



Universidad de Oviedo

Facultad de Formación del Profesorado y Educación

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

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN
FÍSICA PARA 1º DE ESO, TRABAJANDO LOS
HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE EL
MODELO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

**1ST YEAR PHYSICAL EDUCATION TEACHING
PROGRAMME, WORKING ON HEALTHY HABITS
THROUGH THE HEALTH EDUCATION MODEL**

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Autor: Sara Gutiérrez Rodríguez

Tutor: Rafael Javier Bernabé Martín

Mayo 2024

RESUMEN

Este Trabajo Fin de Máster tiene como objetivo principal recoger todos los conocimientos adquiridos a lo largo del curso. Para ello, se divide el trabajo en tres partes bien diferenciadas. La primera parte destinada a realizar una profunda reflexión de todas las asignaturas cursadas, así como del periodo de prácticas, indicando en cada una de ellas los contenidos y aprendizajes trabajados y un comentario personal sobre la propia experiencia y sensaciones. La segunda parte está destinada a la creación y diseño de una programación docente anual para la asignatura de Educación Física de 1º de E.S.O, basada en la LOMLOE. La tercera parte del trabajo está centrada en la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que se plantea una innovación docente para trabajar los hábitos saludables y mejorar la alimentación de nuestro alumnado. En dicha unidad se pretende que los alumnos sean conscientes de la importancia de este contenido y realicen cambios en sus hábitos diarios para tener una mejor calidad de vida; para ello nos basaremos en el modelo de Educación para la salud y plantaremos actividades cooperativas y de mayor autonomía en el proceso de enseñanza-aprendizaje, aumentando así la motivación del alumnado.

Palabras clave: Educación física, 1º ESO, hábitos saludables, unidad de programación y LOMLOE.

ABSTRACT

The main objective of this Master's Thesis is to bring together all the knowledge acquired throughout the course. To this end, the work is divided into three distinct parts. The first part is a deep reflection on all the subjects taken, as well as the internship period, indicating in each of them the contents and lessons learned and a personal commentary on one's own experience and feelings. The second part is aimed at the creation and design of an annual teaching programme for the subject of Physical Education in the first year of E.S.O., based on the LOMLOE. The third part of the work is focused on improving the teaching-learning process, so a teaching innovation is proposed to work on healthy habits and improve the nutrition of our students. The aim of this unit is to make students aware of the importance of this content and to make changes in their daily habits in order to have a better quality of life; to this end, we will base ourselves on the Health Education model and we will propose cooperative activities and greater autonomy in the teaching-learning process, thus increasing students' motivation.

Key words: Physical Education, 1ST OSE, healthy habits, didactic unit and LOMLOE.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	1
2.	REFLEXIÓN SOBRE LA FORMACIÓN RECIBIDA Y LAS PRÁCTICAS PROFESIONALES	2
2.1.	Valoración de las diferentes asignaturas y su relación con las prácticas.....	3
2.2.	Valoración sobre las prácticas profesionales realizadas.....	5
3.	PROPUESTA DE PROGRAMACIÓN DOCENTE PARA EDUCACIÓN FÍSICA	7
3.1.	Marco legal de la propuesta de programación.....	7
3.2.	Contextualización.....	8
3.3.	Contribución de la Educación Física a las competencias clave.....	10
3.4.	Objetivos	12
3.5.	Saberes Básicos	14
3.6.	Relación de elementos curriculares	18
3.7.	Temporalización.....	24
3.8.	Organización y secuenciación del currículo en unidades de programación	25
3.9.	Metodología	34
3.9.1.	Modelos pedagógicos.....	35
3.9.2.	Estilos de enseñanza.....	38
3.9.3.	Estrategias de aprendizaje	40
3.10.	Recursos, medios y materiales didácticos	41
3.11.	Instrumentos, procedimientos de evaluación y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado de acuerdo con los criterios de evaluación	42
3.12.	Medidas de atención a la diferencias individuales	47
3.13.	Actividades complementarias y extraescolares	48
3.14.	Actividades de recuperación	50
3.15.	Seguimiento y evaluación de la programación docente	51
4.	PROPUESTA DE INNOVACIÓN EDUCATIVA.....	52
4.1.	Diagnóstico inicial y fundamentación teórica	53
4.2.	Objetivos de la propuesta	55
4.3.	Instrumento de recogida de información.....	55
4.4.	Análisis de resultados.....	55
4.5.	Desarrollo de la innovación.....	57
4.6.	Instrumentos de evaluación de la propuesta.....	68

4.7.	Reflexión personal sobre el proceso de innovación	69
5.	CONCLUSIONES	70
6.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	71
7.	ANEXOS.....	76
7.1.	Anexo 1. Instrumento evaluación de la unidad por el alumnado	76
7.2.	Anexo 2. Cuestionario sobre hábitos saludables	77
7.3.	Anexo 3. Calentamiento.....	83
7.4.	Anexo 4. Vuelta a la calma	87
7.5.	Anexo 5. Pirámide de NAOS	91
7.6.	Anexo 6. Apuntes para el alumnado	92
7.7.	Anexo 7. Desayunos saludables	103
7.8.	Anexo 8. Autoevaluación en grupo de hábitos saludables	105
7.9.	Anexo 9. Autoevaluación individual de desayunos saludables.....	107
7.10.	Anexo 10. Actividad diseñada.....	109

1. INTRODUCCIÓN

El Trabajo Fin de Máster pone fin a la formación que nos permite acceder al ámbito laboral, formándonos como docentes para dar clase en Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional. Este trabajo no solo muestra nuestros conocimientos adquiridos durante el Máster y el Grado, tanto en las clases teóricas como en el periodo de prácticas, sino que nos permite crear nuestra propia programación anual y unidad de programación basándonos en el currículo correspondiente.

Pese a que el desarrollo de este trabajo implica mucha dedicación y esfuerzo es muy enriquecedor, ya que nos permite conocer y dominar la parte de planificación de los docentes, teniendo que entender el currículo y organizar y secuenciar lo que serían todas las unidades de un curso académico. Considero que este trabajo muestra con claridad nuestros conocimientos y sienta la base de nuestro recorrido profesional como docentes, ya que en él se muestran y desarrollan diversas metodologías, procedimientos e instrumentos de evaluación, así como recursos didácticos, que pueden ser de gran ayuda de cara a la preparación de oposiciones y de cara a las programaciones futuras en nuestra vida laboral.

En lo que respecta a la estructura del trabajo, se pueden identificar tres partes bien definidas, la primera parte, centrada en las asignaturas cursadas a lo largo del máster y el periodo de prácticas, realizando breves reflexiones de cada una de ellas, comentando los puntos fuertes y débiles, así como propuestas de mejora. También, se mencionan cuáles son las asignaturas más relevantes y las que más repercusión han tenido sobre el alumnado. La segunda parte del trabajo se centra en diseñar una programación para 1º de la ESO de 9 unidades de programación desde cero integrando todos los elementos del currículo. En ella se van a abordar los siguientes aspectos, el marco legal en el que está enmarcada, el contexto al que va dirigida, las competencias clave, los objetivos, los saberes básicos, la evaluación a seguir, la metodología a desarrollar, los recursos necesarios para su puesta en práctica, las medidas de atención a la diversidad, las actividades complementarias y extraescolares, las actividades de recuperación, así como un seguimiento de la programación que permita ver su eficacia. La tercera parte del

trabajo es una propuesta de innovación docente, que consiste en el desarrollo en profundidad de la segunda unidad de programación titulada “La receta para un día exitoso”, la cual se diseñó tras un pequeño estudio inicial que permitió ver la necesidad de abordar este contenido. En ella se van a desarrollar aspectos como el contexto del que surge, la fundamentación teórica para su desarrollo, los objetivos, el desarrollo de la innovación, los instrumentos para su evaluación y una reflexión sobre la misma.

2. REFLEXIÓN SOBRE LA FORMACIÓN RECIBIDA Y LAS PRÁCTICAS PROFESIONALES

En este apartado se detallará y reflexionará acerca de las asignaturas cursadas en el Master de Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional, tratando de dar una visión realista de lo que se imparte en cada una y la satisfacción del alumnado.

Personalmente, siempre quise ser docente y para mí era una satisfacción haber entrado en el Máster ya que significaba estar más cerca del objetivo, por lo que llegue con unas expectativas bastante altas de poder aprender muchas cosas. Contenidos que para mí son fundamentales como el trato con el alumnado, la gestión de aula, la atención a la diversidad y el conocimiento de la ley de educación actual. Sin embargo, creo que los contenidos seleccionados en general no se transmiten de manera adecuada al alumnado, como sería a través de situaciones reales y herramientas útiles de cara al día a día, sino que principalmente es contenido teórico. Desde mi punto de vista solo las asignaturas de la especialidad de Educación Física han sido útiles de cara al practicum y a mi formación, ya que ambas asignaturas me han aportado experiencias significativas, así como herramientas y recursos útiles para mis futuras clases como docente. Comentar también que en general la carga de trabajo del Master es bastante elevada para la utilidad y repercusión que tiene sobre el alumnado. Estos aspectos han hecho que no disfrutará mucho de la experiencia en cuanto a las asignaturas teóricas y dejándome preguntas y aspectos fundamentales de la enseñanza en el tintero que he tenido que resolver por mí cuenta con el objetivo de llegar a ser una buena docente.

2.1. Valoración de las diferentes asignaturas y su relación con las prácticas

A lo largo del curso hemos tenido 9 asignaturas teóricas que nos han ido mostrando el mundo de la enseñanza, repartidas entre los dos cuatrimestres. Dentro del primer cuatrimestre nos encontramos con las siguientes:

- **Aprendizaje y Desarrollo de la Personalidad (ADP):** Una asignatura bastante densa, en la que se trabajan contenidos relacionados con las formas de conducta en el aula y el tipo de alumnado con trastornos de personalidad, como autistas, hiperactivos... Pese a que la materia abarca un contenido interesante resulta muy teórico, sin mostrar cómo actuar ante alumnado con diversidad.
- **Sociedad, familia y educación (SFE):** Resulta una asignatura innecesaria según esta planteada, ya que solo abarca situaciones excepcionales de los centros, siendo muy poco relevante para las prácticas. Además, la asignatura transmite una idea de cómo funciona la atención a las familias, la implicación de las mismas en el centro y la vinculación entre centro-familia-comunidad muy distorsionada de la realidad, por lo que rara vez es útil la información proporcionada.
- **Procesos y Contextos Educativos (PCE):** Fue una asignatura muy densa y larga, que abarca mucho contenido teórico. Está dividida en cuatro bloques teóricos, los dos primeros centrados en la legislación, haciendo un repaso por todas las leyes educativas, pero sin explicar a fondo la ley actual, lo que hizo que el alumnado siguiese perdido tras cursar la asignatura, sin llegar a comprenderla ni saber cómo abordarla. El tercer y cuarto bloque abordan los contextos socioculturales y la atención a la diversidad, tratando de abordar la documentación que más tarde tuvimos que utilizar en las prácticas. Sin embargo, sentí que era una asignatura que estaba muy centrada en las asignaturas teóricas del instituto, dónde el alumnado está sentado, por lo que sentí que muchas cosas no servían para Educación Física.
- **Diseño y Desarrollo del Currículum (DDC):** Fue una asignatura muy dinámica y entretenida. Además, estaba estructurada de manera que las

actividades y trabajos que se llevaban a cabo se centran en nuestra especialidad, permitiéndonos trabajar sobre aspectos reales y contenidos de nuestra materia.

- **Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC):** Una asignatura muy corta y escasa de contenido teniendo en cuenta que el currículo obliga a abordar la competencia digital en todas las áreas educativas. El contenido trabajado ya era conocido y utilizado por el alumnado por lo que no fue de mucha utilidad, se debería trabajar sobre cómo llevar al aula la tecnología teniendo en cuenta los recursos con los que cuentan los centros y que el alumnado no puede utilizar su propio material digital, lo que dificulta la implementación de la tecnología sobretodo en el área de la Educación Física.
- **Complementos a la Formación Disciplinar - Educación Física:** Es la primera asignatura destinada específicamente a la especialidad de Educación Física, siendo la más útil durante el primer cuatrimestre; ya que no solo permite comprender la asignatura de Educación Física y su currículo, sino que al tener un alto componente práctico permite adquirir diversos recursos y herramientas útiles para la docencia.

Durante el segundo cuatrimestre se cursan las siguientes tres asignaturas, junto a la realización de las prácticas, que desde mi experiencia debería impartirse previamente al comienzo de las prácticas ya que sería de mayor utilidad:

- **Innovación Docente e iniciación a la Investigación:** Fue una asignatura donde la parte teórica fue bastante aburrida y poco innovadora por parte del profesorado, sin embargo, los trabajos que se realizaron a lo largo del cuatrimestre fueron de mucha utilidad de cara al TFM, facilitándonos indicaciones y aspectos relevantes a incorporar.
- **Aprendizaje y Enseñanza - Educación Física:** Fue la asignatura más útil junto con complementos, ya que como comenté con anterioridad nos mostró la realidad desde el minuto uno y nos proporcionó material y herramientas útiles para las clases de Educación Física. Pudimos trabajar sobre los modelos pedagógicos y los estilos de enseñanza comprendiéndolos y creando situaciones de aprendizaje reales, que nos servirán de cara a nuestro futuro laboral. Creo que esta asignatura debería de impartirse antes de la llegada a los centros ya que

permitiría que los alumnos supieran que contenidos pueden desarrollar y como desarrollarlas, sacándole un mayor provecho tanto a la asignatura como a las prácticas.

- **Lengua Inglesa para el Aula Bilingüe:** Es una asignatura optativa, considero que no me aportó nada, ya que no trabajamos la lengua inglesa sino que tratamos contenidos para aula bilingüe que nunca estaban relacionados con la Educación Física, lo que no fue en absoluto de ayuda. Todo lo que se trabajó estaba destinado a implementar teoría de las asignaturas mediante la lengua inglesa pero si hacer alusión a asignaturas como educación física en la que el 90% del contenido es práctico. Parte de la asignatura estaba destinada a la fonética, tres clases, de la cual tuvimos un examen escrito sin apenas a ver dado contenido y sin dominarlo.

2.2. Valoración sobre las prácticas profesionales realizadas

Durante el segundo cuatrimestre también tuvimos que enfrentarnos a la realidad de un instituto y poner en práctica nuestros conocimientos aprendidos en el grado y en el máster. Fueron casi cuatro meses muy intensos que verdaderamente sirvieron para ver como éramos como docentes, si nos gustaba y si nos veíamos capaces. Es la asignatura del máster más útil y que más relevancia tiene para el alumnado sin ninguna duda. En mi caso ya era la segunda vez que realizaba unas prácticas como docente de Educación Física en un instituto público de secundaria, lo que hizo reafirmarme sobre mis ganas de ser docente y ver mi capacidad para ello, ya que considero que funciono y resuelvo bien con los alumnos, además de que tengo recursos suficientes para comenzar mi carrera profesional.

En estas prácticas no solo tuvimos que ponernos a prueba como profesores de Educación Física, sino que también pudimos ver las entrañas del instituto, conociendo todos los protocolos, departamentos, reglamento y jerarquías del centro, de las cuales nos habían hablado previamente en el máster. Aunque, ver la realidad de la educación, las clases, su alumnado y conocer el funcionamiento de un centro real nos ha hecho darnos cuenta de que no todo es como nos lo cuentan en el máster y que no siempre las cosas funcionan como deben, sino que hay que adaptarse a las circunstancias y ser capaces de salir adelante y generar conocimiento sobre el alumnado.

Con relación a los problemas encontrados a lo largo de las prácticas, cabe destacar la gestión de aula, ya que cada grupo es diferente y a lo largo de nuestra formación aunque nos dan formas de afrontar situaciones de aula, hasta que no estás en la situación real y ves cómo tú personalmente afrontas cada conflicto y cada grupo es difícil gestionar al alumnado. Para ello, las prácticas han sido la solución, ya que poder permanecer tanto tiempo con los mismos grupos nos ha permitido conocerlos y aprender a gestionar las clases y ver que funciona y que no. Esto me ha servido para conocerme a mí misma y ser consciente de métodos que funcionan y cuáles no, y para coger seguridad de cara a afrontar un grupo de manera autónoma y responsable.

Como conclusión final de las prácticas, decir que ha sido el periodo de formación del máster en el que más he aprendido y mejor me lo he pasado, ya que aprender en base a ver situaciones reales y enfrentarte a ellas directamente con ayuda del tutor del centro facilita el aprendizaje y permite hacer una mejor síntesis del sistema educativo. La experiencia fue muy enriquecedora y fructífera ya que terminé las prácticas con muchos conocimientos nuevos y con la seguridad de poder llegar a ser una buena docente y de conseguir generar aprendizaje y experiencias de éxito en mis futuros alumnos. Agradecer al centro y a los profesores del departamento de educación física su predisposición a ayudarnos en todo y por haber creado un ambiente muy cómodo para llevar a cabo las prácticas y disfrutar de ellas, así como la libertad para intervenir en las clases y llevar a cabo nuestras unidades de programación.

Por último, como sugerencia de cara a mejorar la estancia en las prácticas, comentar la incompatibilidad que supone ir a Oviedo a la universidad de tardes dos días a la semana durante el periodo de prácticas, ya que resulta agotador y el alumnado realmente se ve muy apurado para poder llevar a cabo todo lo que se pide para las prácticas más la carga de trabajo diaria por parte de la universidad. Además, de que en muchos casos como el mío, hemos tenido que dejar de asistir a algunas de las clases de nuestro tutor de prácticas en el instituto, ya que coincidían en horario con las de la universidad y al tener que desplazarnos desde Gijón a Oviedo en transporte público teníamos que salir pronto de las prácticas. Desde mi punto de vista la estancia en las prácticas son bastante largas por lo que se podrían acortar y utilizar esos días para dar las asignaturas del segundo cuatrimestre en la universidad. Además, como ya he mencionado

anteriormente, sería conveniente ver esas asignaturas antes de empezar las prácticas ya que mucha de la información que nos proporcionan ya no la podemos emplear en las prácticas, y verlas antes de comenzar nos permitirían tener una experiencia aún más enriquecedora.

3. PROPUESTA DE PROGRAMACIÓN DOCENTE PARA EDUCACIÓN FÍSICA

3.1. Marco legal de la propuesta de programación

La propuesta de programación diseñada a continuación está dirigida 1º de la E.S.O. y está regulada por:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Decreto 59/2022, de 30 de agosto, por el que se regula ordenación y se establece el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias.
- Decreto 7/2019, de 6 de febrero, de primera modificación del Decreto 249/2007, de 26 de septiembre, por el que se regulan los derechos y deberes del alumnado y normas de convivencia en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos del Principado de Asturias.

Partiendo de dichas leyes, a continuación se especifican las partes que toda programación docente debe tener:

- a) Organización y secuenciación del currículo en unidades de programación: situaciones de aprendizaje, proyectos, talleres u otros, con los contenidos, criterios de evaluación, competencias específicas y descriptores de las competencias clave asociadas a cada uno de los cursos.
- b) Instrumentos, procedimientos de evaluación y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado, de acuerdo con los criterios de evaluación establecidos para cada materia y las directrices generales fijadas en la concreción curricular.

- c) Medidas de atención a las diferencias individuales que se vayan a aplicar.
- d) Los programas de refuerzo para recuperar los aprendizajes no adquiridos cuando se promoció con evaluación negativa en la materia.
- e) La concreción de los planes, programas y proyectos acordados y aprobados, relacionados con el desarrollo del currículo, entre los que deberán contemplarse, en todo caso, el plan de lectura, escritura e investigación.
- f) El desarrollo de las actividades complementarias y, en su caso, extraescolares de acuerdo con lo establecido en la programación general anual del centro.
- g) Los recursos didácticos y los materiales curriculares, incluidos, en su caso, los libros de texto.
- h) Indicadores de logro y procedimiento de evaluación de la programación docente.

En los siguientes apartados se desarrollarán todos los elementos curriculares presentes en una programación didáctica, así como la secuenciación de las unidades de programación seleccionadas, ligadas a las competencias específicas y los criterios de evaluación correspondientes.

3.2. Contextualización

El centro escogido se encuentra en Gijón y fue creado en 1981, siendo el mayor centro de enseñanzas medias de Asturias y uno de los mayores de España con más de 3100 alumnos. El centro se encuentra situado en una buena zona, rodeado de otros centros educativos como colegios, institutos y la escuela oficial de idiomas, además cuenta con una zona verde al lado y varios circuitos y carriles bici, lo que permite trabajar interdisciplinariamente y con la comunidad. El instituto entró en funcionamiento como centro de formación profesional el 15/09/1981, tal y como consta en el Boletín Oficial del Estado a tal fecha en la Orden 20670 del 7 de julio de 1981 [BOE 15/09/1981 Orden 20670 07/07/1981](#).

A día de hoy, debido a la disminución del máximo legal el centro cuenta con 2200 alumnos entre enseñanza secundaria y bachillerato, formación profesional, presencial y a distancia y en regímenes de diurno y vespertino distribuidos en 74 grupos. Dispone de 154 profesores entre los que se encuentran doctores, licenciados e ingenieros y más del 70% con oposición aprobada y un número variable de profesores de enseñanza para el

empleo seleccionados por experiencia, actitud y aptitud para el cargo. El centro también cuenta con 20 empleados de personal no docente encargados de la administración y servicios del centro como la limpieza, la jardinería, el personal de logopedia y auxiliares educadores para el alumnado discapacitado.

