con una pelota. Se divide en dos fases: la primera (A), donde tienen que correr hacia la base de enfrente y cuando lleguen darse la vuelta y pasarsela a su compañero, que realizará lo mismo. La segunda fase (B), el último no realiza el pase, ya que no hay nadie, sino que corre y se la pasa de mano a mano, y realizan lo mismo pero hacia el otro lado. El primero que lo haga dos veces gana, y gana el juego el primero que lo consiga dos veces.</p>
Material necesario	Bases y dos pelotas.

Representación gráfica



Fuente: Elaboración propia

Anexo 1.5. Lanzamientos

LANZAMIENTOS	
El tiro de mano alta	
Descripción	Representación gráfica
<p><u>Empuñadura de la pelota</u>: Con tres dedos, pulgar, índice y anular. La palma de la mano no está en contacto con la pelota.</p>	
<p><u>Fase de preparación</u>: Colocar el cuerpo con los hombros hacia donde se quiere dirigir la pelota.</p>	

Fase de potencia: Hombros, espalda y pies, alineados en dirección al tiro, peso del cuerpo sobre la pierna de atrás, y llevar el brazo lo más atrás posible.



Fase de impulso y cierre: Parte posterior del cuerpo crea la fuerza y la anterior no se mueve, dándole toda la fuerza a la pelota, ¡Coordinación muy importante!



Y para acabar, el brazo continúa el movimiento natural, para evitar lesiones





El tiro de mano baja

Descripción	Representación gráfica
<p>Primera fase: Pierna contraria adelantada a la mano hábil, con el peso del cuerpo sobre este, y brazo colocado lo más atrás posible.</p>	
<p>Segunda fase: Al igual que en el anterior, la parte de atrás genera fuerza y la parte delantera se mantiene quieta</p>	
<p>Tercera fase: El movimiento del brazo continua la rotación natural para evitar lesiones</p>	

Fuente: Apuntes Béisbol UNIBO (Sartini, 2022)

Anexo 1.6. Ficha recogida pelota sesión 5

RECOGIDA PELOTA	
Descripción	Representación gráfica
De una pelota por el aire	
<p>Hay que colocarse en la posición donde la pelota vaya a caer al suelo y colocar la/s mano/s encima de la frente para recogerla.</p> <p>La mayor dificultad es cuando la pelota viene de muy alto, ya que vendrá con mayor velocidad</p>	
De una pelota por tierra	
<p>Es importante colocarse en la dirección hacia dónde va la pelota. La mejor opción es abrir las piernas un poco más de la altura de los hombros y flexionar tobillos, rodillas y caderas, colocando las manos en el medio de esto.</p>	

Fuente: Apuntes Béisbol UNIBO (Sartini, 2022)

Anexo 1.7. Ficha ejemplo sesiones PA

Sesión:		Fecha:
Parte de la sesión	Ejercicio	Descripción gráfica
Calentamiento (Dirigida por el PF)		
Parte principal (Dirigida por el entrenador)	- Ejercicio N°1	
	- Parada de 5 minutos para reflexionar sobre la actividad	
	- Ejercicio N°2	
	- Juego final:	
Reflexión final (Escribe una pequeña reflexión de la sesión)		

Fuente: Elaboración propia

Anexo 1.8. Reglas competición

Reglas de competición para los partidos oficiales	
Normas generales	<ul style="list-style-type: none">- Habrá cuatro rondas, dos de ataque y dos de defensa- En caso de ganar son 3 puntos, empate 2 y derrota 1 punto- Cada carrera realizada suma 0.5 puntos a la clasificación general- En caso de empate, cuenta el partido entre ellos
Normas defensa	<ul style="list-style-type: none">- El lanzamiento del <i>pitcher</i> debe de ser de mano baja- Para eliminar a un contrario en caso de que: Se coja su lanzamiento al vuelo (Sin que haya botado), tres <i>strikes</i> seguidos y cerrarle la base antes de que llegue, ya sea con pelota al <i>pitcher</i> o pelota hacia la base.
Normas de ataque	<ul style="list-style-type: none">- Todo el mundo tendrá la posibilidad de dos bateos en cada ronda- Para estar a salvo hay que estar encima de la base, en caso de no estarlo se puede eliminar a esa persona- En caso de no pisar la base, se produce la eliminación instantánea- Como máximo, una misma persona solo podrá hacer dos carreras por ataque.

Fuente: Elaboración propia

Anexo 1.9. Hoja competición

HOJA DE COMPETICIÓN					
PARTIDOS 1	Equipo 1		VS	Equipo 2	
	Equipo 3		VS	Equipo 4	
PARTIDOS 2	Equipo 1		VS	Equipo 3	
	Equipo 2		VS	Equipo 4	
PARTIDOS 3	Equipo 1		VS	Equipo 4	
	Equipo 3		VS	Equipo 2	
SEMIFINALES	S1	Primero	VS	Cuarto	
	S2	Cuarto	VS	Tercero	
FINALES	Ganador S1		VS	Ganador S2	
	Perdedor S1		VS	Perdedor S2	

