



Universidad de Oviedo

Facultad de Formación del Profesorado y Educación

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

INNOVACIÓN EDUCATIVA: TENIS DE MESA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Educational innovation: table tennis in physical education

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Autor: Diego Lejo Alonso

Tutor: Javier Bernabé Martín

Junio 2024

ÍNDICE

1. RESUMEN	2
2. INTRODUCCIÓN	3
3. REFLEXIÓN SOBRE LA FORMACIÓN RECIBIDA Y PRÁCTICAS PROFESIONALES REALIZADAS	4
3.1 Reflexión sobre la formación recibida en el master	4
3.2 Reflexión sobre la formación recibida en las prácticas	6
4. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA 4º DE LA ESO	7
4.1 Marco legal de la propuesta de programación	7
4.2 Contextualización del centro	7
4.3 Competencias clave y contribución a la Educación Física	8
4.4 Objetivos	18
4.5 Saberes Básicos	20
4.6 Competencias específicas	26
4.7 Temporalización y secuenciación	27
4.8 Metodología	44
4.9 Recursos, medios y materiales didácticos	48
4.10 Evaluación	49
4.11 Atención a la diversidad	55
4.12 Actividades de recuperación	56
4.13 Actividades complementarias y extraescolares. Interdisciplinaridad	57
4.14 Seguimiento y evaluación de la Programación Didáctica	57
5. PROPUESTA DE INNOVACIÓN	59
5.1 Diagnóstico inicial	59
5.2 Justificación teórica	61
5.3 Objetivos de la propuesta	62
5.4 Instrumento de percepción del alumnado	63
5.5 Desarrollo de la innovación	63
5.6 Evaluación	80
5.7 Reflexión personal sobre el proceso de evaluación	81
6. CONCLUSIONES	82
7. BIBLIOGRAFÍA	83
8. ANEXOS	86

1. RESUMEN

El presente trabajo fin de máster tiene como principal objetivo reunir todos los conocimientos y habilidades adquiridos a lo largo de mi etapa formativa. Se desarrolla una reflexión sobre la formación recibida durante el máster, una programación didáctica para 4º de la ESO y una propuesta de innovación. En ambos casos se aplica la ley educativa vigente. La programación didáctica se encuentra dividida en 9 unidades siendo la unidad 8 la propuesta de innovación relacionada con el tenis de mesa. Para tal propósito se desarrolla el modelo comprensivo de iniciación deportiva (TFgu). Como última parte del documento se presenta una conclusión final del TFM.

ABSTRACT

The main objective of this final degree project for the Master's programme is to demonstrate the acquisition of the knowledge and skills acquired during my training stage. A reflection on the education received during the master's degree, a didactic programme for the 4th year of secondary education and a proposal for innovation are presented in the following work. In both cases, the current educational law. The didactic programme is divided into 9 units, where unit 8 is the innovation proposal related to table tennis. For this purpose, the teaching games for understanding (TFgu) is developed. The last part of the document is a final conclusion of this final master's thesis.

2. INTRODUCCIÓN

Este documento es el punto final del Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional. El objetivo fundamental del mismo es mostrar la aplicación de los aprendizajes y conocimientos obtenidos durante el máster dentro de un contexto más práctico. Para ello se elaborará el diseño de una programación didáctica y el desarrollo de una unidad de programación.

Se trata de una oportunidad de reflexionar acerca de todo lo aprendido durante el curso. Se analiza en profundidad el periodo de prácticas que ha causado un punto de inflexión sobre la impresión inicial de lo que significaba ser docente de secundaria, además de exponer las diversas dificultades encontradas en todo el proceso.

Este trabajo me ha permitido desarrollar una programación didáctica, igual que las que tendré que cumplir como profesional de la docencia. Se trata de un ejercicio que pone a prueba mi capacidad de relacionar todos los conocimientos que me ha proporcionado el máster para plasmarlos en una propuesta concreta donde se combina la metodología, la evaluación, la propuesta secuenciada de saberes o la atención a la diversidad.