El centro cuenta con una gran oferta académica:

- Educación Secundaria Obligatoria
 - Primer Ciclo: 1º ESO y 2º ESO (4 grupos)
 - Segundo Ciclo: 3º ESO y 4º ESO (4 grupos + Programa de Diversificación Curricular)
- BACHILLERATO
 - 1º Curso: (1 grupo de ciencias y 1 grupo de humanidades y ciencias sociales)
 - 2º Curso (1 grupo de ciencias y 2 grupos de humanidades y ciencias sociales)
- CICLOS FORMATIVOS Y FORMACIÓN PROFESIONAL PARA EL EMPLEO.
 - Administración: Gestión Administrativa (GM) y Administración y Finanzas (GS).
 - Imagen personal: Peluquería y Estética (FP Básica), Estética (GM), Peluquería (GM) y Estética Integral y bienestar (GS).
 - Informática: Informático de Oficina (FP Básica), Estética (GM), Peluquería (GM) y Estética Integral y Bienestar (GS).
 - Sanidad: Cuidados Auxiliares de Enfermería (GM), Farmacia y Parafarmacia (GM), Laboratorio Clínico y Biomédico (GS) y Química y Salud Ambiental (GS).
 - Servicios socio-comunitarios: Educación Infantil (GS) y Promoción de Igualdad de Género (GS).
 - Textil, confección y piel: Confección y moda (GM).

El IES dispone de un gran número de instalaciones debido a la gran oferta académica que tiene. El centro tiene 7.200m² de superficie en la que se encuentran cuatro edificios, una cancha descubierta, una cancha cubierta y una amplia zona verde. En los edificios podemos encontrar 36 aulas de diferentes capacidades en su mayoría equipados con proyectores multimedia y pantallas digitales, además de la pizarra, mesas y sillas correspondientes; 22 talleres, 4 laboratorios, 2 bibliotecas informatizadas, 6

Aulas específicas de Informática, Aula de Música, Salón de Actos y gimnasio. Además, el centro dispone de una planta fotovoltaica de producción de energía eléctrica, iluminación por LED's, puertas automáticas, sistemas de video vigilancia, energía termosolar o desfibrilador, los cuales dotan al centro de instalaciones y servicio modernos que permiten afrontar los nuevos tiempos. Cada asignatura y especialidad dispone de un departamento a su disposición localizadas entre los cuatro edificios. En el edificio central, el A, se encuentra situada conserjería, secretaria, los despachos del equipo directivo y la sala de profesores. Todos los edificios cuentan con salidas de emergencias, extintores, rampas y ascensor para facilitar el acceso a los mismos todo ello indicado en los mapas del centro.

El alumnado que asiste al centro es variado y con un nivel socioeconómico medio, convive alumnado muy diverso y de diferentes nacionalidades. Existe una buena convivencia en el centro y no hay apenas alumnos problemáticos. El centro tiene ratio cuatro y las clases rondan los 25 alumnos, todas mixtas y con gran diversidad entre el alumnado.

3.3. Contribución de la Educación Física a las competencias clave

Según indica el Decreto 59/2022, las metodologías utilizadas para la etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria deben contribuir al aprendizaje competencial del alumnado, teniendo en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje y desarrollo del alumnado, y en Educación Física favorecer la creación de una ciudadanía activa y ligada al ejercicio físico moderado. Para ello, se deben utilizar diversos modelos que favorezcan la capacidad del alumnado de ser autónomo, trabaje en equipo y sepa aplicar los métodos de investigación apropiados.

Por consiguiente es fundamental que se trabajen las competencias clave en las diferentes unidades de programación a la largo del curso académico; a través de los descriptores operativos, que junto a las competencias específicas y los criterios de evaluación contribuye al desarrollo de las mismas tal y como recoge el decreto y se muestra en los siguientes párrafos:

- **Competencia Ciudadana (CC):** Esta puede fomentarse mediante la *participación en actividades físicas, deportivas y artísticas*. Estas

actividades deben estimular la capacidad de *tomar decisiones* y el *respeto a las reglas* como parte fundamental de la integración social. Además, deben incentivar la *reflexión* tanto individual como grupal sobre las actitudes negativas hacia la actividad física, las cuales suelen surgir de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias previas desfavorables. Todo esto con el objetivo de promover la adopción de un *estilo de vida activo, sostenible y eco-socialmente responsable*.

- **Competencia Personal, Social y Aprender a Aprender (CPSAA):** Se desarrollará a través de actividades de *aprendizaje colaborativas* en el aula, donde los estudiantes deberán gestionar adecuadamente sus emociones frente a situaciones de incertidumbre en diversos proyectos. Esto facilitará la *toma de decisiones* informadas, promoverá el *autocuidado* y el *cuidado de los demás*, así como la adaptación al cambio en lo que respecta a la salud emocional, afectivo-sexual y la convivencia igualitaria.
- **Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería (STEM):** Para contribuir a esta competencia se deberá promover el pensamiento científico en diversas áreas. Esto incluye la *gestión de desafíos cooperativos*, la *comprensión y aplicación de conceptos técnicos*, la importancia del *volumen* y la *intensidad* en la actividad físico-deportiva, la *autorregulación* y *planificación del entrenamiento*, así como el control de resultados mediante la implementación de programas personalizados para mejorar la *condición física*. Además, se llevarán a cabo proyectos para transformar el entorno cercano y convertirlo en un espacio más saludable.
- **Competencia Emprendedora (CE):** Esta competencia en la Educación Física brinda la oportunidad de desarrollar habilidades que permiten a los estudiantes *identificar* y *analizar necesidades* relacionadas con la *condición física*, la *higiene postural* y *corporal*, así como las *patologías* derivadas de la inactividad física y los desafíos sociales y emocionales. Esto implica generar ideas originales y proponer soluciones innovadoras, equitativas y éticas que fomenten el *cuidado de los demás*, el *autocuidado* y el *respeto mutuo*. Todo ello, en conexión con la *promoción de la actividad física*, la *prevención de lesiones* y *enfermedades*, incluyendo las de transmisión sexual, la

consolidación de una identidad corporal definida y el establecimiento de nuevas actividades y espacios deportivos.

- **Competencia Conciencia y Expresiones Culturales (CCEC):** Se pone en práctica cuando los estudiantes *reconocen y evalúan* críticamente aspectos fundamentales del *patrimonio cultural, artístico y físico-deportivo*, como los *juegos, danzas y bailes* de diversos orígenes, particularmente los del Principado de Asturias. El desarrollo de esta competencia también implica que adquieran habilidades en técnicas específicas de *expresión corporal*, participen en actividades rítmico-musicales y organicen espectáculos, veladas y eventos artísticos, comprendiendo la influencia del deporte en la cultura contemporánea.
- **Competencia Lingüística (CL):** Se fortalece al utilizar las *habilidades comunicativas* para promover la convivencia, comprender las *normas*, fomentar el desarrollo de las habilidades motrices y emplear estrategias de *negociación y mediación* entre pares en *entornos deportivos*. Además, implica realizar *reflexiones críticas sobre el deporte* desde una perspectiva de género para garantizar la igualdad de derechos, mediante un uso del lenguaje eficaz, ético y libre de sexismo.
- **Competencia Digital (CD):** Se potenciará mediante la implementación de metodologías y la creación de actividades que requieran el *uso de herramientas digitales*. Estas actividades incluirán la búsqueda avanzada de información, la *producción de materiales audiovisuales* relacionados con la actividad física, el uso de diversas *plataformas en línea* y la utilización de aplicaciones para *gestionar la actividad física*. Es importante reconocer tanto el potencial como *los riesgos asociados* con estas herramientas, y tomar las medidas de seguridad adecuadas.

3.4. Objetivos

Según indica el artículo 7 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, la Educación Secundaria Obligatoria deberá contribuir a la consecución de los siguientes objetivos para desarrollar las capacidades de los alumnos:

- 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.*

Además, según indica el Decreto 59/2022, de 30 de agosto, en Asturias también se deberá contribuir al desarrollo de las capacidades que permitan al alumnado:

1. Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en su caso, en la lengua asturiana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
2. Conocer y valorar los rasgos del patrimonio lingüístico, cultural, histórico y artístico de Asturias, participar en su conservación y mejora y respetar la diversidad lingüística y cultural como derecho de los pueblos e individuos, desarrollando actitudes de interés y respeto hacia el ejercicio de este derecho.

Aunque en todas las materias se han de trabajar sobre todos estos objetivos de una manera directa o indirecta, la educación física hace cierto hincapié sobre el objetivo K. El cual trabaja constantemente durante la programación ya que está directamente vinculado con la actividad física y la salud, persiguiendo que el alumnado adquiera hábitos de vida saludables, desarrolle sus hábitos sociales, conozca su cuerpo e incorpore la actividad física y el deporte en su día a día.

3.5.Saberes Básicos

En el Decreto 59/2022, de 30 de agosto, se establecen los seis saberes básicos, donde vienen desarrollados los contenidos que se deben trabajar durante el primer y segundo curso en Educación Física.

Bloque A. Vida activa y saludable.

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

Bloque B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- 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).

Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

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

Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

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

- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad. Juegos y danzas propios del Principado de Asturias.
- Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.
- Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).
- Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).
- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: medidas de seguridad en actividades con posibles consecuencias graves en el medio natural.
- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

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

Estos son los seis saberes básicos y los contenidos para los cursos de primero y segundo de la E.S.O. según indica la LOMLOE, a lo largo de la programación se irán trabajando todos ellos. Con el cambio de ley y la aparición de los saberes básicos se ha creado un amplio abanico de temario para la asignatura abriendo la posibilidad al profesorado de que elija con total libertad las actividades, deportes o juegos con las que trabajar ese contenido, esto permite crear unidades muy diferentes y variadas, actualizándose cada año y adaptándose a las nuevas generaciones.

3.6.Relación de elementos curriculares

Según el artículo 2 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, las competencias específicas son “desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada materia o ámbito” y los criterios de evaluación son “referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada materia en un momento determinado de su proceso de aprendizaje”, de manera que cada criterio de evaluación está asociado a una competencia específica, lo que permite evaluar al alumnado de los conocimientos, destrezas y actitudes adquiridos en la materia. Además, para competencia se especifican los perfiles de salida que se espera que los alumnos consigan al acabar la etapa. La tabla 1 muestra la conexión entre el perfil de salida, las competencias específicas y los criterios de evaluación del currículo propuesto para Educación Física para 1º y 2º E.S.O:

Tabla 1

Mapa de la relación de los elementos curriculares de Educación Física para 1º-2º

Competencia específica	Criterio de evaluación	Perfil de salida
<p>Competencias específica 1. (CE1) 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>1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p>	<p>CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual</p>
	<p>1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p>	
	<p>1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales 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>STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.</p>
	<p>1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.</p>	

	<p>1.5. Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.</p>	<p>CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.</p> <p>CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.</p> <p>CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.</p>
<p>Competencia específica 2. (CE2) 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</p>	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p>	<p>CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.</p> <p>CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.</p> <p>CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.</p>
	<p>2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y</p>	

<p>recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p>los 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, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>	<p>CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.</p>
<p>Competencia específica 3. (CE3) Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p>	<p>3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p> <p>3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.</p>	<p>CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.</p> <p>CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.</p> <p>CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.</p> <p>CPSAA5.</p> <p>CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.</p>

<p>Competencia específica 4. (CE4) Analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p>	<p>4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p>	<p>CC2. Analiza y asume fundamentalmente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.</p>
	<p>4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.</p>	<p>CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.</p>
	<p>4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.</p>	<p>CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.</p> <p>CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.</p> <p>CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.</p> <p>CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales,</p>

		<p>audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.</p>
<p>Competencia específica 5. (CE5) Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</p>	<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 puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</p>	<p>STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.</p> <p>CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecoddependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.</p>
	<p>5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p>CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.</p> <p>CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.</p>

FUENTE. Decreto 59/2022

3.7.Temporalización

Se han diseñado 9 unidades de programación para 1º E.S.O., estimando que se disponen de unos 70 días lectivos al año. De manera que se han distribuido 3 unidades de programación por trimestre utilizando en total 64 sesiones y dejando las restantes para situaciones excepcionales o posibles contratiempos que puedan surgir a lo largo del curso, como por ejemplo: actividades extraescolares, festivos, etc.

En la Tabla 2 se muestran las 9 unidades de programación para 1ºE.S.O, indicando el periodo en el que se llevarán a cabo.

Tabla 2

Temporalización de las unidades de programación de 1º ESO.

TRIMESTRE	UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	Nº SESIONES
PRIMERO	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 1 <i>Empezamos, retos cooperativos</i> (septiembre)	6
	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 2 <i>La receta para un día exitoso</i> (octubre)	7
	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 3 <i>Mi condición física y su influencia en la salud</i> (noviembre)	9
SEGUNDO	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 4 <i>Malabares</i> (diciembre)	8
	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 5 <i>Juegos de la calle: combas</i> (enero-febrero)	8
	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 6 <i>BBC+</i> (febrero-marzo)	6
TERCERO	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 7 <i>Salimos fuera</i> (abril)	6
	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 8 <i>Nuevos aficionados al deporte</i> (abril-mayo)	8
	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 9 <i>Mini olimpiadas</i> (junio)	8

Nota. Elaboración propia.

3.8. Organización y secuenciación del currículo en unidades de programación

En este apartado aparecen detalladas las 9 unidades de programación para 1º ESO con los elementos necesarios según marca 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. Cada trimestre estará desarrollado en una tabla de manera que sea más claro y comprensible, es decir, Tabla 3 (1º trimestre), Tabla 4 (2º trimestre) y Tabla 5 (3º trimestre):

Tabla 3

Organización y secuenciación del currículo del 1º trimestre para 1º ESO.

1º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 1 “Empezamos, retos cooperativos”		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
CE3	3.2, 3.3	CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCL5, CC3
Saberes básicos		
<p>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. <p>Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. 		
Metodología		
Modelo de Aprendizaje Cooperativo Mando Directo, Descubrimiento Guiado y Resolución de problemas.		
Procedimiento de evaluación	Instrumento de evaluación	

Observación sistemática (registro de anécdotas) Análisis de producciones (producciones motrices grupales)	Hoja de registro Lista de control	
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 2 “La receta para un día exitoso”		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
CE1	1.2, 1.5	STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4
Saberes básicos		
<p>Bloque 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. <p>Bloque 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; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. <p>Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</p> <ul style="list-style-type: none"> - La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. 		
Metodología		
Modelo de Educación para la salud Mando Directo, Resolución de problemas y Descubrimiento Guiado		
Procedimiento de evaluación	Instrumento de evaluación	
Observación sistemática (registro de anécdotas) Análisis de producción Autoevaluación individual y grupal	Hoja de registro Rúbrica Lista de control	
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 3 “Mi condición física y su influencia en la salud”		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
CE1	1.1, 1.6	STEM5, CCL3, CD4
Saberes básicos		
<p>Bloque A. Vida activa y saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la 		

<p>práctica de la actividad física y deporte.</p> <p>Bloque B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> - La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. <p>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. <p>Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).

Metodología	
Modelo de Educación para la salud	
Mando Directo, Asignación de tareas y Descubrimiento Guiado	
Procedimiento de evaluación	Instrumento de evaluación
Observación sistemática (registro de anécdotas) Pruebas específicas (pruebas de capacidad motriz y resolución de ejercicios y problemas) Autoevaluación	Hoja de registro Planillas de evaluación Lista de control Rúbrica

Nota. Elaboración propia.

Tabla 4

Organización y secuenciación del currículo del 2º trimestre para 1º ESO.

2º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 4 “Malabares”		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
CE2	2.1, 2.3	STEM2, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3
Saberes básicos		
Bloque B. Organización y gestión de la actividad física		

<ul style="list-style-type: none"> - Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. 		
<p>Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. 		
Metodología		
<p>Modelo de Autoconstrucción de materiales Mando Directo, Grupos reducidos y Asignación de tareas</p>		
Procedimiento de evaluación		Instrumento de evaluación
<p>Observación sistemática (registro de anécdotas) Prueba específica de capacidad motriz</p>		<p>Hoja de registro Lista de control</p>
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 5 “Juegos de la calle: combas”		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptorios del perfil de salida
CE4	4.1, 4.2	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2
Saberes básicos		
<p>Bloque A. Vida activa y saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. <p>Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad. Juegos y danzas propios del Principado de Asturias. 		
Metodología		
<p>Modelo Estilo Actitudinal Mando Directo, Trabajo por grupos, Asignación de tareas y Grupos Reducidos</p>		
Procedimiento de evaluación		Instrumento de evaluación
<p>Observación sistemática (registro de anécdotas) Prueba específica de capacidad motriz Producciones motrices grupales</p>		<p>Hoja de registro Lista de control Escala numérica</p>
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 6 “El musical”		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptorios del perfil de salida
CE1, CE4	1.4, 4.3	STEM2, STEM5, CCEC3, CCEC4
Saberes básicos		
<p>Bloque A. Vida activa y saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a 		

<p>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.</p> <p>Bloque B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). <p>Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. <p>Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación. - Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. 	
Metodología	
Modelo de Gamificación Mando Directo, Trabajo por grupos, Asignación de tareas y Microenseñanza	
Procedimiento de evaluación	Instrumento de evaluación
<p>Observación sistemática (registro de anécdotas)</p> <p>Autoevaluación</p> <p>Producciones motrices grupales</p>	<p>Hoja de registro</p> <p>Diario de seguimiento intragrupal</p> <p>Rúbrica</p>

Nota. Elaboración propia.

Tabla 5

Organización y secuenciación del currículo del 3º trimestre para 1º ESO.

3º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 7 “Salimos fuera”		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptorios del perfil de salida
CE5	5.1, 5.2	STEM5, CC4, CE1, CE3
Saberes básicos		
<p>Bloque 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. <p>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actitud crítica ante los elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura. <p>Bloque F. Interacción eficiente y sostenible 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. - Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios 		

<p>urbanos desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: medidas de seguridad en actividades con posibles consecuencias graves en el medio natural. - Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. - Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural asturiano. 		
Metodología		
<p>Modelo Educación Deportiva Mando Directo, Descubrimiento Guiado, Resolución de problemas y Grupos Reducidos</p>		
Procedimiento de evaluación		Instrumento de evaluación
<p>Observación sistemática (registro de anécdotas) Análisis de producciones (reflexiones escritas) Pruebas específicas (resolución de ejercicios y problemas)</p>		<p>Hoja de registro Lista de control</p>
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 8 “Nuevos aficionados al deporte”		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptorios del perfil de salida
CE1, CE2	1.3, 2.2	STEM2, STEM5, CPSAA4, CE2, CE3
Saberes básicos		
<p>Bloque 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. <p>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas <p>Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. - Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, 		

<p>competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <p>Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.). - Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos. 		
Metodología		
<p>Modelo Comprensivo de iniciación Deportiva (TGfU)</p> <p>Mando Directo, Microenseñanza, Resolución de Problemas y Descubrimiento guiado</p>		
Procedimiento de evaluación		Instrumento de evaluación
<p>Observación sistemática (registro de anécdotas)</p> <p>Autoevaluación</p> <p>Coevaluación</p> <p>Análisis de producciones (preguntas inteligentes y producciones motrices)</p>		<p>Hoja de registro</p> <p>Lista de control</p> <p>Rúbrica</p>
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 9 “Mini olimpiadas”		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
CE2, CE3	2.2, 3.1	CPSAA3, CPSAA4, CE2, CE3, CC3
Saberes básicos		
<p>Bloque B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. <p>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. <p>Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. - Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. <p>Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.). - Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. 		

Impacto social, aspectos positivos y negativos	
Metodología	
Modelo de Educación Deportiva Mando Directo, Grupos Reducidos y Asignación de tareas	
Procedimiento de evaluación	Instrumento de evaluación
Observación sistemática (registro de anécdotas) Autoevaluación Coevaluación Análisis de producciones (preguntas inteligentes y producciones motrices)	Hoja de registro Diario de seguimiento intragrupal Lista de control Rúbrica

Nota. Elaboración propia.

A continuación se van a mostrar a través de tablas la relación entre la programación diseñada y los diferentes elementos curriculares. La primera tabla mostrará la relación entre las unidades y los saberes básicos (Tabla 6), la segunda la relación entre las unidades, las competencias específicas y los criterios de evaluación (Tabla 7) y la tercera la relación entre las unidades y las competencias clave (Tabla 8).