Fuente: Elaboración propia

Anexo 1.10. Diploma



Fuente: Elaboración propia

Anexo 1.11. Diploma grupal



Fuente: Elaboración propia

7.2. Anexo 2. Instrumentos de evaluación

Anexo 2.1. Lista de control del diario

Lista de control del diario		
Ítems	SI	NO
¿Contiene las fichas de seguimiento de roles rellenas?		
¿Contiene el calentamiento de las sesiones?		
¿Contiene la parte principal de las sesiones, con la explicación de los ejercicios?		
¿Contiene una pequeña reflexión de la sesión?		
¿Contiene la variante de una actividad?		
Nota: ["Si" (1 punto) + "No" (0 puntos)] *2 =		

Fuente: Elaboración propia

Anexo 2.2. Ficha roles

Fichas de seguimiento grupal sobre la realización de los roles				
Nombre:		Equipo:		
Rol: Material				
Ítems				
¿Trajo todo el	¿Devolvió todo	¿Trató de ser	¿Era consciente	

	material necesario para la clase?	el material en el mismo estado?	respetuoso con el material y no tirarlo al suelo de cualquier manera?	de dónde estaba todo el material utilizado?
Día 1				
Fecha:				
Día 2				
Fecha:				
Rol: Apuntador				
Ítems				
	¿Apuntó las cosas de una manera clara?	¿Apuntaba todo antes de darle el diario al siguiente?	¿Los ejercicios estaban bien explicados?	¿Seguía la misma línea que el resto de su compañeros?
Día 1				
Fecha:				
Día 2				
Fecha:				
Rol: Entrenador				
Ítems				
	¿Daba instrucciones precisas a los jugadores?	Explica de forma clara y ordenada	Motiva y anima a sus jugadores	Se comunica de una manera positiva y de manera respetuosa
Día 1				
Fecha:				
Día 2				
Fecha:				
Rol: Deportista				
Ítems				
	Se involucra en la clase, realizando las tareas	Intenta poner de su parte para la realización de las clases	Es capaz de realizar preguntas claras al entrenador	Entiende el ejercicio cuando este es explicado

Día 1				
Fecha:				
Día 2				
Fecha:				
Rol: Árbitro				
Ítems				
	Conoce las reglas de las actividades	Es objetivo y consciente de sus decisiones	Muestra autoridad de manera respetuosa	Es consciente de su responsabilidad
Día 1				
Fecha:				
Día 2				
Fecha:				
Rol: Preparador físico				
Ítems				
	El calentamiento servía de ayuda para entrar en calor	Se expresaba de manera clara y concisa	Los ejercicios eran adecuados al grupo	Es consciente de su responsabilidad principal de evitar lesiones
Día 1				
Fecha:				
Día 2				
Fecha:				
Completar con números del 1 al 5, siendo 1 = nada / 2 = muy poco / 3 = poco / 4 = bastante / 5= mucho				
Nota: (Puntos totales*10)/60 =				

Fuente: Elaboración propia

Anexo 2.3. Rúbrica de trabajo en grupo

Rúbrica de trabajo en grupo				
Ítems	Muy adecuado (4)	Adecuado (3)	Poco adecuado (2)	Nada adecuado (1)
Capacidad para escuchar al otro y resolución de conflictos	Todos los miembros tienen oportunidades	Casi todos los miembros pueden expresar su	Una minoría expresa su opinión y no se llega a un	No se respetan los turnos de palabra, además de no

	de expresar su opinión. Se consigue llegar a un acuerdo	opinión. Se consigue llegar a un acuerdo, pero con dificultades	acuerdo de manera democrática	conseguir llegar a un acuerdo
Colaboración y ayuda mutua	Todos los miembros del equipo ayudan y colaboran en favor del equipo	Casi todos los miembros ayudan y colaboran en favor del equipo	Una minoría de los miembros ayudan y colaboran en favor del equipo	Un solo miembro o ninguno ayuda y colabora en favor del equipo
Gestión del tiempo	Todos los miembros son organizados y entregan la tarea en la fecha establecida	Se presenta en la fecha establecida, pero alguno tuvo que asumir la responsabilidad de otro	Uno o dos miembros tienen que asumir toda la responsabilidad para poder entregarla a tiempo	Un solo miembro asume toda la responsabilidad o no se entrega
Rendimiento en clase	Todos los miembros mantienen la concentración en la tarea	Casi todos los miembros mantienen la concentración en la tarea	Uno o dos miembros mantienen la atención en la tarea	Uno o ninguno mantiene la atención en la tarea
Responsabilidad individual	Todos los equipos asumen su rol y actúan en consecuencia	Casi todos los miembros asumen su rol y actúan en consecuencia	Uno o dos miembros asumen su rol y actúan en consecuencia	Uno o ninguno asume su rol y actúa en consecuencia

Nota: Puntos totales/2 =

Fuente: Elaboración propia

Anexo 2.4. Rúbrica habilidades

Escala numérica de aprendizaje de habilidades motoras	
Nombre:	Equipo:
Ítems	Puntuación
Ha aprendido las habilidades específicas del deporte, siendo capaz de implementarlas en su juego	
Conoce los aspectos básicos de las diferentes habilidades	
Realiza las actividades propuestas en la sesión de una manera segura y adecuada	

Es capaz de darse cuenta de sus propios errores cuando realiza una acción incorrecta

Completar con números del 1 al 5, siendo 1 = nada / 2 = muy poco / 3 = poco / 4 = bastante / 5= mucho

Nota: Puntuación total =

Fuente: Elaboración propia