Dentro de la unidad de programación se presenta la implementación del tenis de mesa dentro del contexto práctico, favoreciendo el desarrollo de habilidades perceptivo-motrices y acelerando y estimulando el desarrollo motor de los niños que lo practican (Allen, 1991; Muhr, 1997). Este desarrollo viene marcado como resultado del trabajo de precisión imprescindible al realizar las técnicas propias de esta modalidad deportiva empleando una coordinación motriz fina de tipo óculo-manual (Rodrigues, Vickers y Williams, 2002). Asimismo se desempeña una coordinación gruesa que implica el desplazamiento para orientarse de forma correcta hacia el móvil.

3. REFLEXIÓN SOBRE LA FORMACIÓN RECIBIDA Y PRÁCTICAS PROFESIONALES REALIZADAS

3.1 Reflexión sobre la formación recibida en el master

En este apartado se realiza una reflexión de la formación recibida acerca de las diversas asignaturas del máster, tanto del apartado teórico como del práctico.

Considero que muchos de los que estamos dentro de este máster venimos por vocación. En mi caso esa vocación viene dada por un profesor de educación física que me marcó y que hizo que decidiera cursar el Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFYD). Durante el grado, se cursan diversas asignaturas en relación con la educación. Estas asignaturas no hicieron más que confirmar mi interés por el mundo de la educación y la docencia.

Las asignaturas a las que les he sacado más partido durante el máster han sido sin duda las más específicas de mi especialidad, la educación física. Los contenidos que se trabajan durante las mismas, te hacen comprender un poco más de qué trata nuestra profesión. Te hacen reflexionar, leer, debatir o aprender a actuar dentro de una multitud de contextos prácticos. Una de las experiencias que más recuerdo, fue un debate que realizamos durante la clase de “Complementos a la Formación Disciplinar”. El objetivo de este debate era plantear posturas contrarias acerca de los test de condición física. Para ello la clase se dividió en dos grupos, unos apoyando y otros criticando la labor de dichos tests. Fue una clase muy interesante y en la que se presentaron multitud de puntos de vista permitiendo generar así un clima de debate magnífico.

Por otro lado, hay algunas asignaturas que considero que quizás no me han aportado tanto. En primer lugar me gustaría hablar de la asignatura “sociedad, familia y educación”. Aunque creo que se trata de un contenido relevante, los temas trabajados eran muy densos y exclusivamente teóricos. Sucede algo parecido con “aprendizaje y desarrollo de la personalidad”

Así mismo, a pesar de que las TICs son una herramienta fundamental con un papel clave dentro de la competencia digital, considero que la asignatura “Tecnologías de la Información y la Comunicación”, no ha sido todo lo relevante que cabría esperar dentro del máster. Como bien sabemos, cada vez más centros disponen de material digital, que ayuda en gran medida a que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea más significativo. De ahí, mis expectativas en relación a la asignatura mencionada anteriormente.

En contrapartida, asignaturas como “procesos y contextos educativos” o “diseño y desarrollo del currículum” si que trabajaban aspectos clave como los diferentes apartados que componen la ley educativa y sobre todo, cómo aplicarlos. Dentro de “procesos y contextos educativos” existen diversos bloques. Cada bloque era impartido por un docente diferente, aspecto que me hizo considerar diversos puntos de vista, así como tener una visión más global de lo que significa estar dentro de un aula.

Con respecto a “Innovación educativa”, creo que es una de las asignaturas que más proyección tiene y que más puedes poner en práctica. La mayor parte de trabajos realizados en clase los he podido aplicar posteriormente durante el periodo de prácticas. De esta manera, me resultó más fácil comprender su utilidad y aplicación, así como ver el impacto que tenían en el aula. A su vez, me ha permitido conocer cuáles son los criterios fundamentales para que una propuesta se considere una innovación. En resumen, ha sido una asignatura muy completa y de la que me llevo un gran aprendizaje.