Tabla 6

Relación de los saberes básicos con las unidades de programación

TRIMESTRE	UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	SABERES BÁSICOS					
		A	B	C	D	E	F
1º	Empezamos, retos cooperativos			X	X		
	La receta para un día exitoso	X		X			X
	Mi condición física y su influencia en la salud	X	X	X			X
2º	Malabares		X				X
	Juegos de la calle: combas	X			X	X	
	BBC+	X	X		X	X	
3º	Salimos fuera		X	X			X
	Nuevos aficionados al deporte		X	X	X	X	
	Mini olimpiadas		X	X	X	X	

Nota: Elaboración propia

Tabla 7

Relación de las competencias específicas y criterios de evaluación con las unidades de programación

TRIMESTRE	UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN																
		CE1					CE2			CE3			CE4			CE5		
		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	UP1										X	X						
	UP2		X			X												
	UP3	X					X											
2º	UP4						X		X									
	UP5												X	X				
	UP6				X										X			
3º	UP7															X	X	
	UP8			X					X									
	UP9								X		X							

Nota: Elaboración propia

Tabla 8

Relación de las competencias clave con las unidades de programación

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC				
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4	
UP1					X													X		X		X				X									
UP2									X			X							X		X														
UP3			X									X				X																			
UP4									X												X	X						X	X						
UP5																							X	X						X	X				
UP6									X			X																				X	X		
UP7												X													X	X			X						
UP8									X			X									X						X	X							
UP9			X																	X	X						X	X							

Nota: Elaboración propia

3.9. Metodología

Según el Decreto 59/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias, la metodología empleada debe favorecer el aprendizaje competencial del alumnado teniendo en cuenta los ritmos de aprendizaje y la orientación hacia el ejercicio para formar una ciudadanía activa. Dicho aprendizaje competencial se consigue a través de la creación de diferentes situaciones de aprendizaje, enfocadas en varios bloques de saberes y que integren los diferentes elementos curriculares, siempre en coordinación con el resto de profesores del departamento y en algunos casos con otras materias. Los procesos de enseñanza-aprendizaje deben ser activos, dinámicos y significativos, de manera que fomenten el desarrollo competencial y faciliten que el alumnado:

- Entienda y asimile los principios fundamentales y las interacciones entre distintos elementos inherentes al tema.
- Aplique estos conocimientos fundamentales y establezca vínculos con situaciones cotidianas.
- Combine los conocimientos básicos de distintas áreas para resolver problemas complejos.
- Reconozca las implicaciones personales y sociales que surgen del entendimiento del tema.
- Muestre interés en profundizar en el conocimiento ofrecido.
- Desarrolle estrategias para continuar aprendiendo sobre el tema, según sea necesario.

En Educación física, el aprendizaje competencial se puede implementar a través de diferentes metodologías, como los modelos pedagógicos, los estilos de enseñanza y estrategias metodológicas, que combinándolas permitan desarrollar la autonomía del alumnado, la autorregulación, el desarrollo de las relaciones personales, la comunicación, la motivación y la creatividad.

3.9.1. Modelos pedagógicos

Los modelos pedagógicos son un planteamiento pedagógico que se aleja de los contenidos o del docente, intentando alinear los resultados de aprendizaje con las necesidades de los estudiantes y el estilo de enseñanza (Casey, 2016). Por lo tanto, los modelos pedagógicos no sustituyen a los estilos de enseñanza, sino que los incorporan en sus estructuras cuya tendencia actual se centra en un planteamiento de uso variado y a largo plazo centrados en el estudiante (Fernández-Río et al., 2016). Los modelos muestran la conexión entre los cuatro elementos fundamentales de todo proceso de enseñanza-aprendizaje: estudiante, docente, contenido y contexto, tratando de conseguir experiencias de éxito sobre el alumnado (Fernández-Río et al., 2018). A lo largo de la programación diseñada se utilizarán los siguientes modelos pedagógicos:

- **Modelos Pedagógicos Básicos o Consolidados**

- Aprendizaje Cooperativo: Se puede definir como un “modelo en el que los estudiantes aprenden con, de y por otros estudiantes a través de un planteamiento de enseñanza-aprendizaje que facilita y potencia esta interacción e interdependencia positivas y en el que docente y estudiantes actúan como co-aprendices” (Fernández-Río, 2014a, p.6). A pesar de que existen tres enfoques o escuelas en el aprendizaje cooperativo (Slavin, 2014), el conceptual, el curricular y el estructural, existe unanimidad sobre los elementos fundamentales que debe cumplir toda estructura de aprendizaje para que pueda ser considerada como cooperativa (Johnson et al., 2013): (1) *Interdependencia Positiva*: los miembros del grupo dependen unos de otros para alcanzar el objetivo (no pierden unos para que ganen otros), (2) *Interacción Promotora*: los miembros del grupo deben estar en contacto directo unos con otros para ayudarse durante el trabajo, (3) *Responsabilidad Individual*: cada miembro del grupo debe ser responsable individual de una parte del trabajo global, (4) *Procesamiento Grupal*: todo el grupo debe hablar, debatir..... procesar toda la información disponible de manera conjunta, y (5) *Habilidades Sociales*: como resultado de todo lo anterior, los miembros del grupo desarrollarán habilidades de comunicación interpersonal

(animar, escuchar activamente...), para la gestión (compartir, mediar...) o de liderazgo (explicar, dirigir...).

- Educación Deportiva: Se plantea como un modelo pedagógico cuyos pilares principales son el trabajo en equipo y la cesión de responsabilidades en el alumnado para el fomento de la autonomía del mismo fundamentalmente en el ámbito escolar. Es un modelo que surge para crear experiencias de práctica deportiva auténticas (Siedentop et al., 2011). Experiencias en las que los jóvenes practicantes vivencien el deporte desde una perspectiva global, que desarrolle su competencia motriz, su cultura deportiva y su entusiasmo por la práctica. El objetivo fundamental de este modelo es “educar a los estudiantes para ser jugadores en su sentido más amplio y ayudarles a desarrollarse como deportistas competentes, formados y entusiastas” (Siedentop et al., 2004, p. 7). Para ello, estos autores establecen 6 elementos estructurales que deben ser desarrollados: (1) Temporada, (2) Afiliación, (3) Competición formal, (4) Registro, (5) Evento final y (6) Festividad.
- Comprensivo de Iniciación Deportiva (TGfU): La idea del modelo en EF era que diseñar un modelo que permitiese enseñar los principios básicos de los deportes para que los estudiantes pudiesen entender, realmente, su estructura, su táctica y las habilidades necesarias (Bunker & Thorpe, 1982). Entre sus elementos básicos podemos destacar: (1) *Transferencia entre deportes*, aprovechar las semejanzas existentes entre deportes para un aprendizaje más sencillo, (2) *Representación*, los juegos utilizados en el aula deben tener la misma estructura táctica que el deporte “adulto” que se pretende enseñar, pero modificado para adaptarlo a las necesidades de los estudiantes, (3) *Exageración*, la estructura de los juegos usados en clase debe ser modificada para hacer más visible un elemento táctico concreto que se quiere enseñar, (4) *Complejidad táctica creciente*, los deportes deben ser introducidos en el aula siguiendo una complejidad táctica creciente para que sean más fácilmente integrados por los estudiantes y (5) *Evaluación auténtica*, la evaluación de la competencia “deportiva” de los estudiantes debe ser

realizada durante la práctica del propio juego, no en situaciones aisladas y artificialmente creadas por el docente.

- **Modelos Pedagógicos Emergentes**

- Educación Aventura: Es un formato de enseñanza en el que los estudiantes participan en actividades de aventura que requieren habilidades físicas, cognitivas y afectivas (Dort et al., 2005). Para muchos es una forma de educación experimental que usa la aventura para alcanzar objetivos educativos, haciendo que los estudiantes utilicen los cinco sentidos. Entre los elementos fundamentales del modelo son: (1) *Resolución de problemas*, el estudiante se ve enfrentado a un problema que debe solucionar; (2) *Superación de barreras*, no solo de orden físico, sino mental y personales; el miedo forma parte de ellas y este modelo ayuda a superarlas; (3) *Cooperación*, muchos de los problemas que se plantean, así como la superación de barreras o miedos se logra de una manera más sencilla a través de la cooperación con los compañeros; (4) *Uso creativo de espacios y materiales*, especialmente cuando las actividades son desarrolladas en los centros educativos exigen que el docente sea capaz de aprovechar los recursos a su alcance para crear espacios de aventura; y (5) *Contexto lúdico*, es imprescindible que todas las actividades tengan lugar en un ambiente festivo, de juego, para motivar a los estudiantes y disminuir la presión derivada del riesgo existente (Dort et al., 2005).
- Estilo Actitudinal: Este modelo establece las actitudes como elemento vertebrador para conseguir un mejor aprendizaje y una mayor motivación hacia la EF. Para ello, se plantea lo motriz como un medio y no como un fin, trabajando simultánea y equilibradamente el resto de las capacidades que desarrollan de manera integral al individuo (cognitivo-intelectuales, afectivo-motivacionales, de relaciones interpersonales y de inserción social) (Coll, 1991). Su finalidad consiste en que todo el alumnado tenga experiencias positivas, sin excepción y desde la inclusión (Pérez-Pueyo, 2013a), generando un verdadero grupo que coopere o colabore. Los componentes a través de los cuales se desarrolla son tres: (1) las Actividades Corporales

Intencionadas, (2) la Organización Secuencial hacia las Actitudes y (3) los Montajes Finales (Pérez-Pueyo, 2005, 2010a).

- Autoconstrucción de materiales: El proceso de diseñar y construir materiales refuerza tres elementos básicos del Constructivismo: el aprendiz activo, aprender haciendo; el aprendiz social, aprender en grupo y el aprendiz creativo, que diseña e inventa (Perkins, 1999). El uso de materiales autoconstruidos en el contexto educativo se originó en base a cuatro diferentes razones (Fernández-Río & Méndez-Giménez, 2014): pocos recursos disponibles en el área, presupuestos para material muy limitados, la necesidad de materiales que se adaptaran a las necesidades específicas de cada estudiante o el deseo de crear una conciencia ecológica en los estudiantes.
- Educación para la salud: Es el modelo más reciente y, por tanto, el que menos desarrollado está. La idea central es la salud, en vez de la habilidad, debe ser el objetivo/resultado principal de la EF (Haerens et al, 2011). Por eso se basa en la idea de Siedentop (1996) de que los estudiantes valoren tener una vida físicamente activa. Para este autor esto significa que los alumnos sean capaces de organizar sus vidas para que la práctica regular de actividad física tenga lugar a lo largo del día a día.
- **Otros Modelos**
 - Gamificación: Este modelo pretende utilizar las mecánicas del juego, su estética y sus estrategias, para involucrar al alumnado, motivar la acción, promover el aprendizaje y resolver problemas (Deterding et al., 2011). La idea principal es convertir en juego contenidos que no lo son de manera que los participantes se sientan jugadores, sean el centro del juego, se involucren, tomen sus propias decisiones, progresen, asuman retos, participen en un entorno social, sean reconocidos por sus logros y reciban retroalimentación inmediata (Werbach et al., 2012).

3.9.2. Estilos de enseñanza

Los estilos de enseñanza son “modos o formas que adoptan las relaciones didácticas entre los elementos personales del proceso de enseñanza-aprendizaje tanto a nivel

técnico y comunicativo, como a nivel de organización del grupo de clase y de sus relaciones afectivas” (Noguera, 1989). A lo largo de la programación se utilizarán los siguientes estilos de enseñanza existentes:

- **Estilos de enseñanza tradicionales:** Entre estos estilos de enseñanza encontramos el Mando directo y la Asignación de tareas. Estos enfoques apenas proporcionan libertad al alumno para la realización de la actividad y se recomendaban para la enseñanza de aspectos técnicos muy aislados. Es importante destacar que cualquier tipo de corrección es de carácter masivo y no individualizada. Entre sus características destacan las siguientes, en el Mando directo existe una voz de inicio y de final de la actividad, todo se rige por el conteo rítmico que realiza el profesor, las correcciones son generales y se dan al final del ejercicio, el alumnado se limita a ejecutar las órdenes impuestas por el docente y en general, la organización y disposición del alumnado es muy estructurada y ordenada; y en la Asignación de tareas se estimula a los alumnos durante la ejecución, implica la realización de ejercicios al ritmo y nivel de cada alumno y la ejecución puede ser simultánea, alternativa y/o consecutiva. (Mosston, 1978; Noguera, 1991).
- **Estilos de enseñanza que fomentan la individualización:** Entre ellos, encontramos el Trabajo por grupos. Es importante entender que no se opone a los estilos que socializan, sino que se complementan. Este estilo se caracteriza por intentar generar altos niveles de autodecisión y de trabajo independiente. Sin embargo, lo importante es que el propio alumno debe autoevaluarse; aunque busca influir en el rendimiento. Entre sus características más relevantes destacan las siguientes: existe una evaluación inicial y de diagnóstico previo para conocer a los miembros del grupo, se forman grupos por intereses o niveles de ejecución (aptitudes) para salir del planteamiento masivo, el docente proporciona Informaciones distintas para cada grupo, la programación puede ser escalonada y diferente para cada grupo, lo que permite que se puede cambiar de grupo, subiendo o bajando de nivel y cada grupo se responsabiliza de su zona y material. (Mosston, 1978; Noguera, 1991).
- **Estilos de enseñanza que posibilitan la participación del alumno en la enseñanza.** Éstos requieren una actitud más activa del alumno en el proceso de enseñanza. Entre estos se encuentran los Grupos reducidos y la Microenseñanza.

Sus características fundamentales eran las siguientes, en los Grupos reducidos existe una participación compleja del alumno, se forman agrupamientos de 3 a 5 personas, se definen tres roles, ejecutante, observador y anotador, se rotan los roles, existen informaciones iniciales, ejecutante-técnica, observador-puntos en los que fijarse y anotador-registro de acciones y ayudas. En la Microenseñanza se forma un núcleo básico central (NBC) constituido por alumnos de mayor nivel seleccionados para desempeñar la función de profesor, no permutan roles, el resto se divide en subgrupos de 6 a 17 bajo la tutela de un alumno del NBC, el profesor solo interactúa con el NBC antes y después de las clases. (Mosston, 1978; Noguera, 1991).

- **Estilos que implican cognoscitivamente al alumno.** Entre los estilos aquí recogidos se encuentran el Descubrimiento guiado y la Resolución de problemas. Sus características básicas son las siguientes, el Descubrimiento guiado es un estilo intermedio entre instrucción directa (ej. Mando directo) e indirecta (ej. Resolución de problemas), se presenta una tarea motriz con una única solución y el papel del profesor consiste en una intervención inicial para proponer la tarea, esperar y valorar las diferentes respuestas, proporcionar indicios acerca de la solución real y reforzar (generalmente de forma individual) las respuestas correctas. La Resolución de problemas presenta el nivel más avanzado de los estilos cognitivos, el profesor propone una tarea que el alumno deberá resolver con total libertad, la tarea es abierta y presenta múltiples soluciones, potencia el incremento de la autonomía (el alumno decide hasta donde se quiere implicar) y la evaluación es individual. (Mosston, 1978; Noguera, 1991).

3.9.3. Estrategias de aprendizaje

Las estrategias de aprendizaje son consideradas como “un conjunto de acciones que se realizan para obtener un objetivo de aprendizaje” (Monereo, 2000, p.24). Estas serán utilizadas en algunas de las sesiones de la programación, de manera que sea más exitosas, algunas de ellas serán rutinas de pensamiento, clase invertida, pensamiento visual y de diseño, realidad aumentada, juegos serios, entre otras.

A lo largo de la programación planteada se utilizarían y combinarían los diferentes modelos pedagógicos, los estilos de enseñanza y las estrategias de aprendizaje, de manera que las unidades se desarrollen con éxito y tengan resultados positivos sobre el

alumnado, cumpliendo así los objetivos de etapa. Además, se deberá tener en cuenta la diversidad presente en cada clase, permitiendo la presencia, la participación y el aprendizaje de todo nuestro alumnado, para ello, se debe buscar la personalización de la respuesta educativa basándose en el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). Es decir, diseñar un currículo flexible, ajustado a las necesidades y ritmos de aprendizaje de la diversidad de nuestra aula.

3.10. Recursos, medios y materiales didácticos

A lo largo de las unidades de programación planteadas se hará uso de los diferentes recursos, medio y materiales didácticos con los que el centro y la asignatura de Educación Física cuentan para desarrollar una adecuada formación del alumnado. Para agrupar todos ellos se va a seguir la siguiente clasificación de Molina et al. (2008):

- **Materiales impresos**

- Materiales impresos utilizados por el docente para organizar y llevar a cabo las clases como son el currículo, la programación, los proyectos de centro, las unidades de programación, las fichas de las sesiones, artículos de interés, documentos para evaluar y el diario de registro del profesor, entre otros.
- Materiales impresos utilizados por el alumnado para realizar las clases y formarse como son los apuntes de la asignatura, las fichas de trabajo, artículos de interés y los cuadernos de trabajo.
- Materiales impresos destinados a familias para el seguimiento del alumnado y la transmisión de información relevante como son notas, folletos informativos, entre otros.

- **Recursos materiales**

- Material fungible, todo aquel material necesario para realizar las clases que no sea específico de la asignatura como lápices, bolígrafos, fichas, entro otros.
- Materiales para la práctica físico-deportiva, el cual es específico de nuestra asignatura y sin él no podríamos llevar a cabo las unidades de programación. Se dispone de colchonetas, quitamiedos, picas, conos, ladrillos, bancos suecos, setas, cuerdas (largas e individuales), aros, raquetas (bádminton y tenis), palas, pelotas y balones para diversos deportes (voleibol, baloncesto,

fútbol, tenis, dodgeball, kin-ball, balonmano, de espuma, de goma), palos de floorball y sus pelotas, volantes, redes, cinturones y cintas de rugby-tag, discos, cronómetros, metros, balones medicinales, relevos, vallas, bolos, zancos, palas de pickelball y paracaídas todo ello en cantidad suficiente como para desarrollar las unidades de programación con grupos de 28 alumnos.

- En cuanto a las instalaciones y equipamiento el centro cuenta con un gimnasio con espalderas en dos de sus paredes y con acceso directo a los vestuarios tanto femenino como masculino, con una cancha cubierta con dos canastas de baloncesto y una pista de voleibol, con una pista descubierta con dos porterías de fútbol y con un espacio verde. Además, en los alrededores del centro hay un parque con pistas, una gran zona verde, un circuito de bicis y un carril bici que rodea el barrio, los cuales se pueden utilizar para llevar a cabo un gran número de actividades.
- **Medios audiovisuales e informáticos**, dentro de estos se encuentran la pizarra, los altavoces, la tablet o portátil del profesor, elementos que facilitarán la transmisión de información y mejorarán el proceso de enseñanza-aprendizaje. Además, tanto alumnos como profesores dispondrán de Educatur aula y de la plataforma Teams, en la que se habilitará un grupo por clase denominado “1ºESO *grupo EF*”. Estas plataformas serán el medio de comunicación oficial entre alumnado y docente, y desde ella se podrá acceder a todas las herramientas facilitadas por el profesor para cualquier actividad, información o tarea a realizar.

3.11. Instrumentos, procedimientos de evaluación y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado de acuerdo con los criterios de evaluación

Tal y como indica el artículo 40 del Decreto 59/2022, de 30 de agosto, la evaluación del aprendizaje del alumnado deberá ser continua, formativa e integradora, teniendo en cuenta el grado de adquisición de las competencias en la materia y los objetivos de etapa. Además, se deben establecer medidas para que los procesos de evaluación se adapten a las necesidades educativas de cada discente.

Para ello, los procedimientos y los instrumentos serán los medios y recursos utilizados para obtener la información necesaria sobre el alumnado, para ver de la manera más objetiva posible si han logrado los criterios de evaluación marcados para los contenidos trabajados. Estos deben ser variados, diversos y versátiles, adaptándose así a las diferentes situaciones de aprendizaje que se quieran evaluar o calificar. De manera que *los procedimientos de evaluación* son las técnicas empleadas para poder obtener información del alumnado, entre ellos encontramos la observación sistemática, el análisis de las producciones, los intercambios orales con el alumnado o las pruebas específicas. Y *los instrumentos de evaluación* se consideran las herramientas a través de las cuales registramos la información y que permiten valorar el grado de consecución de las competencias y criterios, entre ellos encontramos desde las listas de control con sus respectivos sí o no, las fichas de seguimiento o los registros de control, hasta las recientes rúbricas, escalas de valoración, escalas descriptivas, entre otras, todos aquellos instrumentos que nos permiten elegir el tipo de valoración que pretendemos obtener.

En la siguiente tabla (Tabla 9) se muestran los procedimientos e instrumentos que se van a utilizar a lo largo de la programación para comprobar la adquisición competencial del alumnado.

Tabla 9

Procedimientos e instrumentos de evaluación

FINALIDAD	PROCEDIMIENTO	INSTRUMENTO
Es un registro de anécdotas del día a día en el aula y valorar los aprendizajes y las acciones.	Observación sistemática	Hoja de registro
Nos permite medir el nivel de ejecución del alumnado y/o de conocimientos.	Análisis de producciones <ul style="list-style-type: none"> • producciones motrices grupales • Reflexiones escritas • Preguntas inteligentes 	Lista de control Rúbrica Escala numérica
Nos permite evaluar	Pruebas específicas	Lista de control

individualmente las capacidades motrices adquiridas y los contenidos teóricos.	<ul style="list-style-type: none"> • Pruebas de capacidad motriz • Resolución de ejercicios y problemas 	Rúbrica Planillas de evaluación Escala numérica
Permite que el alumnado sea capaz de reflexionar sobre su propio aprendizaje.	Autoevaluación	Lista de control Diario de seguimiento intragrupal
Permite que el alumnado aprenda a observar y analizar las ejecuciones de los compañeros.	Coevaluación	Lista de control Diario de seguimiento intragrupal

Nota. Elaboración propia.

Existirán dos tipos de criterios de calificación: los relacionados con los instrumentos de evaluación de cada producto o evidencia del alumnado y los relativos a la ponderación de los criterios de evaluación dentro de la programación docente.

1. Criterios de calificación en los instrumentos de evaluación

En cada una de las unidades de programación, el docente explicará al alumnado cómo va a ser evaluado y qué instrumentos se van a utilizar para evidenciar sus aprendizajes. A través de los instrumentos se podrá obtener una calificación del alcance del criterio de evaluación por cada alumno/a. Para que un criterio de evaluación pueda ser adquirido, éste deberá tener una calificación de 5 o más puntos. Los criterios de calificación exigidos en cada instrumento variarán según la situación de aprendizaje que se esté trabajando. Algunos ejemplos pueden ser los siguientes:

- En una rúbrica: el criterio de calificación es alcanzar, al menos, 12 puntos de un total de 24.
- En una lista de control: adquirir la mitad de los ítems con una respuesta afirmativa.
- En una escala de valoración: obtener, al menos, un 3 sobre 5 puntos.

2. Ponderación de los criterios de evaluación dentro de la programación

Se otorgará una calificación a cada uno de los criterios de evaluación del currículo académico. Teniendo en cuenta lo siguiente:

- Cada criterio de evaluación lleva asociada una calificación de 0 a 100.
- Se ponderarán todos los criterios por igual, es decir, se les otorga el mismo valor o porcentaje (%). Excepto cuando se cumple lo siguiente, un criterio se repite a lo largo del curso y se tienen varias calificaciones de él, ese criterio obtendrá una mayor ponderación en la nota final de junio, ya que se ha trabajado, evaluado y calificado un mayor número de veces.

Tabla 10

Ponderación de los criterios de evaluación por competencias específicas

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN
CE1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable.	Total: 33,30%
1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	5,55%
1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	5,55%
1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	5,55%
1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	5,55%
1.5. Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	5,55%
1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	5,55%
CE2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas.	Total: 22,20%
2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para	5,55%

reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	
2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	11,1%
2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	5,55%
CE3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva.	Total: 16,65%
3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.	5,55%
3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	5,55%
3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.	5,55%
CE4. Analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz.	Total: 16,65%
4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	5,55%
4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos,	5,55%

evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	
4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	5,55%
CE5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable.	Total: 11,10%
5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	5,55%
5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	5,55%
TOTAL	100%

Nota. Elaboración propia.

3.12. Medidas de atención a la diferencias individuales

De acuerdo con el Artículo 16 del Decreto 59/2022, de 30 de agosto, se establece que la Educación Secundaria Obligatoria se diseña de acuerdo a los principios de educación común y de atención a la diversidad del alumnado. Entendiéndose como atención a la diversidad al conjunto de actuaciones educativas dirigidas a dar respuesta a las necesidades educativas concretas del alumnado teniendo en cuenta sus circunstancias y ritmos de aprendizaje. Dichas medidas estarán recogidas en el Proyecto Educativo de Centro (PEC) y estarán orientadas a que todo el alumnado desarrolle las competencias previstas en el Perfil de Salida y la consecución de los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria. Además, la intervención educativa y la atención a la diversidad deben ajustarse a los siguientes principios: diversidad, inclusión, normalización, aprendizaje diferenciado, contextualización, perspectiva múltiple, expectativas positivas, sostenibilidad e igualdad entre hombres y mujeres.

Todas las medidas que se pueden llegar a tomar para atender a la diversidad de nuestro alumnado estarán recogidas en el PEC y desarrolladas en la Programación General Anual (PGA). Éstas se pueden clasificar en dos grupos, de carácter ordinario o

de carácter singular dependiendo del alumno o grupo de alumnos a las que vayan destinadas.

Las medidas de **carácter ordinario** son aquellas que no modifican los elementos prescriptivos del currículo y son agrupamientos flexibles, desdoblamientos de grupo, apoyo en grupos ordinarios, docencia compartida y programas individualizados (aquellas para el alumnado que participa en pruebas extraordinarias).

Las medidas de **carácter singular** son aquellas que modifican los elementos curriculares y son programas de refuerzo de materias no superadas, plan específico personalizado para el alumnado que no promocione, plan de trabajo para alumnado con problemas graves de salud y la atención en aulas hospitalarias, programas de inmersión lingüística, adaptación curricular significativa para alumnado con necesidades especiales, adaptaciones metodológicas para alumnado con necesidades específicas de aprendizaje, enriquecimiento y/o ampliación del currículo para el alumnado con altas capacidades intelectuales y el plan individualizado de trabajo para el alumnado de incorporación tardía.

Además, en la asignatura de Educación Física debemos tener en cuenta otro tipo de circunstancias que se pueden dar con el alumnado como son los que padecen alguna **lesión** que les impide realizar actividad física con normalidad. En este caso, deberán realizar en la medida de lo posible los ejercicios marcados con adaptaciones si fuese necesario. La idea es que se sigan sintiendo parte del grupo-clase, para ello adquirirán otros roles como observador, árbitro, anotador, entrenador, entre otros, siendo así participes de la clase. Además, si la lesión es duradera se les pedirá algún trabajo de investigación a través del cual desarrolle las competencias requeridas.

3.13. Actividades complementarias y extraescolares.

Con el fin de mejorar y complementar el proceso de enseñanza-aprendizaje, el departamento de Educación Física organiza salidas complementarias y extraescolares. Estas actividades son altamente motivantes para el alumnado y permiten no solo completar las unidades de programación con una actividad conjunta de los grupos, sino que los alumnos se adhieran al deporte y a la actividad física, descubriendo nuevos sitios en los que practicar deporte y nuevas actividades. Todas las actividades

propuestas en la programación estarían aprobadas por el Consejo Escolar y estarían integradas en la PGA y en la programación correspondiente.

Para la programación de 1ºE.S.O. se han pensado tres actividades complementarias, las cuales se llevarán a cabo en horario lectivo, una por trimestre y relacionadas con alguna de las unidades de programación vistas. Las tres actividades son obligatorias y gratuitas, de manera que todo el alumnado pueda disfrutar de ellas y puedan poner en práctica lo aprendido en las unidades.

1. **Gymkana en el Parque del Doctor Juan Negrín y la zona de juegos biosaludables del Parque de Carlos Marx.** Esta actividad se llevará a cabo al final del primer trimestre para completar la Unidad de Programación 3: “Mi condición física y su influencia en la salud”, y tendrá la duración de una hora coincidiendo con la hora de Educación Física. La idea es que durante esta hora podamos enseñarles a los alumnos nuevos espacios y prácticas deportivas seguras en su entorno urbano más cercano. Por eso se llevará a cabo en dos parques del barrio del instituto los cuales cuentan con máquinas de ejercicio, barras y poleas donde a través de una gymkana deberán poner en práctica los conocimientos aprendidos en la unidad.
2. **Ruta costera de La Providencia a la Ñora (Gijón).** Esta actividad se llevará a cabo en abril para completar la Unidad de Programación 7 “Salimos fuera”. Consistirá en una ruta de 8km de dificultad baja por la costa asturiana a través de la cual el alumnado deberá trabajar con aplicaciones de orientación y GPS, así como realizar actuaciones dirigidas a la conservación de espacios naturales asumiendo responsabilidades sociales.
3. **Visita al Complejo Deportivo de la Mestas en Gijón.** En esta actividad los alumnos tendrán la oportunidad de acceder al complejo deportivo de Las Mestas junto con el club de Gijón atletismo y practicar diferentes disciplinas de este deporte. Con esta actividad no solo complementaremos las unidades de programación destinadas a deporte, la 8 “Nuevos aficionados al deporte” y la 9 “Mini Olimpiadas”, sino que permitiremos que los alumnos descubran nuevos sitios en su ciudad donde realizar actividad física o ver diferentes competiciones de atletismo, hípica o ciclismo.

Para la programación de 1ºE.S.O. se han pensado dos actividades extraescolares, las cuales no son obligatorias y se realizarán fuera del periodo lectivo. Una de ellas será ir a **esquiar a San Isidro** un día a la semana durante el mes de enero, de manera que los alumnos se puedan iniciar en este deporte que para muchos es nuevo. Debido a su alto coste se tratará de conseguir subvenciones del ayuntamiento y se organizarán actividades para que el alumnado se pueda costear el viaje. La otra actividad será una jornada de **puertas abiertas al Club de Voleibol La Calzada y al Club de Baloncesto del instituto** durante las primeras semanas del curso. Con el objetivo de que el alumnado haga actividad física fuera del horario escolar ambos clubes dan la oportunidad a los alumnos de 1ºESO a acceder a sus entrenamientos de forma gratuita las dos primeras semanas del curso por las tardes en el instituto.

3.14. Actividades de recuperación

Existen dos situaciones en las que algún alumno tenga suspensa la asignatura teniendo que realizar actividades de recuperación para superarla. Los protocolos de actuación son diferentes según la situación.

- Caso 1: Alumno que no haya superado el 1º y 2º trimestre. En este caso existe la posibilidad de recuperar la materia de forma trimestral, entregando las actividades marcadas por el profesor de las unidades correspondientes y realizando la parte práctica siguiendo el mismo criterio e instrumentos que en la evaluación ordinaria.
- Caso 2: Alumno que ha promocionado con la materia suspensa. Al ser 1ºE.S.O. no se da esta situación pero los que pasen a segundo con Educación Física de primero deberán presentar por escrito un calentamiento completo. Dicho calentamiento debe estar personalizado e incluir una descripción detallada de cada uno de los ejercicios. Se rechazarán aquellos trabajos cuya descripción se haya copiado de páginas web o libros o que no se considere un trabajo de elaboración propia. Dicho trabajo será entregado al profesor antes del día 1 de febrero y se llevará a la práctica sin consultar las hojas, la duración aproximada será de 10 minutos. Se valora la cantidad y calidad de los ejercicios, su ejecución correcta, así como la ausencia de tiempos muertos (pausas) que permitan comprobar que el alumno lo ha trabajado lo suficiente como para tener la

secuencia comprendida. Además, deberá aprobar la asignatura en segundo ya que los saberes básicos y los contenidos a tratar son los mismos.

3.15. Seguimiento y evaluación de la programación docente

Es fundamental llevar a cabo un seguimiento a lo largo de todas las unidades y una evaluación final de la programación como docente, que nos permita evaluar la propuesta y ver su eficacia, así como aspectos a mejorar de cara a siguientes propuestas para este nivel. Por ello se propone en primer lugar, que el docente a lo largo de cada unidad vaya anotando aspectos destacables y mejorables en el diario del profesor, lo que permitirá ver con exactitud las cosas que dan buenos resultados y las que se deben mejorar de cara a otros años. Además, al finalizar la unidad deberá completar una lista de control (Tabla 11), la cual contará con diversos indicadores que permitirán valorar si se cumple con todos los criterios de la temporalización y planificación, si se atiende a la diversidad adecuadamente, los recursos utilizados, la metodología, la organización del aula y otros aspectos relacionados con la comunicación con familias y la coordinación con profesores. Esta lista de control dará la vista del profesor sobre la unidad y propuestas de mejora de cara a las siguientes puestas en práctica.

Tabla 11

Instrumento de evaluación de la práctica docente

EVALUACIÓN PRÁCTICA DOCENTE			
INDICADORES DE LOGRO		SI/NO	PROPUESTAS DE MEJORA
TEMPORALIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN			
1.	Se realiza la unidad de programación teniendo en cuenta la programación de aula y la temporalización propuesta.		
2.	La secuencia y distribución temporal de las actividades realizadas es adecuada.		
ORGANIZACIÓN DEL AULA			
3.	La distribución de la clase favorece la metodología elegida.		
RECURSOS EN EL AULA			
4.	Se utilizan recursos didácticos variados.		
5.	Los materiales y los recursos didácticos empleados son idóneos.		
METODOLOGÍA EN EL AULA			
6.	Se utilizan metodologías activas, actividades significativas y tareas variadas.		
7.	Las estrategias de aprendizaje del alumnado son correctas.		
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD			
8.	Se realizan actividades multinivel para dar respuesta a los distintos ritmos de aprendizaje.		

9.	Pertinencia de las medidas de atención a la diversidad y las adaptaciones curriculares.		
OTROS			
10.	La comunicación con los padres/madres es fluida.		
11.	Existe coordinación entre profesores/as que imparten el mismo nivel.		
12.	Las actividades extraescolares y complementarias programadas son adecuadas.		

Nota. Elaboración propia.

En segundo lugar, es interesante conocer la opinión del alumnado y si las unidades les parecen interesantes y motivadoras, para ello se propone subirles una encuesta a Teams tras finalizar cada unidad, en la que se les pregunte por las actividades, los juegos, los agrupamientos, si consideran haber aprendido cosas útiles, su satisfacción con la asignatura, si fue motivante, y cosas que cambiarían o que echaron en falta, esto le permitirá al docente ser consciente de la opinión de los alumnos de cara a mejorar para otros años. Cada instrumento será específico para cada unidad por lo que en el Anexo 2 se muestra el instrumento para el alumnado de la Unidad de Programación 2 “La receta para un día exitoso” ([véase Anexo 1](#)).

En tercer lugar, es importante mantenerse en contacto con los compañeros del departamento ya que puede que ellos también den al mismo curso y detecten otros fallos o tengan otras ideas de mejora, mantener un contacto constante permitirá desarrollar unidades cada vez más completas y mejorar los contenidos año a año.

4. PROPUESTA DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

En esta propuesta de innovación educativa se presenta el diseño de una unidad de programación para el alumnado de 1º ESO, enmarcada en la programación anual descrita anteriormente como la unidad de programación 2 “La receta para un día exitoso”. El objetivo primordial de la unidad es que los alumnos sean conscientes de la importancia de mantener hábitos saludables y que los lleven a cabo a partir de unas sesiones de educación física sobre dicho contenido, relacionando actividad física y alimentación saludable.

A continuación se muestran los pasos que se han llevado a cabo para el diseño de la innovación. En primer lugar un diagnóstico inicial del que surgió la idea debido a lo experimentado durante el periodo de prácticas y una pequeña revisión bibliográfica que

fundamenta lo planteado. Todo ello respaldado por una posterior investigación que permitió ver los puntos donde había que trabajar en la propuesta. Posteriormente, se desarrolla el diseño de la unidad de programación, así como los instrumentos y procedimientos de evaluación necesarios para ver la efectividad y funcionalidad de la propuesta. Finalmente, se muestra una reflexión personal sobre la creación de la innovación.

4.1. Diagnóstico inicial y fundamentación teórica

A lo largo de mi estancia en las prácticas se ha visto que los alumnos acuden al centro cansados y que tienen un bajo rendimiento durante las primeras horas de la mañana. Esto se asocia con una mala alimentación a la hora del desayuno y es que una parte del alumnado acude sin desayunar al centro, otra parte desayuna café o bebidas energéticas, otra consume productos procesados y bollería y una última parte acompaña estos malos hábitos con el consumo de tabaco. Solo un pequeño porcentaje del alumnado lleva una alimentación a la hora del desayuno adecuada para su edad. Además, en los recreos la mayoría come bolsas de patatitas, productos procesados, bollería industrial o incluso no comen nada durante las seis horas que están en el centro. Esta situación se ve agravada por la presencia de diversas máquinas expendedoras en el centro, así como máquinas de café para el consumo del alumnado, al cual tienen acceso los alumnos de todos los cursos y niveles de formación.

Según la Organización Mundial para la Salud (OMS) en la adolescencia, etapa en la que se encuentran en el instituto, el alumnado sufre cambios físicos y psicológicos. Es un periodo en el que la alimentación está en estado crítico. En esta etapa de su vida los adolescentes necesitan un mayor aporte de nutrientes, minerales y vitaminas, sin embargo, los cambios en su alimentación se ven influenciados de manera negativa por las relaciones sociales, la preocupación por la imagen corporal y la mayor independencia en la elección de la alimentación (Garrido, 2021). Uno de los problemas encontrados durante la adolescencia en diversos estudios es la falta de regularidad con una ausencia importante del desayuno, la ingesta insuficiente complementada con alimentos no recomendables para una dieta saludable y muchos artículos procesados de la cafetería; lo que provoca una disminución del rendimiento físico, cognitivo y emocional del alumnado (García & González, 2017). Los adolescentes españoles,

realizan una selección de alimentos que se aleja de los principios de la dieta mediterránea, ya que tienden a exceder la ingesta calórica recomendada. Esto se debe a un consumo excesivo de carne, grasas y dulces, mientras que hay una escasez de frutas, cereales, legumbres y pescado en su dieta (Sánchez et al., 2013).

Sin embargo, esta situación no es actual, sino que estudios anteriores como el de Huerta et al. (2006) ya hizo referencia a que el 4,1% del alumnado no desayunaba y que el 22,7% solo desayunaba a veces y que el motivo principalmente era la falta de tiempo (48,2%). Destacaron que el 40% desayunaba bollería y 51,8% almorzaban bollería, chucherías y pastelería. A esto se le sumaba que el 74,1% del alumnado había sufrido mareos en el instituto o cansancio, del que el 33,9% estaba asociado a no desayunar.

Entre los resultados más destacados del estudio (Moreno et al., 2013), se observa que la frecuencia de desayunar regularmente durante la semana es mayor entre los chicos que entre las chicas, con un 66,3 % de chicos frente al 57,8 % de chicas desayunando los cinco días de la semana. Consumir fruta diariamente, más de una vez al día, ocurre en el 18,2 % de los adolescentes, tanto chicos como chicas. Sin embargo, ambos porcentajes tienden a disminuir con la edad. En cuanto al consumo de alimentos menos saludables, el 15,2 % de los adolescentes consume dulces diariamente, y el 15,8 % consume refrescos u otras bebidas azucaradas. Este patrón de consumo es más frecuente en los chicos que en las chicas, independientemente del grupo de edad.

Un estudio reciente mostró que los porcentajes de la mala alimentación en la etapa adolescente va en aumento y que el 14,29% de los alumnos no desayunan y solo almuerzan y que el 85,71% tienen un bajo conocimiento sobre la importancia de una buena alimentación y de cómo llevarla a cabo (Borja, 2024).

Por lo que a través de esta innovación se pretende atajar este problema con el que nos encontramos en los centros. Desde la asignatura de Educación Física y apoyándonos en el currículo podemos marcar la diferencia y conseguir que nuestros estudiantes sean conscientes de que deben llevar una buena alimentación y como llevarla a cabo, generando así hábitos de vida saludables.

4.2. Objetivos de la propuesta

Como se ha desarrollado en el apartado anterior dentro de los centros de educación secundaria nos encontramos ante una situación de riesgo, debido a la mala alimentación por parte del alumnado, principalmente a la hora del desayuno y del almuerzo. Se ha detectado que este hecho no solo perjudica su salud actual y futura, sino que también está afectando a su rendimiento académico e implicación en las clases, mostrándose cansados e inactivos. En el instituto de referencia, se ha visto esta situación y se han detectado las siguientes necesidades entre el alumnado del centro, que desde la asignatura de Educación Física y con la ayuda del centro se podrían cubrir y así mejorar los hábitos saludables de los alumnos y su rendimiento en el instituto:

- Mejorar de los hábitos saludables del alumnado.
- Mejorar del rendimiento académico del alumnado.
- Ampliar los conocimientos sobre alimentación tanto de los alumnos como de las familias.
- Reducir la ingesta de productos procesados, bebidas energéticas y azucaradas, bollería y cafeína.
- Habilitar un espacio restringido para las máquinas expendedoras y de café.

4.3. Instrumento de recogida de información

Para verificar y analizar cuáles eran los motivos y los datos reales sobre esta situación en el I.E.S. de referencia, donde fue detectada la necesidad, se diseñó un instrumento de recogida de información. El instrumento se diseñó a través de Google Forms, creando un cuestionario que consta de 21 ítems centrados en hábitos saludables, alimentación y su relación con el rendimiento académico. En el Anexo 2 se encuentra el cuestionario desarrollado ([véase Anexo 2](#)).

4.4. Análisis de resultados

Se pasó el cuestionario a una muestra de 100 alumnos del instituto de diferentes cursos de la E.S.O., teniendo paridad entre la muestra, con intención de comprobar los comportamientos y hábitos del alumnado del I.E.S. de referencia. Tras recoger y analizar los ítems del cuestionario se observaron los siguientes resultados. Pese a que

todo el alumnado era conocedor de la pirámide de alimentación y de la importancia de mantener una dieta equilibrada, alrededor del 45% del alumnado no la lleva a cabo y la razón principal fue la falta de conocimiento, es decir, el cómo ponerla en práctica (40%).

El 20% del alumnado nunca realiza las 5 comidas recomendadas para su edad y el 23,6% solo lo hace a veces, sin embargo, se ha analizado posibles causas y se ha descartado la falta de productos en casa, ya que solo un 4% lo indicó en uno de los ítems. El 24% de los alumnos no desayunan nunca y el 25% solo a veces, porcentajes altos para la edad en la que nos encontramos, esto se relaciona con el rendimiento del alumnado puesto que el 90% dice sentirse con frecuencia cansado en el instituto. Aspecto que también se relaciona con otros malos hábitos adolescentes como el no dormir 8 horas por las noches (45%).

En cuanto a sus hábitos alimenticios cabe destacar que el 33% del alumnado no consume fruta a diario, el 83% come pescado una o dos veces a la semana, el 70% come carne más de 5 veces a la semana y el 60% consume bebidas energéticas o azucaradas con frecuencia. Datos un tanto preocupantes cuando hablamos de adolescentes, los cuales están en fase de desarrollo. El consumo excesivo de algunos productos, como carnes o bebidas azucaradas, y el deficiente consumo de otros, como frutas, pueden acarrear enfermedades y problemas de salud. Estos datos muestran los áreas en las que se debe intervenir tratando de que el alumnado mejore sus hábitos alimenticios manteniendo una dieta equilibrada, gracias al consumo de frutas, ya que son una fuente fundamental de vitaminas, minerales y fibra; de pescado, fuente de proteínas y ácidos grasos omega-3; y de proteína proveniente de vegetales como legumbres o frutos secos.

Por último, los alumnos pasan 6 horas dentro del centro por lo que necesitan descansar entre clases y reponer fuerzas. Cerca del 30% del alumnado no come nada en los recreos y del 73% que si merienda el 30% come bollería, patatitas, chuches; el 24% galletas o tortitas de maíz, 39% bocatas y un 7% fruta. Lo que nos hace ver que aunque existe un alto porcentaje de alumnos que si comen durante el periodo lectivo no consume alimentos beneficiosos para su salud, sino que por el contrario consumen productos procesados con altos contenidos en grasas poli-saturadas y azúcares.

Todos estos datos nos demuestran que hace falta trabajar el contenido de hábitos saludables desde el centro y formar al alumnado de manera que sea capaz de llevar a cabo una dieta equilibrada y adecuada para su edad; puesto que no solo sería beneficioso para su salud sino también para su rendimiento académico.

4.5.Desarrollo de la innovación

Tras analizar los resultados obtenidos a través de los cuestionarios en el instituto, se creyó conveniente tratar los hábitos saludables en toda la etapa de la secundaria, siendo fundamental abarcar los hábitos alimenticios cuanto antes, de manera que se diseñó una propuesta centrada en los desayunos y almuerzos saludables para los alumnos de 1º E.S.O.

Dicha propuesta tiene como objetivo principal concienciar al alumnado de la importancia de desayunar correctamente y de instaurar hábitos de vida saludables. Para ello se pretende realizar actividades que proporcionen información relevante al alumnado para llevar una correcta alimentación. La propuesta está pensada para una unidad de programación al inicio del curso, es decir, en el primer trimestre, de manera que los alumnos adquieran dichos conocimientos a su entrada al centro y los apliquen a lo largo del curso académico.

Tabla 12

Unidad de programación 2: “La receta para un día exitoso”

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN Nº 2		Temporalización	Octubre	Sesiones	7
Etapas	1ª	Curso	1º E.S.O.		
Materia	Educación Física				
Relación interdisciplinar entre áreas	No				
Situación de aprendizaje nº1	“¡La receta para un día exitoso!”				
Intención Educativa	En esta situación de aprendizaje, los estudiantes explorarán la importancia de una alimentación saludable, centrándonos en el desayuno principalmente, para mantener niveles óptimos de energía y concentración durante el día. Se centrarán en la selección de alimentos nutritivos y equilibrados para incluir en				

	<p>un desayuno ideal. Por otro lado, trabajaran sobre otros hábitos saludables relacionados con la higiene postural, la correcta activación corporal y la incidencia de nuestro comportamiento sobre la salud.</p> <p>Siendo los objetivos principales que los alumnos comprendan la importancia de un desayuno equilibrado para la salud y el bienestar, que identifiquen los diferentes grupos de alimentos y su contribución a un desayuno saludable, que analicen cómo los hábitos alimenticios afectan al rendimiento físico y cognitivo y que diseñen un desayuno saludable y equilibrado que se ajuste a las necesidades individuales y a las preferencias personales.</p>
Relación con ODS 2030	<p>Con el fin de alcanzar los objetivos de la Agenda 2030, a lo largo de esta unidad de programación se pretende trabajar sobre 4 Objetivos de Desarrollo Sostenible:</p> <p>Objetivo 3: Salud y bienestar Objetivo 4: Educación de calidad Objetivo 5: Igualdad de género Objetivo 10: Reducción de las desigualdades</p>

CONEXIÓN CON LOS ELEMENTOS CURRICULARES

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
<p>Competencia específica 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p>	<p>1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p>	<p>STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.</p> <p>STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo</p>

		de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable. CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.
	1.5. Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas. CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.

Saberes Básicos

Bloque A. Vida activa y saludable

- 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.

METODOLOGÍA

La metodología ha utilizar a lo largo de la unidad de programación será diversa. Se emplearán diversos estilos de enseñanza tales como aprendizaje por descubrimiento guiado, mando directo y resolución de problemas, y el modelo pedagógico de Educación para la salud, con el objetivo de proporcionar una educación de calidad y que se ajuste a todo el alumnado.

AGRUPAMIENTOS

Para llevar a cabo la unidad de programación se crearán grupos heterogéneos y variables a lo largo de la unidad. Diseñados por el alumnado según afinidad, de manera que los alumnos estén cómodos a la hora de realizar actividades personales.

SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

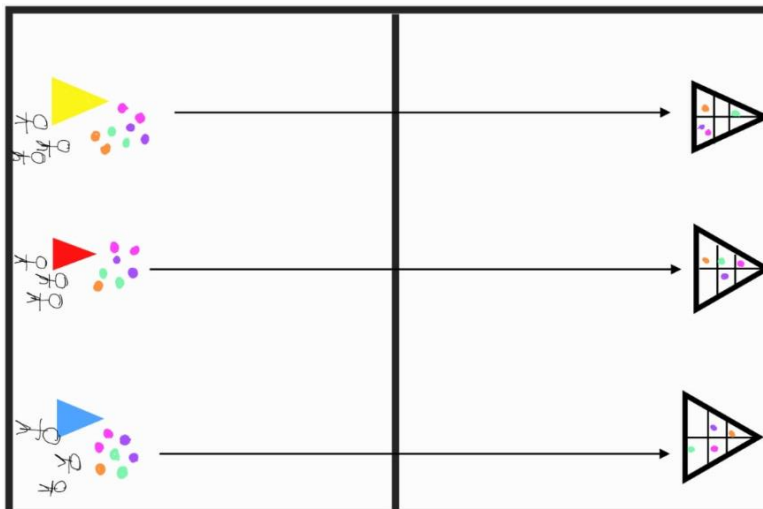
Sesión 1: Presentación del tema	<p>Calentamiento: dirigido por el docente. El profesor les enseñará que debe tener un buen calentamiento y realizarán uno propuesto por él, ya que en las siguientes sesiones habrá encargados del calentamiento. El docente les mostrará un calentamiento modelo y la ficha que ellos deberán completar con su calentamiento, la cual podrán encontrar en el Teams. (véase Anexo 3).</p> <p>Parte principal de la clase, presentación de la unidad de programación, de la forma de trabajo y creación de grupos para el calentamiento y la vuelta a la calma.</p> <p>Posteriormente, se jugará al pañuelito con preguntas. Para ello la clase se dividirá en dos grupos y se distribuirán números a cada jugador, cuando el profesor diga un número los dos jugadores con ese número deberán ir a por el pañuelo y llevarlo hasta su equipo sin ser pillado. El equipo que no gane el punto tendrá que responder a una pregunta sobre hábitos saludables, si la acierta ganará un punto. Con este juego podremos ver los conocimientos iniciales del alumnado. Algunas de las preguntas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué tipos de alimentos te dan energía? - ¿Cuánta agua debemos beber al día? - ¿Qué tenemos que hacer si vamos a hacer deporte? - ¿Qué alimentos no se pueden comer a diario? - ¿Qué alimentos debemos comer a diario? <p>Vuelta a la calma: dirigida por el docente. El profesor les enseñará que debe tener una buena vuelta a la calma y realizarán uno propuesto por él, ya que en las siguientes sesiones habrá encargados de la vuelta a la calma. El docente les mostrará una vuelta a la calma modelo y la ficha que ellos deberán completar con su vuelta a la calma, la cual podrán encontrar en el Teams. (véase Anexo 4).</p>
Sesión 2: Pirámide de NAOS	<p>Calentamiento: al igual que en la sesión lo dirigirá el profesor.</p> <p>Parte principal de la clase, estará destinada a trabajar la pirámide de NAOS (Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad), la cual propone recomendaciones sobre alimentación y práctica de actividad física, que conlleva a un estilo de vida saludable. En el Anexo 5 se muestran los recursos utilizados para desarrollar las dos siguientes actividades (véase Anexo 5).</p> <p>La <u>actividad 1</u> consistirá en completar la pirámide de NAOS a través de retos. Se dividirá a la clase en grupos (utilizaremos los del calentamiento) y a cada grupo se le asignará una pirámide de NAOS vacía, que se encuentra pegada en la pared. En cada ronda cada grupo deberá conseguir un reto físico o mental, cuando lo hayan conseguido el profesor les dará una imagen de alimentos o actividades físicas que deben colocar en la pirámide hasta completarla. Algunos de los retos físicos o mentales pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reto físico tipo: hacer una figura de acrosport. - Reto físico tipo: conseguir llegar al otro lado de la

pista/gimnasio con los mínimos apoyos.

- Reto mental tipo: resolver el acertijo “Un caballo blanco entró en el Mar negro, ¿cómo salió?” Respuesta: mojado.
- Reto mental tipo: resolver el acertijo “vas en un camión, delante tienes un caballo y detrás un avión, ¿dónde estás?” Respuesta: en un tiovivo.

Al terminar la actividad toda la clase junta irá comprobando todas las pirámides permitiéndoles ver sus conocimientos iniciales, será en ese momento cuando el profesor explique cómo funciona la pirámide y su porqué. Además, este periodo servirá de recuperación.

En la actividad 2, realizaremos una carrera de relevos para completar la pirámide. Se mantendrán los grupos y la pirámide asignada. Cada grupo deberá completar la pirámide realizando relevos entre los integrantes del grupo hasta colocar todas las imágenes de las que dispongan. Cuando un equipo coloque todas las imágenes, todos los integrantes estén en la marca de inicio y digan STOP, todos los equipos deberán dejar de colocar y se pasará a la comprobación. No ganará el equipo que más rápido lo haga sino el que más imágenes haya colocado bien. Esta actividad no solo nos permitirá repasar lo visto sino comprobar si lo explicado se ha entendido con claridad.



Vuelta a la calma: al igual que en la sesión la dirigirá el profesor.

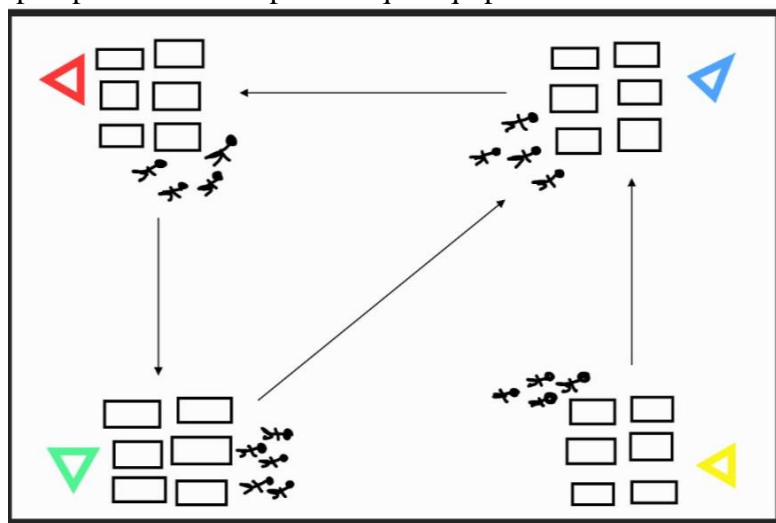
*Recordar comentar a los alumnos que para la próxima semana deben traer una foto impresa de alguno de sus desayunos.

Sesión 3: Desayunos saludables I

Calentamiento: por grupos. Cada día habrá un encargado del calentamiento en cada grupo, el cual deberá dirigirlo correctamente y dispondrá de unos 7-8 minutos. Además, deberá entregarle al profesor un documento con el calentamiento desarrollado.

La parte principal de la clase estará centrada en qué alimentos debe contener un desayuno saludable y su importancia, para ello cada alumno debe traer una foto de su propio desayuno. En los grupos de trabajo deberán analizar las fotografías de sus desayunos con ayuda de los apuntes ([véase Anexo 6](#)), clasificando que

desayunos son saludables y cuáles no. Dispondrán de 20 minutos para completar las fichas sobre sus desayunos en base a los apuntes ([véase Anexo 7](#)). Una vez terminado el tiempo el profesor recogerá las fotos de los desayunos y añadirá más para que haya más casos y los repartirá aleatoriamente a los equipos. Estos deberán situarse en una esquina del pabellón/pista y dejar las fotos en el suelo boca abajo. Cada equipo debe conseguir el mayor número de desayunos saludables posibles. Para ello, solo pueden robar una foto de cada vez a otro equipo, en el caso de que la imagen muestre un desayuno saludable deben dejarlo donde las imágenes de su equipo boca abajo y en el caso de que la imagen muestre un desayuno no saludable podrá dejarlo en cualquier equipo menos del que la cogió. Pasado el tiempo oportuno se comprobará que equipo tiene más.



Vuelta a la calma: por grupos. . Cada día habrá un encargado de la vuelta a la calma en cada grupo, el cual deberá dirigirlo correctamente y dispondrá de unos 7-8 minutos. Además, deberá entregarle al profesor un documento con la vuelta a la calma desarrollada.

*Los mandaremos como deberes hacer de nuevo fotos a sus desayunos tras haber aprendido que es un desayuno saludable para su edad, ya que las necesitaremos en la sesión 6.

Sesión 4: Educación postural

Calentamiento: por grupos.

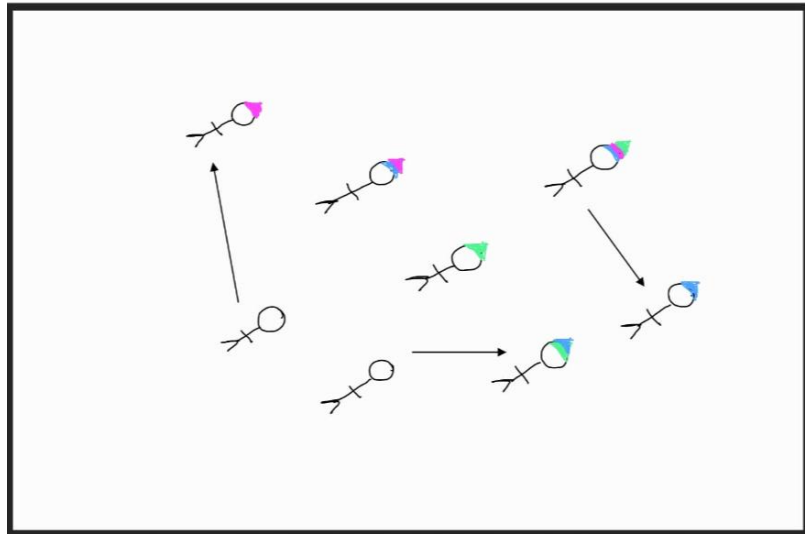
Parte principal de la clase, se dividirá en una pequeña explicación teórica por parte del docente de la información referente a la educación postural que viene en sus apuntes y en la realización de actividades para la concienciación de la importancia de la educación postural.

Se les explica a los alumnos que la postura es una de las cosas más importantes que ha de tenerse en cuenta para la salud, porque de su mal uso surgen los problemas, sobre todo de columna. Primero hablaremos sobre las posturas adecuadas y que la columna vertebral es la parte corporal que soporta todo el peso de nuestro cuerpo y nuestras posturas, por lo que hay que conocerla muy bien y ayudar a fortalecerla. Haciéndoles conscientes de los patologías relacionadas

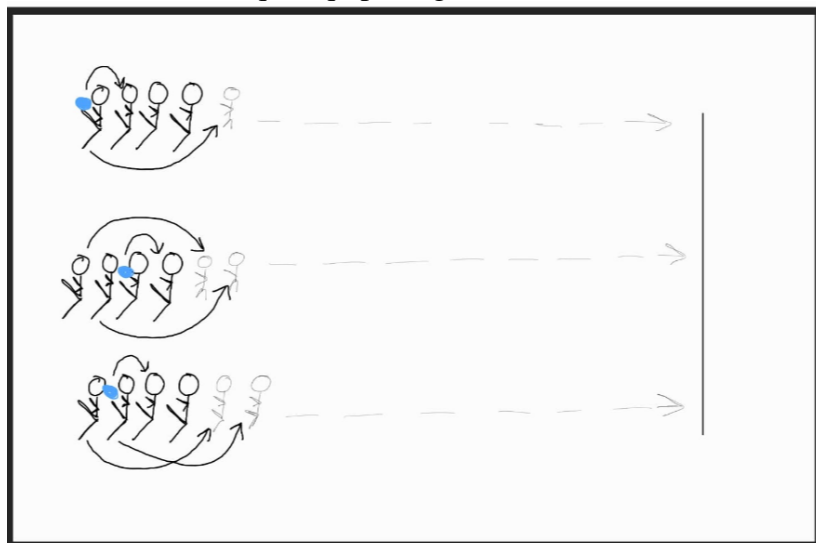
con la espalda como la escoliosis, lordosis y cifosis.

A continuación realizarán 3 juegos de concienciación de la actitud postural de la columna.

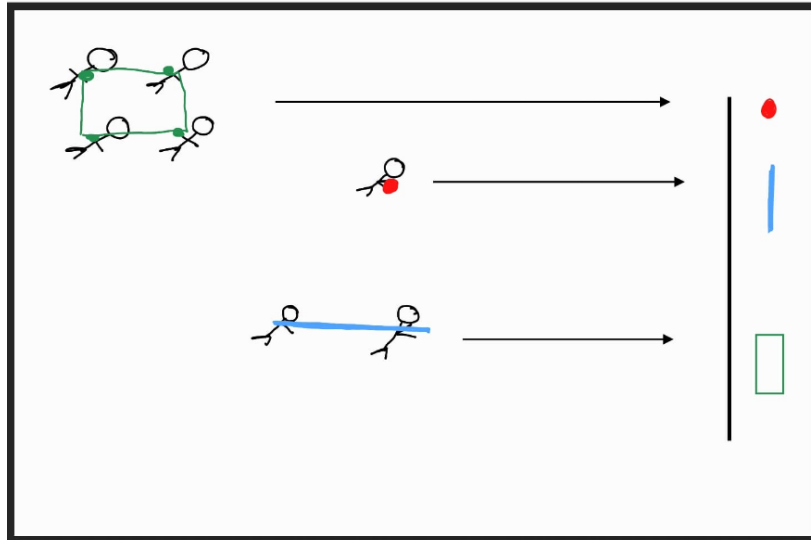
Actividad 1: Cada alumno se coloca una seta en la cabeza, manteniéndolo sin tocarlo con las manos y sin que se caiga, para lo cual deberán mantener una postura apropiada de la espalda. A su vez deberán tirar la seta del resto de compañeros y conservar el propio. Si te tiran la seta seguirás jugando sin ella y ésta pasará a ser del que te la quito teniendo que llevar dos en su cabeza. Ganará el alumno que más setas consiga llevar.



Actividad 2: En equipos (utilizaremos los del calentamiento), cada equipo con una pelota y colocados en fila sentados en el suelo con las piernas estiradas deberán conseguir llevar la pelota hasta la otra punta de la pista. El 1º de la fila tiene la pelota, a la señal éste la pasa al siguiente realizando una torsión del tronco una vez a la derecha y la siguiente a la izquierda. Cuando llegue la pelota al final de la fila, el ultimo se levanta a ocupar la 1º posición y así sucesivamente haber que equipo llega antes a la línea de meta.



Actividad 3: En equipos deberán transportar diferentes materiales, como colchonetas, balones medicinales, etc., que se encuentran en el pabellón hasta una marca lo más rápido posible. Para ello deberán transportarlo siempre de manera correcta según lo visto en clase previamente. Ganará el equipo que más rápido consiga transportar los materiales de forma correcta.



Vuelta a la calma: por grupos.

Sesión 5: Hábitos saludables

Calentamiento: por grupos.

Parte principal de la clase, consistirá en que los alumnos hagan una autoevaluación como grupo de sus hábitos saludables, higiene postural, dosificación de esfuerzos, etc., mediante una gynkana. Se utilizarán los grupos del calentamiento. La gynkana estará dividida en 5 postas, por las que todos los grupos deberán pasar, pudiéndolas hacer en el orden que quieran y registrando los datos necesarios para el registro de las postas y la posterior autoevaluación.

Posta 1: Deberán transportar a todos los miembros del grupo en una colchoneta de uno en uno desde la marca 1 a la marca 2. El que es transportado deberá llevar una pelota de tenis en la palma de la mano e intentar que no se le caiga, si se le cae deberán volver a la marca 1. Deberán anotar el tiempo en el que lo realizan.

Posta 2: Deberán correr durante 5 minutos sin parar. Se pueden organizar y dosificar su esfuerzo como quieran siempre y cuando haya alguien corriendo. Deben anotar cuanto tiempo corrió cada uno y como se organizaron.

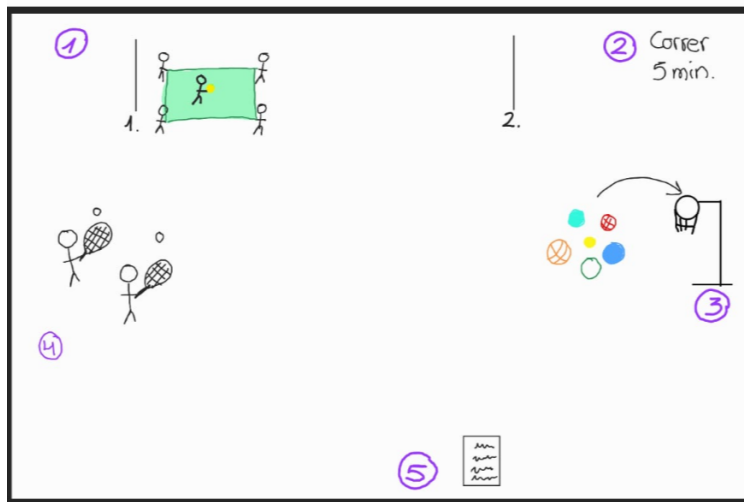
Posta 3: Deberán encestar a canasta 8 balones de diferentes tamaños, pesos y texturas, podrán organizarse como quieran pero todos los miembros deben encestar un balón como mínimo. Deben anotar quien encesto cada pelota y en cuanto tiempo.

Posta 4: Tienen que conseguir dar 150 toques con las palas sin que se les caiga la pelota. Pueden gestionarse como quieran. Deberán anotar el tiempo que tardan y los toques que dio cada uno.

Posta 5: Deberán responder a 5 preguntas de teoría relacionadas con los apuntes. Registrarán las preguntas de manera escrita en una

hoja.

Al terminar deberán realizar una autoevaluación de grupo en base a sus resultados, organización, realización de las pruebas y conocimientos ([véase Anexo 8](#)).



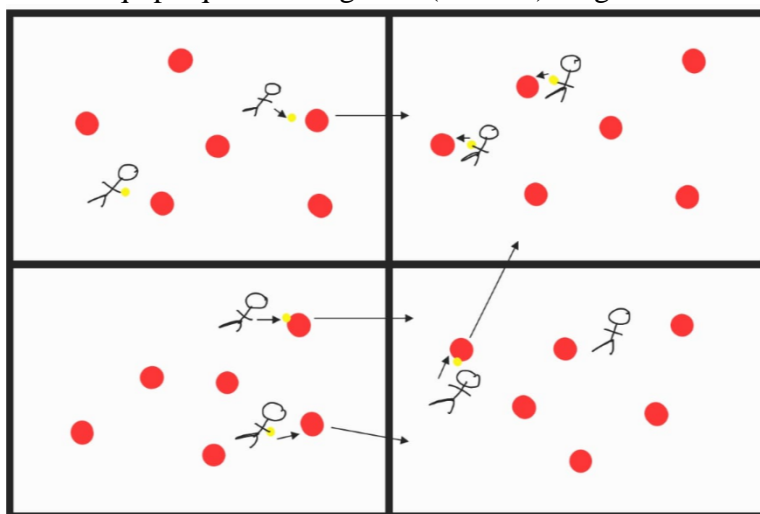
Vuelta a la calma: por grupos.

Sesión 6: Desayunos saludables II

Calentamiento: por grupos.

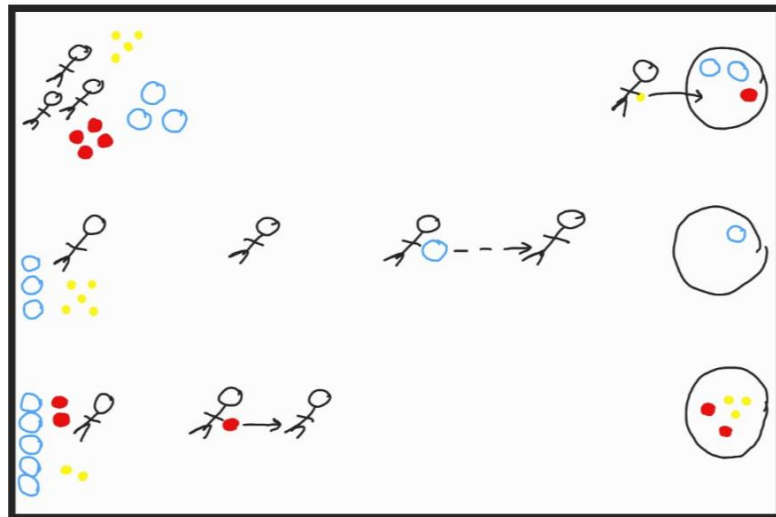
Parte principal de la clase, hoy trabajarán con las fotos de los desayunos que traigan a clase y realizarán una autoevaluación de sus desayunos a lo largo de la semana comparando las fotos de la sesión 3 con las que traigan hoy ([véase Anexo 9](#)). Comprobando si sus desayunos han mejorado. Además, se trabajarán los conceptos de grasas, vitaminas y minerales a través de juegos.

Juego 1: Se divide la cancha en cuatro campos. En cada campo situaremos 5/6 balones rojos que harán de grasas. Cuando el profesor lo indique los jugadores de cada campo deberán eliminar las grasas de su campo golpeándolas con unas pelotas de tenis, ganando el equipo que menos grasas (balones) tengan en su zona.



Juego 2: Se realizarán carreras de desplazamiento de material, ganando el equipo que más rápido consiga transportar todo el material. Cada grupo dispondrá de 5 balones medicinales (grasas), 5

pelotas de tenis (vitaminas) y 5 balones de espuma (proteínas) que deberán transportar desde la marca de inicio hasta la marca de final, marcada por unos aros donde situar los balones. Solo podrán tener una pelota en la mano por persona y podrán realizar los desplazamientos como quieran, pases, golpesos, lances...



Vuelta a la calma: por grupos.

Sesión 7: Actividad física diaria I

Calentamiento: por grupos.

Parte principal de la clase, estará centrada en ver dos actividades físicas que los alumnos puedan hacer como actividad diaria, la primera será body combat y la segunda yoga. Para ello el docente se deberá aprender movimientos básicos de body combat y de yoga para representarlos en clase con una canción detrás.

En la segunda parte les dejaremos diseñar por grupos 1 actividad con el material de clase y completar una ficha con los datos relativos al juego o actividad ([véase Anexo 10](#)).

Vuelta a la calma: por grupos.

Sesión 8: Actividad física diaria II

Calentamiento: por grupos.

Parte principal de la clase, por grupos terminarán de diseñar la actividad con el material de clase de la sesión anterior y realizarán dichas actividades todos los grupos.

Vuelta a la calma: por grupos.

RECURSOS:

Fichas de autoevaluación, bolígrafos, recursos materiales deportivos (cuerdas, aros, pelotas y setas,...), instalaciones (gimnasio y cancha), apuntes, posters, recursos digitales (aulas virtuales).

EVALUACIÓN

Procedimientos	Actividad/Producto	Instrumento
Observación sistemática (registro de anécdotas)	Trabajo diario de clase.	Hoja de registro
Análisis de producción	Ficha de calentamiento.	Rúbrica (1*)

Análisis de producción	Ficha de vuelta a la calma.	Rúbrica (2*)
Análisis de producción	Fotos y fichas de sus desayunos.	Lista de control (3*)
Autoevaluación grupal	Actuaciones durante la gynkana.	Lista de control (4*)
Autoevaluación individual	Fichas de seguimiento de sus desayunos.	Lista de control (5*)
Análisis de producción	Ficha y ejecución de la actividad diseñada	Rúbrica (6*)

Los instrumentos desarrollados se encuentran en los siguientes anexos:
1* [Anexo 3](#); 2* [Anexo 4](#); 3* [Anexo 7](#); 4* [Anexo 8](#); 5* [Anexo 9](#); 6* [Anexo 10](#)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PONDERADOS

Criterios de evaluación	Ponderación
1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	50%
1.5. Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	50%
TOTAL	100

VINCULACIÓN CON PLANES PROGRAMAS Y PROYECTOS DE CENTRO

Plan de digitalización	A lo largo de la unidad de programación se contribuirá al plan de digitalización del centro a través del uso de las Aulas Virtuales. En ellas se proporcionará al alumnado los recursos necesarios para desarrollar la unidad, así como recursos de interés. También tendrán acceso a la programación anual y al correo institucional de profesor para mantenerse en contacto.
Plan de Igualdad y Co-evaluación	En el desarrollo de la presente unidad de programación se tendrán en cuenta en todo momento los criterios generales que orientan dicho plan, en particular los relacionados con un tratamiento no discriminatorio de las diferencias en el aula, evitando actitudes sexistas o basadas en criterios tópicos, así como la utilización de lenguaje innecesariamente diferenciador. Se permanecerá en contacto con el profesor/a encargada del desarrollo de este plan. Se tendrá en cuenta la prevención de la violencia de género, de la violencia entre contra personas con discapacidad, de la violencia terrorista y cualquier tipo de violencia, racismo o xenofobia.

Proyecto de Innovación La Salud nos une	Se contribuirá desde la materia al programa de forma continua, pues la salud es uno de los ejes de nuestra materia. Además, en esta unidad se desarrolla contenido de hábitos saludables y se trabajará sobre su divulgación con la intención de extender los conocimientos a otros niveles académicos.
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	
Durante esta unidad de programación no se llevó a cabo ninguna actividad complementaria ni extraescolar.	

Nota. Elaboración propia.

4.6. Instrumentos de evaluación de la propuesta

Con el objetivo de evaluar la propuesta y ver su eficacia, así como aspectos a mejorar de cara a siguientes propuestas para este contenido, tras llevar a cabo la unidad se propone volver a realizar el cuestionario inicial que se utilizó para analizar al alumnado del centro y comprobar las necesidades detectadas ([véase Anexo 2](#)). De esta manera podremos comparar los resultados y valorar si sus conocimientos y hábitos saludables han cambiado y si han comenzado a poner en práctica lo aprendido durante la unidad de programación de “Hábitos saludables”.

Por otro lado, con el objetivo de comprobar si al alumnado le parece motivadora la situación de aprendizaje de “¡La receta para un día exitoso!”, se propone subirles al aula virtual una encuesta con preguntas para valorar la unidad, es decir, las actividades, los juegos, los agrupamientos, si consideran haber aprendido cosas útiles, su satisfacción con la asignatura, si fue motivante, y cosas que cambiarían o que echaron en falta. Esto le servirá al docente para modificar ejercicios y actividades y reestructurar posibles fallos para la siguiente vez ([véase Anexo 1](#)).

Por último, el docente deberá anotar en el diario del profesor anécdotas de interés del día a día de cara a mejorar la propuesta, además de rellenar una lista de control para evaluar la aplicación y desarrollo de la unidad de programación. La lista de control contará con diversos indicadores que permitirá valorar si se cumple con todos los criterios de la temporalización y planificación, si se atiende a la diversidad adecuadamente, los recursos utilizados, la metodología, la organización del aula y otros aspectos relacionados con la comunicación con familias y la coordinación con profesores. Esta lista de control dará la vista del profesor sobre la unidad y propuestas de mejora de cara a las siguientes puestas en práctica, dicho instrumento se encuentra

recogido en el apartado de evaluación de la programación donde se hizo referencia al mismo.

Gracias a estos tres instrumentos de evaluación conseguiremos una valoración de la unidad completa que permitirá ver la eficacia de la unidad, la satisfacción del alumnado y posibles fallos y mejoras de cara a futuras puestas en práctica, lo que permitirá que año a año la unidad sea mejor, consiga mejores resultados y sobre todo que el alumnado comience a cuidarse, alimentarse adecuadamente y mantener hábitos de vida saludables.

4.7. Reflexión personal sobre el proceso de innovación

La promoción de hábitos saludables en una unidad de programación de 1º E.S.O. es crucial para fomentar el bienestar integral de los estudiantes, ya que conseguiremos que adquieran buenos hábitos desde su entrada al instituto mejorando su desarrollo tanto físico como psicológico.

Se ha conseguido que la propuesta adquiera un enfoque integral, abordando todos los aspectos relacionados con la alimentación, desde la elección de alimentos hasta la preparación de comidas. Además, el hecho de que los alumnos adquieran estos conocimientos de una manera más lúdica a través de juegos y actividades físicas hace que el aprendizaje sea más duradero y significativo.

Por otro lado, el hecho de que los alumnos tengan que fotografiar sus comidas y desayunos y tratar de mejorarlos durante la unidad hace que las familias también se impliquen creando un ambiente de apoyo que refuerce los mensajes positivos sobre la alimentación saludable en casa y en la comunidad en general. Es fundamental que las familias se involucren ya que al poner en práctica esta propuesta en adolescentes tan jóvenes es posible que sean los padres quienes preparen las comidas y por tanto los que deben de aplicar una dieta equilibrada e indicarles a los hijos el porqué de cada comida.

Mencionar que como la propuesta no se ha podido llevar a cabo, necesita una puesta en práctica y una evaluación adecuada para comprobar si verdaderamente es efectiva o si se necesita añadir algo relevante, como creación de posters o trípticos informativos para distribuir por el centro o a las familias. También sería conveniente establecer una conexión interdepartamental que permita que otras asignaturas traten el contenido de

hábitos saludables ya que desde el currículum de educación física hay ciertos aspectos que se quedan fuera de nuestro alcance y que si se trabajasen en otra asignatura serviría de refuerzo y ampliación para el alumnado.

Finalmente, considero que es una unidad diferente para el alumnado de educación física y está diseñada para que pese a ser un contenido más teórico los alumnos se diviertan y hagan actividad física. Desde mi punto de vista, considero que puede ser de utilidad para mejorar tanto la salud del alumnado como su rendimiento académico dentro del centro.

5. CONCLUSIONES

El Trabajo de Fin de Máster supone un reto para el alumnado ya que representa el final de los estudios y la adquisición de conocimientos y competencias durante el mismo. En él se puede ver un resumen de todo lo aprendido a lo largo del máster y el dominio de dichos conocimientos, necesarios para poder dedicarse a la profesión docente dentro del sistema educativo español.

En la primera parte se muestra como las asignaturas del máster relacionadas directamente con la especialidad son las más útiles e interesantes para el alumnado, proporcionando recursos útiles de cara al futuro. Aunque el objetivo general de las asignaturas del máster es proporcionar los conocimientos necesarios y la experiencia para poder impartir clases en un centro educativo de Educación Secundaria, Bachillerato y Formación Profesional, conociendo su funcionamiento al completo. A su vez, remarcar que el periodo de prácticas es lo más fructífero para los alumnos permitiéndoles ver si de verdad quieren dedicarse a esto y si tienen los conocimientos y habilidades necesarias para ello.

En segundo lugar, el diseño de la programación anual completa muestra el dominio de la ley y de los elementos curriculares de la especialidad, en este caso de Educación Física. En ella se desarrollan 9 unidades de programación para primero de la ESO en base al contexto, al perfil del alumnado y a los contenidos curriculares, que combinándolos con las diferentes metodologías y métodos de evaluación permitió crear una programación anual que proporcione al alumnado una educación integral y de calidad.

Por último, la propuesta de innovación ha supuesto un primer paso en nuestra vida laboral como docentes, ya que asienta la base para las que tendremos que desarrollar. Su proceso de creación y resultado final ha sido increíble, poniéndome a prueba y permitiéndome experimentar para conseguir crear una unidad de programación sobre hábitos saludables completa. Es una unidad que se podría llevar al aula directamente, ya que se proporcionan todos los recursos necesarios para ello, permitiendo trabajar unos contenidos que al ser más teóricos se están dejando de lado, teniendo repercusiones negativas sobre el alumnado.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Borja Andaviza, K. M. (2024). *Calidad de alimentación en el rendimiento de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I. E. Luis Fabio Xammar Jurada – Distrito de Huacho* [Tesis doctoral, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Google Académico. <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/8999/archivo%20KARLA%20%281%29%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). Model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 19(1), 5-8.
- Casey, A. (2016). Models-Based Practice. In C.D. Ennis (ed.). *Handbook of Physical Education Pedagogy* (chapter 6). London: Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315743561/routledge-handbook-physical-education-pedagogies?refId=2ac6fdee-8ef6-4409-b429-86ea07b4a2d9&context=ubx>
- Coll, C. (1991). *Psicología y currículum: una aproximación psicopedagógica a la elaboración del currículum escolar*. Barcelona: Paidós ibérica. http://rillo.educsalud.cl/Capac_Docente_Basico/psico%20curr1.doc
- Decreto 147/2014, de 23 de diciembre, por el que se regula la orientación educativa y profesional en el Principado de Asturias. (2018). *BOPA*, NÚM. 299, 29 de diciembre de 2014. <https://sede.asturias.es/bopa/2014/12/29/2014-22349.pdf>

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. (2019). *BOPA*, NÚM. 28, 11 de febrero de 2019. <https://sede.asturias.es/bopa/2019/02/11/2019-01286.pdf>

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

Delgado Noguera, M. A. (1989). El análisis de la interacción en las clases de educación física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 2(16-17), 95-98. <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/download/382397/475474>

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

Dort, A., Evaul, T. & Gehris, J. (2005). The heart of adventure. *Adventurer, winter-spring issue*, 1-2.

Fernández-Río, J. (2014a). Aportaciones del modelo de Responsabilidad Personal y Social al Aprendizaje Cooperativo. En C. Velázquez, J. Roanes y y F. Vaquero (coord.) *Actas del IX Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas* (pp. 18-32). Valladolid: La Peonza. https://www.researchgate.net/profile/Javier-Fernandez-Rio/publication/263659643_Aportaciones_del_Modelo_de_Responsabilidad_Personal_y_Social_al_Aprendizaje_Cooperativo/links/00b4953b8f51394b70000000/Aportaciones-del-Modelo-de-Responsabilidad-Personal-y-Social-al-Aprendizaje-Cooperativo.pdf

Fernández-Río, J., & Méndez-Giménez, A. (2014). Self-made materials, Cooperative Learning and games invention: great combination for physical education. *Active + Healthy*, 21(2), 29-32. https://www.researchgate.net/profile/Antonio-Mendez-Gimenez/publication/265553037_Self-

[made materials Cooperative Learning and games invention great combination for physical education/links/541215a10cf2788c4b355396/Self-made-materials-Cooperative-Learning-and-games-invention-great-combination-for-physical-education.pdf](https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/425/414)

Fernández-Río, J., Calderón, A., Hortigüela, D., Pérez-Pueyo, A., y Aznar, M. (2016). Modelos Pedagógicos en Educación Física: Consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 413, 55-75. <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/425/414>

Fernández-Río, J., Hortigüela, D., & Pérez-Pueyo, A. (2018). Revisando los modelos pedagógicos en educación física. Ideas clave para incorporarlos al aula. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 423, 57-80. <https://reefd.es/index.php/reefd/article/view/695/604>

García-Padilla, F. M., & González-Rodríguez, A. (2017). Los servicios de cafeterías y la promoción de la salud en el entorno escolar [Cafeterias service and health promotion in the school context]. *Atencion primaria*, 49(5), 271–277. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2016.09.005>

Garrido Fernández, A. (2021). *Factores relacionados con la promoción de la alimentación saludable en los centros de educación secundaria* [Tesis doctoral, Universidad de Huelva]. Google Académico. http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/19770/Factores_relacionados_con_la_promocion_de_la_alimentacion.pdf?sequence=2

Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G. & De Bourdeaudhuij, I. (2011). Toward the development of a pedagogical model for health-based physical education. *Quest*, 63, 321–38. <https://doi.org/10.1080/00336297.2011.10483684>
https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/22578/file_1.pdf?sequence=1

Huerta, M. A. A., Sánchez, V. A., Volante, J. S., Nicolás, N. A., Francisco, A. V., & Ramírez, S. L. (2006). Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans (Barcelona). *Nure investigación*.

- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (2013). *Cooperation in the Classroom* (9th ed.). Edina, MN: Interaction Book Company.
<https://www.academia.edu/download/92396731/749afce1d0d5bdb0e8708ab7cb4f0032d0fe.pdf>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *BOE*, NÚM. 340 del 30 de diciembre de 2020.
- Monereo, C. (2000). El asesoramiento en el ámbito de las estrategias de aprendizaje. En C. Monereo (Coord.), *Estrategias de aprendizaje* (pp. 15-62). Madrid: Visor.
https://www.researchgate.net/profile/Carles-Monereo/publication/299453735_El_asesoramiento_en_el_ambito_de_las_estrategias_de_aprendizaje/links/56f8f0de08ae95e8b6d3d64e/El-asesoramiento-en-el-ambito-de-las-estrategias-de-aprendizaje.pdf
- Moreno Rodríguez, M. D. C., Ramos Valverde, P., Rivera de los Santos, F. J., Jiménez Iglesias, A. M., & García Moya, I. (2013). Las conductas relacionadas con la salud y el desarrollo de los adolescentes andaluces. *Resumen del estudio Health Behaviour in School-aged Children en Andalucía (HBSC-2011)*.
- Mosston, M. (1978). *Enseñanza de la Educación Física. Del comando al Descubrimiento*. Madrid: Gymnos.
- Orden 20670, de 7 de julio de 1981, por la que se autoriza el funcionamiento de varios Institutos de Formación Profesional. (1981). *BOE*, NÚM. 221, 15 de septiembre de 1981, pp. 21349 a 21350. [BOE 15/09/1981 Orden 20670 07/07/1981](#).
- Pere Molina, J., Devís Devís, J., & Peiró, C. (2008). Materiales curriculares: clasificación y uso en educación física. Pixel-Bit. *Revista de Medios y Educación*, (33), 183-197.
- Pérez-Pueyo, A. (2005). Estudio del planteamiento actitudinal del área de Educación Física de la Educación Secundaria Obligatoria en la LOGSE: Una propuesta didáctica centrada en una metodología basada en actitudes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (376), 127-127.
<https://reefd.es/index.php/reefd/article/download/409/398>

- Pérez-Pueyo, A. (2010a). *El Estilo Actitudinal. Propuesta metodológica para desarrollar unidades didácticas en educación física*. Madrid: Editorial CEP S.L.
- Pérez-Pueyo, A. (2013a). La Evaluación Formativa y Compartida en el Marco del Estilo Actitudinal. *Des-encuentros*, 10, 6-17.
- Perkins, D. (1999). The many faces of constructivism. *Educational Leadership*, 57(3), 6-11. <https://www.proquest.com/trade-journals/many-faces-constructivism/docview/224844889/se-2>
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. *BOE*, NÚM. 76 del 30 de marzo de 2022.
- Sánchez Cruz, J. J; Jiménez Moleón, J. J; Fernández Quesada, F; Sánchez, M. J. (2013). Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012. *Revista Española de Cardiología. (Ed. Impresa)*; 66(5); 371-376.
- Siedentop, D. (1996). Valuing the physically active life: Contemporary and future directions. *Quest*, 48, 266-274. <https://doi.org/10.1080/00336297.1996.10484196>
- Siedentop, D., Hastie, P. A. & van der Mars, H. (2004). *Complete guide to sport education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siedentop, D., Hastie, P. A., & Van der Mars, H. (2011). *Complete guide to Sport Education (2nd ed.)*, Champaign, IL: Human Kinetics. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=0nKODwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT12&dq=Siedentop,+D.,+Hastie,+P.+A.,+%26+Van+der+Mars,+H.+\(2011\).+Complete+guide+to+Sport+Education+\(2nd+ed.\),+Champaign,+IL:+Human+Kinetics.&ots=A2tr9dCneb&sig=TwS5oqT5eedfMSel0nMRRahZ9nk](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=0nKODwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT12&dq=Siedentop,+D.,+Hastie,+P.+A.,+%26+Van+der+Mars,+H.+(2011).+Complete+guide+to+Sport+Education+(2nd+ed.),+Champaign,+IL:+Human+Kinetics.&ots=A2tr9dCneb&sig=TwS5oqT5eedfMSel0nMRRahZ9nk)
- Werbach, K., Hunter, D., & Dixon, W. (2012). *For the win: How game thinking can revolutionize your business* (Vol. 1). Philadelphia: Wharton digital press. <https://picture.iczhiku.com/resource/paper/shkSGKokAIOeIcNc.pdf>

7. ANEXOS

7.1. Anexo 1. Instrumento evaluación de la unidad por el alumnado


Tabla 13

Instrumento de evaluación para el alumnado de la unidad de programación

EVALUACIÓN UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 2				
Curso y grupo:			Fecha:	
Preguntas		SI	NO	Observaciones
1.	¿Te ha parecido interesante la unidad?			
2.	¿Te has divertido en las clases?			
3.	¿Has aprendido cosas nuevas?			
4.	¿Crees que tu alimentación ha mejorado?			
5.	¿Te han gustado las actividades/juegos?			
6.	¿Has entendido las explicaciones del profesor?			
7.	¿Cambiarías alguna actividad?			
8.	¿Estuviste cómodo en tu grupo de trabajo?			
9.	¿Te gustaría haber trabajado algo más en las sesiones?			

Nota. Elaboración propia.



7.2. Anexo 2. Cuestionario sobre hábitos saludables



HÁBITOS SALUDABLES :)

En el cuestionario se te preguntará acerca de tus hábitos saludables, de tu rendimiento académico y de tu alimentación. El formulario es totalmente anónimo, por favor responde de manera sincera a las preguntas.

@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)

 No compartido 

* Indica que la pregunta es obligatoria

Curso académico *

1º ESO

2º ESO

3º ESO

4º ESO

Sexo *

Femenino

Masculino

Otro

ALIMENTACIÓN

¿Conoces la pirámide de alimentación? *



- Sí
- No

¿Realizas 5 comidas al día? *

- Todos los días
- Casi siempre
- A veces
- Nunca

¿Consumes fruta a diario? *

- Sí
- No

¿Cuántas veces a la semana comes/cenas pescado? *

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7 o más

¿Cuántas veces a la semana comes/cenas carne? *

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7 o más

¿Cuántas veces a la semana comes/cenas pasta y arroz? *

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7 o más

¿Consumes bebidas energéticas/azucaradas a diario? *

- SI
- Frecuentemente (+3 veces a la semana)
- Ocasionalmente (1 vez a la semana)
- Nunca

DESAYUNO

¿Qué sueles desayunar? *

- Bollería
- Galletas
- Pastelería
- Tostadas
- Cereales
- Leche
- Cola Cao o Nesquik
- Café
- Yogurt
- Fruta
- Zumo
- Otro: _____

ALIMENTACIÓN

¿Consideras importante una dieta equilibrada? *

- Sí
- No

¿Consideras que la llevas a cabo? *

- Sí
- No

¿Desayunas? *

- Todos los días
- A veces
- Nunca

DIETA EQUILIBRADA

¿Por qué no la llevas a cabo? *

- Falta de conocimiento
- Falta de tiempo en casa
- Falta de productos en casa
- Otro: _____

HABITOS SALUDABLES

¿Usas las máquinas expendedoras del instituto? *

- Los 5 días de clase
- 3-4 días
- 1-2 días
- Excepcionalmente (1-3 veces al mes)

¿Usas las máquinas de café del instituto? *

- Los 5 días de clase
- 3-4 días
- 1-2 días
- Excepcionalmente (1-3 veces al mes)

¿Fumas antes de ir al instituto o durante la mañana? *

- Sí
- No

¿Meriendas algo en alguno de los recreos? *

- Sí
- No

Recreos

¿Qué sueles merendar? *

- Bollería
- Pastelería
- Bocata
- Bolsas de patatitas o similar (jumpers, fantasmitos...)
- Chuchería
- Galletas
- Bebidas energéticas/azucaradas
- Otro: _____

HABITOS SALUDABLES

¿Te sientes cansado en el insti? *

- Sí
- No
- A veces

Sueño






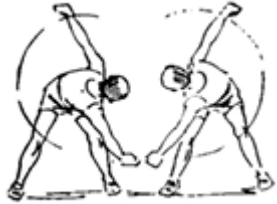
¿Duermes un mínimo de 8 horas? *


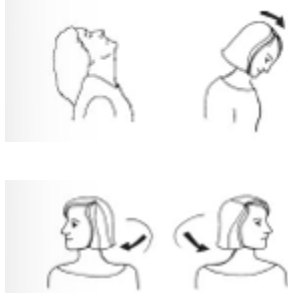

- Sí
- No

7.3. Anexo 3. Calentamiento

Tabla 14

Ficha modelo del profesor para realizar un calentamiento

FICHA MODELO DE CALENTAMIENTO			
EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN	
Activación	Carrera continua	Desplazarse alrededor de la pista a trote. (3-5mins)	
Movilidad articular tren inferior	Movilidad de tobillo	Rotación de tobillos (10 veces cada)	
	Movilidad de rodillas	Rodillas al pecho (10 veces)	
	Movilidad de rodillas	Talones al culo (10 veces)	
	Movilidad de cadera	Lanzamientos de pierna laterales (10 veces cada)	
Movilidad articular tren superior	Movilidad de torso	A tocar mano con pie contraria (10 veces)	

	Movilidad de hombro	Brazos hacia delante (10 veces)	
	Movilidad de cuello	Flexión y extensión de cuello Giros de derecha a izquierda (10 veces)	
Juego de activación	Pelota sentada	Los jugadores se distribuyen por todo el espacio tratando de que no les den con la pelota y de golpear a los demás de manera que acaben todos sentados en el suelo. Habrá una o dos pelotas en juego y si te golpean con ella te sientas pero no serás eliminado, ya que si consigues la pelota o te la pasan te vuelves a levantar y continúas jugando.	

Nota. Elaboración propia.

Tabla 15

Ficha modelo para los alumnos para realizar el calentamiento

FICHA MODELO DE CALENTAMIENTO		
Nombre y apellidos:		Curso:
EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN
Activación		

Movilidad articular tren inferior			
Movilidad articular tren superior			
Juego de activación			

Nota. Elaboración propia.

Tabla 16

Rúbrica del profesor para la evaluación del calentamiento

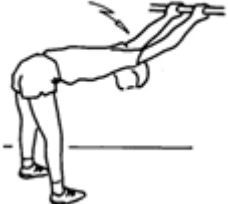
RÚBRICA FICHA DE CALENTAMIENTO				
Alumno:				Clase:
Aspecto a valorar	Descriptorios (niveles de logro)			
	Pobre	Regular	Bueno	Excelente
	0-3,9	4-6,5	7-8,9	9-10
Calentamiento	Le faltan más de 5 ejercicios, las descripciones son pobres y no incluye descripciones gráficas en casi ninguna.	Incluye entre 5 y 9 ejercicios, pero no en todos realiza una descripción adecuada, ni incluye todas las representaciones gráficas.	Incluye entre 8 y 9 ejercicios, con su correspondiente descripción y una representación gráfica.	Incluye los 10 ejercicios, con una buena descripción y una representación gráfica que clarifica los ejercicios.
Adecuación de los ejercicios	No incluye todas las partes del calentamiento (activación, movilidad articular y juego).	Incluye todas las partes del calentamiento pero no todos los ejercicios son adecuados ni siguen un orden lógico.	Proponen un calentamiento correcto y completo pero no en un orden adecuado, no sigue una progresión correcta.	Los ejercicios son originales e innovadores ya que no han copiado lo hecho en clase, realiza una secuencia lógica trabajando todo el cuerpo.
Tiempos establecidos/ repeticiones	No hace referencia al tiempo o a las repeticiones por ejercicio.	Los tiempos establecidos a cada actividad no son suficientes o adecuados por lo que no permite hacer un correcto calentamiento.	El tiempo establecido ha sido, en general, adecuado, existiendo algunas descompensaciones en relación a los objetivos planteados.	El tiempo establecido ha sido perfectamente equilibrado para cada una de las tareas propuestas.
Gramática y vocabulario empleado	El texto es incoherente e ilegible. Además comete más de 10 faltas de ortografía.	Existen más de 5 faltas de ortografía.	Existen más de 3 faltas ortográficas pese a estar escrito de manera adecuada.	La gramática y expresiones son adecuadas y coherentes.
Exposición del calentamiento	No realiza el calentamiento en clase.	Los ejercicios no son denominados correctamente ni explica la manera correcta de ejecutarlos.	Más de la mitad de los ejercicios son explicados correctamente y no todos son ejemplificados.	Explica todos los ejercicios, los ejemplifica y corrige o ayuda a los compañeros que lo necesiten.



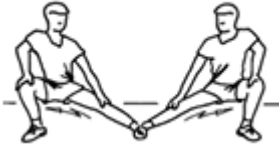

Nota. Elaboración propia.

7.4. Anexo 4. Vuelta a la calma

Tabla 17

Ficha modelo del profesor para realizar la vuelta a la calma

FICHA MODELO DE VUELTA A LA CALMA		
EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN
Estiramiento de hombro	Pasamos el brazo a estirar por encima del hombro contrario y con la otra mano sujetamos el codo hasta donde notemos tensión. (aguantar 5'')	
Estiramiento de tríceps	Pasamos el brazo a estirar por detrás de la cabeza y con la otra mano sujetamos el codo hasta donde notemos tensión. (aguantar 5'')	
Estiramiento de brazos	Entrelazamos las manos al frente y las subimos de manera continua hasta donde notemos tensión. (aguantar 5'')	
Estiramiento de espalda	Apoyamos las manos en la pared o unas espalderas y flexionamos la cadera a 90°. (aguantar 5'')	
Estiramiento de abdomen	Con las manos en la cadera flexionamos el cuerpo hacia derecha e izquierda. (aguantar 5'')	

Estiramiento de cuádriceps	Sujetamos con la mano el tobillo realizando una flexión de rodilla. (aguantar 5'')	
Estiramiento de isquiosurales	Tratamos de llegar con las manos al suelo manteniendo las rodillas estiradas. (aguantar 5'')	
Estiramiento de aductor	Nos sentamos sobre una pierna y estiramos la otra. (aguantar 5'')	
Estiramiento de gemelo	Subir un pie a un bordillo o escalón y echamos el peso hacia esa pierna, manteniendo la otra estirada, hasta notar tensión. (aguantar 5'')	

Nota. Elaboración propia.

Tabla 18

Ficha modelo para los alumnos para realizar la vuelta a la calma

FICHA MODELO DE VUELTA A LA CALMA		
Nombre y apellidos:		Curso:
EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN
Estiramientos tren superior		

Estiramientos tronco			
Estiramientos tren inferior			

Nota. Elaboración propia.

Tabla 19

Rúbrica del profesor para la evaluación del calentamiento

RÚBRICA FICHA DE VUELTA A LA CALMA				
Alumno:				Clase:
Aspecto a valorar	Descriptorios (niveles de logro)			
	Pobre	Regular	Buena	Excelente
	0-3,9	4-6,5	7-8,9	9-10
Vuelta a la calma	Le faltan más de 5 ejercicios, las descripciones son pobres y no incluye descripciones gráficas en casi ninguna.	Incluye entre 5 y 9 ejercicios, pero no en todos realiza una descripción adecuada, ni incluye todas las representaciones gráficas.	Incluye entre 8 y 9 ejercicios, con su correspondiente descripción y una representación gráfica.	Incluye los 10 ejercicios, con una buena descripción y una representación gráfica que clarifica los ejercicios.
Adecuación de los estiramientos	No trabaja todas las partes del cuerpo (tren superior, tronco y tren inferior).	Incluye todas las partes de la vuelta a la calma, pero no todos los ejercicios son adecuados ni siguen un orden lógico.	Proponen una vuelta a la calma correcta y completa pero no en un orden adecuado, no sigue una progresión correcta.	Los ejercicios son originales e innovadores ya que no han copiado lo hecho en clase, realiza una secuencia lógica trabajando todo el cuerpo.
Tiempos establecidos/ repeticiones	No hace referencia al tiempo o a las repeticiones por ejercicio.	Los tiempos establecidos a cada actividad no son suficientes o adecuados por lo que no permite hacer una correcta vuelta a la calma.	El tiempo establecido ha sido, en general, adecuado, existiendo algunas descompensaciones en relación a los objetivos planteados.	El tiempo establecido ha sido perfectamente equilibrado para cada una de las tareas propuestas.
Gramática y vocabulario empleado	El texto es incoherente e ilegible. Además comete más de 10 faltas de ortografía.	Existen más de 5 faltas de ortografía.	Existen más de 3 faltas ortográficas pese a estar escrito de manera adecuada.	La gramática y expresiones son adecuadas y coherentes.
Exposición del calentamiento	No realiza la vuelta a la calma en clase.	Los ejercicios no son denominados correctamente ni explica la manera correcta de ejecutarlos.	Más de la mitad de los ejercicios son explicados correctamente y no todos son ejemplificados.	Explica todos los ejercicios, los ejemplifica y corrige o ayuda a los compañeros que lo necesiten.

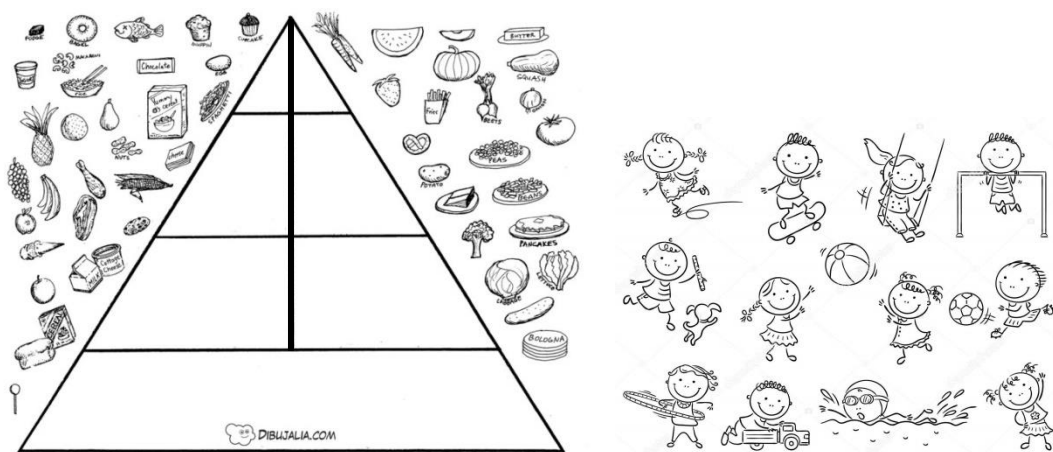
Nota. Elaboración propia.

7.5. Anexo 5. Pirámide de NAOS

La primera imagen será la que se utilizará para explicarles a los alumnos que pautas sobre la frecuencia de consumo de los distintos tipos de alimentos que deben formar parte de una alimentación saludable y de la práctica de actividad física.



La segunda imagen será la que se utilizará para llevar a cabo los ejercicios y que sean los propios alumnos los que coloquen los alimentos y actividades físicas.



7.6. Anexo 6. Apuntes para el alumnado

Unidad de Programación 2. Hábitos saludables

1.- ¿QUÉ ES EL CALENTAMIENTO?

El calentamiento es el conjunto de actividades o ejercicios, de carácter general primero y específico después, que se realizan antes de toda actividad física o deporte que requiera un considerable esfuerzo, para poner en marcha todos los órganos de nuestro cuerpo.

No es una serie de ejercicios que se realizan desorganizadamente y debe ser metódico, riguroso y calculado. En el calentamiento por tanto hay que concentrarse tanto o más que en el resto de la sesión, y tiene una importancia mucho mayor de la que nos podemos imaginar.

2.- ¿PARA QUÉ REALIZAMOS EL CALENTAMIENTO?

El calentamiento tiene 3 objetivos básicos que no debemos olvidar jamás:

1. **Prepararnos físicamente para un posterior esfuerzo**, ya que pone a tono los sistemas relacionados con la actividad física (sistema respiratorio, cardiocirculatorio, sistema locomotor y sistema nervioso).
2. **Prepararnos psicológicamente** para desarrollar la parte principal más concentrados, más atentos y motivados. Esto nos permite trabajar mejor y aprender más y más fácil.
3. **Evitar riesgos de sufrir lesiones**. Cuando un músculo está frío es mucho más fácil lesionarse. Las lesiones más graves suelen ser de tipo muscular, como los calambres o los tirones.

3.- TIPOS DE CALENTAMIENTO.

Dentro del calentamiento debemos distinguir 2 fases fundamentales:

3.1.- GENERAL:

Aquella que utilizamos para prepararnos para cualquier tipo de actividad. Deberá englobar ejercicios y estiramientos de todo el cuerpo y realizarse de menos a más intensidad. Tampoco se debe parar mientras se está realizando.

Lo dividimos en 4 partes: (AMEI 1522)

- **Articulaciones:** 1' Movilidad articular en estático (giros de TODAS las articulaciones, por orden)
- **Movilidad:** 5' @ 2' Carrera continua. Ritmo suave, pero sin parar.

- **3' Movimientos:** de lado a lado del gimnasio o de banda a banda en el patio: punteras, talones, skipping, talones a glúteos, carrera lateral, agacharse, saltos, giro de brazos...
- **Estiramientos:** 2'. Por orden estiramos músculos. 8-10"/músculo. Que tire pero que no duela.
- **Intensidad:** 2'. Abdominales, flexiones, lumbares, saltos, sentadillas, skipping en el sitio, progresiones, esprintar...

3.2.- ESPECÍFICO:

En esta fase debemos tener en cuenta la parte principal de la sesión. No debemos calentar igual antes de jugar a voleibol que si vamos a hacer una sesión para mejorar la flexibilidad. Tendremos que centrarnos en músculos concretos y en gestos típicos del deporte o actividad (ejemplo: practicar el saque de voleibol o el remate forma parte del calentamiento; igualmente que un futbolista hace pases y dispara a portería antes de empezar).

4.- PAUTAS PARA LA ELABORACIÓN CORRECTA DE UN CALENTAMIENTO:

1. **DURACIÓN.** Un deportista bien entrenado puede soportar un calentamiento de 30 a 40 minutos de duración, sin embargo ese mismo calentamiento para nosotros podría cansarnos demasiado pronto. Un calentamiento correcto de durar unos 10 minutos.

2. **SUAVEMENTE Y POCOC A POCO.** Al comenzar el calentamiento la intensidad ha de ser baja y la iremos subiendo de forma suave para evitar el cansancio demasiado pronto. La intensidad idónea en el calentamiento es la que nos mantiene en una frecuencia cardíaca de 130 a 150 puls./minuto.

3. **NI MUCHO NI POCO.** Debemos evitar las repeticiones excesivas de un mismo ejercicio, pues de lo contrario, podríamos agotar los músculos que están funcionando. En líneas generales de 5 a 10 repeticiones por ejercicio serán suficientes. Es preferible realizar pocas repeticiones de un variado y amplio número de ejercicios que muchas repeticiones de unos pocos ejercicios.

4. **NADA DE PARARSE.** En un calentamiento no haremos nunca pausas entre ejercicios. Si hemos de hacer alguna pausa, ésta será activa, caminando o realizando suaves movimientos articulares que mantendrán nuestro organismo en actividad. Si paramos demasiado antes de empezar la parte principal, el calentamiento no nos servirá de nada.

5. **NO TE OLVIDES DE NADA.** Debemos incluir ejercicios para todos los músculos y articulaciones de nuestro cuerpo. Los ejercicios deben ser conocidos por nosotros y no muy difíciles para no fatigarnos.

6. DEPENDIENDO DEL TIEMPO Y MOMENTO DEL DÍA. No es lo mismo realizar ejercicio recién levantado que a las 12 del mediodía. En el primer caso necesitamos un calentamiento un poco más exhaustivo y que logre activar nuestro organismo. Lo mismo sucede si tenemos en cuenta la temperatura ambiente: si hace frío, nuestros músculos están menos preparados que si hiciera 30 grados en verano.

7. CUIDADO CON LAS ZONAS LESIONADAS. Cuando hemos sufrido una lesión, seguramente la zona que ha estado lesionada no se encuentra en tan buenas condiciones como para exigirle demasiado. Así pues, tendremos que poner especial atención en ejercitarla de forma moderada y realizar por lo tanto un buen calentamiento que impida recaer en la misma lesión.

5.- EFECTOS POSITIVOS DEL CALENTAMIENTO.



- **CIRCULATORIOS:** Aumenta la frecuencia cardíaca, el corazón late más deprisa para poder llevar más sangre a los músculos que vamos a utilizar.



- **RESPIRATORIO:** Aumenta la frecuencia respiratoria. Necesitamos más oxígeno para que la sangre la pueda llevar a todos los músculos.



- **MUSCULARES:** Aumenta la temperatura muscular, lo que reduce su viscosidad, esto hace que el músculo se contraiga y relaje con más fluidez. ¿Habéis notado alguna vez la diferencia al echar miel fría o caliente? Si está caliente se puede mover mejor, ¿Verdad?, pues lo mismo sucede con nuestros músculos.



- **PSICOLÓGICOS:** Nos permite ir centrándonos en que vamos a empezar una nueva clase. Aumenta la concentración, la atención y la motivación. Aunque estemos en el mismo espacio que en el recreo, las actividades a realizar son muy diferentes.



- **NERVIOSOS:** Aumenta la coordinación neuromuscular y mejora la transmisión de los estímulos nerviosos. Dicho de otra manera, se nos “despiertan las neuronas”, reaccionamos mejor y más rápido ante los estímulos que nos llegan desde el exterior.

6.- VUELTA A LA CALMA

Es la parte final de la clase en la cual realizaremos actividades, ejercicios o estiramientos más suaves que permitirán al organismo recuperarse del esfuerzo realizado y regresar a un estado de reposo en las mejores condiciones (sin excitación ni acaloramiento...).

Dentro de esta fase podemos incluir: un trote ligero o carrera suave, estiramientos y ejercicios de relajación muscular para soltar músculos.



7.- ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La nutrición es consecuencia de los alimentos que componen la dieta, de su variedad y proporción. De este modo, la alimentación será adecuada si:

- Es completa y variada en su composición, incluyendo todos los nutrientes y en las cantidades y proporciones adecuadas.
- Cubre las exigencias del organismo y lo mantiene en equilibrio.
- Se adapta a las necesidades y al gasto energético de cada persona.
- Se adecúa a diferentes circunstancias, como procesos patológicos, etapas de crecimiento, etc.

Los alimentos contienen varios nutrientes y no hay ninguno que los tenga todos. Para planificar lo que comemos no elaboramos una lista de nutrientes sino de platos y alimentos.

La dieta: de una persona es el conjunto de sustancias que ingiere regularmente como alimento.

- Dieta Equilibrada es cuando esta se ajusta en calidad y cantidad a sus necesidades nutricionales. Una dieta cualitativa y cuantitativamente equilibrada permite un desarrollo armónico y sano y previene la aparición de enfermedades y trastornos derivados de una alimentación incorrecta.
- Dieta Saludable es una dieta equilibrada que favorece la salud de la persona. Una dieta saludable, además de proporcionar los nutrientes necesarios tendremos que tener en cuenta que mantenga o mejore el estado de salud. Por ej. El aporte de lípidos podemos recibirlo en forma de grasa animal, pero es más saludable hacerlo en forma de aceite de oliva porque así reducimos el riesgo cardiovascular.

Una alimentación saludable se debe basar en una dieta variada, equilibrada, conteniendo de forma equilibrada todos los grupos de alimentos, que establezca el consumo de agua como bebida principal y una hábitos alimentarios adecuados y saludables.

En este sentido, la dieta mediterránea es un buen ejemplo de alimentación saludable, ya que prioriza el consumo de frutas, verduras y hortalizas, cereales (pan especialmente, legumbres, lácteos, pescado y aceite de oliva como fuente de grasa principal. Por otro lado, desaconseja el consumo de carnes rojas y modera el consumo de carnes blancas y huevos.

8.- NUTRIENTES

Los nutrientes son sustancias bioquímicas necesarias para la actividad vital y para el mantenimiento de los organismos vivos, que se encuentran en los alimentos y se incorporan al organismo por medio de la digestión.

Las necesidades nutricionales concretas de cada persona depende de factores como: sexo, edad, actividad física que realiza, estatura, etc.

FUNCIONES DE LOS NUTRIENTES

- **Función energética:** aportan la energía (calorías que el organismo necesita para el metabolismo, trabajo muscular, temperatura, es decir, para funcionar). Los nutrientes que cumplen esta función se denominan calóricos y son principalmente los lípidos y los hidratos de carbono y en menor medida las proteínas.
Los demás nutrientes, vitaminas y minerales se conocen como acalóricos porque no proporcionan energía.
- **Función Reguladora:** Regulan las reacciones metabólicas que se producen en el organismo. Este grupo de nutrientes lo constituyen principalmente las vitaminas y los minerales.
- **Función Plástica:** Contribuyen a la renovación, formación y construcción de las estructuras corporales (tejidos y órganos). El grupo de nutrientes más importante con esta función son las proteínas y algunos minerales como el calcio y el fósforo.

TIPOS DE NUTRIENTES

Según su estructura química los nutrientes se clasifican en: Hidratos de Carbono, Lípidos, Proteínas, Vitaminas y Minerales.

En base a las cantidades que el organismo necesita tenemos:

- Macronutrientes; el organismo necesita en una cantidad elevada (Hidratos de carbono, Lípidos y Proteínas).
- Micronutrientes: es necesario poca cantidad (Vitaminas y Minerales).

Las vitaminas y los minerales son imprescindibles para la vida, a pesar de que las cantidades que se necesitan se midan en milésimas, o incluso millonésimas de gramo.

HIDRATOS DE CARBONO, CARBOHIDRATOS O GLÚCIDOS

Son la principal fuente de energía del organismo.

- **Hidratos de carbono simples o monosacáridos:** Son azúcares solubles en el agua y de sabor dulce, que se digieren y absorben en poco tiempo de manera que elevan el azúcar en la sangre (glucemia) rápidamente. Los más importantes son la fructosa, la glucosa y la galactosa y se encuentran especialmente en la bollería, repostería, azúcar, miel, etc. Otros alimentos como la leche, frutas y hortalizas los contienen aunque distribuidos en una mayor cantidad de agua.

Los azúcares refinados tienen un alto aporte calórico pero un bajo valor nutritivo, por lo que su consumo debe ser moderado.

- **Hidratos de carbono complejos o polisacáridos:** Son carbohidratos que requieren más tiempo para ser digeridos, ya que su absorción y paso a la sangre se produce de manera lenta. Se encuentran en alimentos como las legumbres, los tubérculos, el pan, el arroz, la pasta, los cereales y en menor proporción en las verduras y hortalizas. Se recomienda consumir hidratos de carbono complejos y limitar los azúcares simples.

LÍPIDOS O GRASAS

Su principal función es energética, constituyen el nutriente energético por excelencia, pero también son imprescindibles para otras funciones como la absorción de algunas vitaminas liposolubles (A,D,E,K). *Los lípidos más característicos son los triglicéridos, los fosfolípidos y el colesterol.*

La unidad básica de los lípidos son los ácidos grasos, que pueden ser saturados o insaturados.

- Saturados o grasas: Hacen aumentar el colesterol en sangre cuando se consumen en exceso, lo cual incrementa el riesgo cardiovascular. Los contienen las grasas animales: grasa de las carnes, mantequilla, etc.
- Insaturados: Proceden mayoritariamente de alimentos de origen vegetal (aceites vegetales, frutos secos, aguacate). Son más sanos y digeribles.

PROTEÍNAS

La función principal de las proteínas es la estructural o plástica, es decir, nos ayudan a fabricar, regenerar y mantener nuestros tejidos como la piel, las uñas, los tendones, etc. Pero también tiene otras funciones metabólicas y reguladoras, e intervienen en el sistema inmunitario.

Se puede distinguir entre proteínas de origen vegetal o de origen animal. Las proteínas de origen animal, presentes en las carnes, pescados, aves, huevos y productos lácteos en general, contienen todos los aminoácidos esenciales y tienen, por lo tanto, mayor poder nutritivo. Las proteínas vegetales se encuentran en los cereales, las legumbres y en los frutos secos.

VITAMINAS

Las vitaminas, aunque no aportan energía, son sustancias orgánicas fundamentales ya que regulan los procesos metabólicos. El organismo no es capaz de aprovechar sin ellas los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación.

Se dividen en:

- **Hidrosolubles.** Son solubles en agua y no se pueden almacenar en el organismo, lo cual implica que se tengan que reponer e ingerir continuamente. En este grupo se encuentran todas las vitaminas del grupo B y la vitamina C.
- **Liposolubles.** Se transportan en grasas, es decir son solubles en lípidos y sí se pueden almacenar en el organismo, en el hígado y en el tejido adiposo. Una ingesta excesiva (hipervitaminosis) puede ser tóxica y provocar patologías. En este grupo se encuentran las vitaminas A, D, E y K.

MINERALES

Los minerales desempeñan un papel importantísimo en el organismo, ya que son necesarios para la síntesis de hormonas, para la elaboración de tejidos (huesos), la regulación del balance hídrico y la función nerviosa. Los minerales se pueden dividir en tres grupos:

- **Macroelementos**, que son los que el organismo necesita en mayor cantidad y se miden en gramos. Ejemplos de este grupo serían el sodio, el calcio, el potasio o el magnesio.
- **Microelementos**, que se necesitan en menor cantidad y se miden en miligramos. Algunos son el yodo, el flúor o el hierro.
- **Oligoelementos**, como el níquel o el litio, que se precisan en cantidades pequeñísimas del orden de microgramos (millonésimas de gramo).

Las necesidades de hierro son muy elevadas durante los periodos de crecimiento rápido, por lo que el aporte de este mineral es esencial en la infancia.

AGUA Y FIBRA DIETÉTICA

Además de los nutrientes hay dos sustancias muy importantes en nutrición.

- **EL AGUA**

Aunque el agua no es un nutriente en sentido estricto, se trata del elemento más importante para la vida. De hecho, es posible vivir semanas sin alimentarse, pero sólo se sobrevive unos pocos días sin agua. El cuerpo humano está formado principalmente por agua, tiene un 75% de agua al nacer y cerca del 60% en la edad adulta.

El agua es esencial para el correcto funcionamiento de los riñones e intestinos, es el componente básico de la sangre y la linfa, de las secreciones corporales (sudor, orina, respiración, heces, etc.), de las células del cuerpo y regula todos los nutrientes, las hormonas, las células.

Entre sus funciones hay que destacar que actúa como medio de transporte, difusión, disolución, digestión y lubricación.

En condiciones normales, una persona adulta elimina cada día unos 2,5 litros de agua, la cual hay que renovar para mantener el equilibrio hídrico del organismo. Necesitamos unos tres litros de agua al día, de los que la mitad aproximadamente los obtenemos de los alimentos y la otra mitad debemos conseguirla bebiendo.

- **LA FIBRA**

Al igual que el agua, la fibra no es un nutriente, pero es muy importante incluirla en nuestra alimentación, ya que colabora para una dieta equilibrada, facilita el tránsito intestinal y evita el estreñimiento.

El consumo diario de hortalizas, frutas y verduras garantiza la aportación necesaria de fibra dietética.

9.- PIRÁMIDE NAOS

En España, la Pirámide NAOS representa de manera gráfica pautas sobre la frecuencia de consumo de los distintos tipos de alimentos que deben formar parte de una alimentación saludable y de la práctica de actividad física.

*Se trata de una pirámide "distorsionada" para adquirir la silueta de un barco que avanza sobre el agua. Esta elección acerca el símbolo a la propuesta de DIETA MEDITERRÁNEA.



La pirámide tradicional de la dieta mediterránea (DM) se ha adaptado al estilo de vida actual. Sitúa en la base los alimentos que deben sustentar la dieta, y deja a los estratos superiores, gráficamente más estrechos, aquellos que se deben consumir con moderación. Hace lo mismo como la actividad física, mostrando en la zona más ancha de la pirámide las actividades que debemos realizar todos los días para mantenernos activos y deja la parte más estrecha para las actividades que deberíamos realizar más de vez en cuando.

10.- ¿QUÉ SE ENTIENDE POR HIGIENE POSTURAL?

La higiene postural es un conjunto de normas, consejos y actitudes posturales, tanto estáticas como dinámicas, encaminadas a mantener una buena alineación en todo el cuerpo, con el fin de evitar posibles lesiones.

A lo largo del día podemos adoptar una serie de posturas o realizar una serie de esfuerzos que nos pueden provocar dolores musculares, problemas de desviación de la columna y dolores en la espalda o zona lumbar. Hay bastantes chicos y chicas con dolores de espalda o desviaciones de columna que en bastantes casos necesitan de tratamiento médico para corregir esos problemas, y que en muchos casos podrían haber evitado con una buena HIGIENE POSTURAL, es decir adoptando una postura correcta mientras realizaban tareas cotidianas como estudiar, ver la televisión o dormir.

Para evitar problemas con tu columna, deberás atender y llevar a la práctica los consejos que te damos a continuación.

1.- CUANDO ESTÉS SENTADO:

- No te sientes al borde de la silla. Pega la espalda al respaldo y mantenla recta.
- Estarás sentado correctamente si apoyas los pies en el suelo, con las rodillas en ángulo recto con las caderas, y éstas con el tronco.
- Evita giros repetidos y forzados de la columna (mirar al compañero de atrás).
- Coloca la mesa cerca de ti. Evitarás tener que inclinarte forzando la columna.
- Al escribir, no te apoyes excesivamente sobre el antebrazo de la mano que no lleva el "boli" ni te acerques exageradamente a la hoja.
- Si puedes, adapta la altura de la mesa y de la silla donde estudias en casa. Se recomienda que si te sientas, la altura de la mesa te llegue a la altura de la parte baja del pecho.
- Si estás en un sofá viendo la televisión, no te quedes hecho un gancho, es decir, evita esa posición que ni es sentado ni es acostado. Estás forzando mucho la columna.

**2.-CUANDO ESTÉS ACOSTADO:**

- Utiliza una almohada pero no demasiado alta.
- No duermas boca abajo. Es la postura menos recomendable.
- No duermas en un colchón demasiado blando, donde parece que te hundes.

**3.-ANDANDO:**

- Caminar con buena postura, con la cabeza y el tórax erguidos.

4.- RECOGIENDO ALGO DEL SUELO O LEVANTANDO OBJETOS PESADOS:

- No curvar la columna hacia delante. Agacharse flexionando las rodillas, y manteniendo la espalda recta.
- No doblar la espalda y levantar el objeto manteniéndolo cerca del cuerpo.

- Levantarlos sólo hasta la altura del pecho. Si tenemos que colocar lo que hemos cogido a una altura mayor, subírnos en algo. Siempre es recomendable, si la carga es pesada, buscar ayuda.



5.- TRANSPORTAR OBJETOS PESADOS:

- Llevarlos pegados al cuerpo, repartiendo el peso entre ambos brazos. Si en vez de llevar el objeto queremos desplazarlo por el suelo, es recomendable empujar en vez de tirar.



6.- PARA EL TRANSPORTE DEL MATERIAL ESCOLAR:

- Lleva a diario al Instituto sólo lo necesario. Cuanto menos peso transportes, mejor.
- Utiliza preferentemente la mochila con ruedas cambiándola de mano de vez en cuando.
- Si utilizas mochila "de espalda", llévala colgada sobre los dos hombros y con las correas tensas para que se te ajuste a la espalda.
- Si llevas una bandolera o bolso (lo cual no es recomendable), llévalo cruzado y pegado al cuerpo.



Tabla 21

Lista de control del profesor para la evaluación de la ficha de desayunos saludables

LISTA DE CONTROL DESAYUNOS SALUDABLES		
Alumno:	Clase:	
Aspecto a valorar	SI	NO
Trae la foto de su desayuno a clase		
Realiza los apartados de SI/NO la ficha		
Indica los alimentos en cada apartado		
Realiza un comentario de su desayuno coherente y en basé a los apuntes.		
Observaciones:		

Nota. Elaboración propia.

7.8. Anexo 8. Autoevaluación en grupo de hábitos saludables

Tabla 22

Ficha modelo para el alumnado para registrar los datos de la ginkana

FICHA REGISTRO DE DATOS	
Miembros:	Grupo:
POSTA 1: Transporte de personas en colchoneta.	Tiempo:
POSTA 2: Correr 5 minutos seguidos	Organización con tiempos:
POSTA 3: Lanzamientos a canasta	Organización e intentos:
POSTA 4: 150 toques con las palas	Toques y tiempo:
POSTA 5: Preguntas teóricas	
Respuesta 1: Respuesta 2: Respuesta 3: Respuesta 4: Respuesta 5:	

Nota. Elaboración propia.

Tabla 23*Ficha de autoevaluación para el alumnado sobre los hábitos saludables en la ginkana*

AUTOEVALUACIÓN HÁBITOS SALUDABLES			
Miembros:		Grupo:	
Aspectos a valorar	SI	NO	¿Por qué?
En la posta 1, todos habéis podido mantener el equilibrio y que no se cayera la pelota de tenis.			
En la posta 2, habéis podido correr todos el mismo tiempo.			
En la posta 3, todos habéis podido encestar en menos de 3 intentos.			
En la posta 4, todos habéis hecho los mismos toques.			
En la posta 5, todos sabáis las respuestas.			
Alguien hizo más que los demás en los retos.			
Todos aportamos ideas o soluciones para conseguir superar los retos.			
Hemos resuelto de manera rápida y eficiente todas las pruebas y preguntas.			

Nota. Elaboración propia.

7.9. Anexo 9. Autoevaluación individual de desayunos saludables

Tabla 24

Ficha de autoevaluación para el alumnado sobre sus desayunos saludables

AUTOEVALUACIÓN DE DESAYUNOS SALUDABLES			
Nombre y apellidos:		Clase:	
Pegar foto			
¿Tú desayuno es saludable?	SI	NO	¿Qué alimento/s?
¿Tiene hidratos de carbono?			
¿Tiene vitaminas?			
¿Tiene calcio?			
¿Tiene proteínas?			
¿Tiene minerales?			
¿Tiene fibra?			
¿Tú desayuno tienes cosas poco saludables?	SI		NO
- Galletas de chocolate			
- Cereales de chocolate			
- Nocilla o nutela			
- Cola cao o Nesquick			
- Bollería (cruasán, napolitana, palmeras, etc)			
Haz una pequeño análisis de si tu actual desayuno comentando si es más saludable que el anterior y que cambios has hecho para cambiar tus malos hábitos alimenticios.			

MEJORÍAS Y CAMBIOS	SI	NO
¿Crees que tu desayuno es mejor ahora?		
¿Te ves con más energía por las mañanas con el nuevo desayuno?		
¿Incluyes todos los nutrientes necesarios?		
¿Crees que tienes que seguir mejorando tus hábitos alimenticios?		

Nota. Elaboración propia.

7.10. Anexo 10. Actividad diseñada

Tabla 25

Ficha modelo para el alumnado para el diseño de una actividad

FICHA ACTIVIDAD DISEÑADA	
Miembros	Grupo:
Nombre de la actividad/juego	
Material necesario	
Objetivo	
Reglas básicas	
Equipos, nº de jugadores y equipación	
Campo de juego	
Representación gráfica	

Nota. Elaboración propia.

Tabla 25

Rúbrica para el profesor para la evaluación de la actividad diseñada por el alumnado

RÚBRICA ACTIVIDAD DISEÑADA				
Miembros del grupo:				Grupo:
Aspecto a valorar	Descriptorios (niveles de logro)			
	Pobre	Regular	Bueno	Excelente
	0-3,9	4-6,5	7-8,9	9-10
Actividad diseñada en general	La actividad está copiada íntegramente de un juego/actividad real.	La actividad se basa en una actividad real haciendo pequeñas modificaciones que no afectan a la esencia del juego.	La actividad es modificada de un juego real, modificando reglas, material u objetivo del mismo.	El juego es inventado íntegramente (reglas, material y espacio).
Reglas	No menciona las reglas del juego simplemente explica cuál es el objetivo.	Menciona las reglas básicas sin llegar a explicarlas detenidamente.	Explica las reglas del juego de manera clara aunque no abarca todas las posibilidades del juego.	Explica las reglas de manera detallada, no dejando cabida a dudas. Incluye las puntuaciones y los tipos de posiciones que existen.
Aspectos generales	No incluye aspectos relativos al juego o los pocos que incluye no son claros ni ayudan a la comprensión del juego.	Incluye alguno de los aspectos relativos al juego pero no los detalla en profundidad.	Incluye entre casi todos los aspectos relativos al juego de manera clara (material, representación, medidas del campo, nº de jugadores, etc)	Incluye de manera detallada todos los aspectos relativos al juego (material, representación, medidas del campo, nº de jugadores, etc)
Gramática y vocabulario empleado	El texto es incoherente e ilegible. Además comete más de 10 faltas de ortografía.	Existen más de 5 faltas de ortografía.	Existen más de 3 faltas ortográficas pese a estar escrito de manera adecuada.	La gramática y expresiones son adecuadas y coherentes.
Exposición de la actividad	No realizan la representación en clase.	La actividad no es explicada de forma clara ni corrigen los fallos.	Se explica la actividad de forma clara y con ejemplos, pero no todos los miembros del grupo participan.	Todos los miembros del grupo participan activamente en la explicación, ejemplificación y corrección y ayuda a los compañeros durante la actividad.

Nota. Elaboración propia.