Como conclusión final, las asignaturas impartidas a lo largo del máster me han permitido aumentar los conocimientos acerca de la educación. Es en el periodo de prácticas cuando debes emplear todo lo aprendido, sobre lo que reflexionaré a continuación.

3.2 Reflexión sobre la formación recibida en las prácticas

Durante el segundo cuatrimestre del curso se inició la que considero fue una de las fases más relevantes de mi etapa educativa, el periodo de prácticas en un centro escolar. He podido conocer en primera mano, la rutina de un profesor de educación física de un instituto de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Desde el primer momento, he podido familiarizarme con los horarios, el funcionamiento del centro y el resto del profesorado. A su vez, he acudido a reuniones de departamento, de equipos docentes y a las evaluaciones del segundo trimestre. Además, he podido aprender acerca del funcionamiento de otros departamentos, como el de orientación académica.

A lo largo del periodo de prácticas se pueden distinguir dos etapas: una primera fase de familiarización con las clases o periodo de observación y una fase de intervención. Esta primera fase tuvo una duración aproximada de unas 2-3 semanas. El objetivo durante la misma era conocer con detalle el funcionamiento de las clases. Esto te permite estar preparado para pasar a la segunda fase, punto donde comienzas a desarrollar las acciones propias de un docente.

Con el transcurso de los días, fueron surgiendo diversas dificultades a las que hacer frente. Era muy común compartir parte del pabellón con otro grupo. No siempre era posible realizar la clase en el patio exterior de manera que era necesario adaptar las actividades planteadas para ese día. A través de la práctica te das cuenta que es primordial plantear una sesión complementaria que permita darle solución a este tipo de inconvenientes.

Algo realmente valioso que me llevo de mi estancia en prácticas en el instituto es la relación que surge con muchos alumnos y alumnas. Se genera una conexión especial con muchos de ellos, una relación basada en el respeto y en donde se activa un aprendizaje tanto para el estudiante como para el docente. Debo recalcar el gran trato recibido por parte de toda la comunidad educativa del centro. Me llevo un gran recuerdo y sobre todo multitud de vivencias y aprendizajes que estoy seguro me ayudarán a ser un gran profesional en el futuro.

4. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA 4º DE LA ESO

4.1 Marco legal de la propuesta de programación

La propuesta de programación didáctica va enfocada para 4º de la ESO. La propuesta se enmarcará en la LOMLOE o Ley Orgánica 2/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 mayo de Educación.

Para realizar esta programación se toma como referencia la siguiente normativa:

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

4.2 Contextualización del centro

El centro educativo se encuentra ubicado al este de la ciudad de Gijón. En el presente curso se imparten enseñanzas de la ESO (24 grupos, seis de cada nivel), de Bachillerato diurno (nueve grupos, cinco en 1º de Bachillerato y cuatro en 2º de Bachillerato), de Bachillerato nocturno (tres grupos) y un grupo de Inmersión Lingüística. El centro cuenta con unas dimensiones importantes, acogiendo a casi 900 alumnos y alumnas, a más de 90 profesores y profesoras y a una docena de personal no docente.

Junto a la diversidad de procedencia de la población de la zona, y por tanto del alumnado, la zona este presenta también una importante diversidad en la renta de sus habitantes. Esto implica una gran diversidad en la situación económica y social de las familias de las que procede el alumnado del centro.

Para la elaboración de la propuesta de programación se tienen en cuenta documentos institucionales del centro como el Reglamento de régimen interior (RRI), la Programación general anual (PGA) o el Proyecto Educativo de Centro (PEC).

4.3 Competencias clave y contribución a la Educación Física

El Decreto 59/2022, de 30 de agosto, define como se puede colaborar desde la asignatura de Educación Física al desarrollo de las competencias clave, las cuáles van a ayudar a alcanzar los objetivos propuestos siempre que se empleen contenidos y metodologías correctas para ello.

A continuación se establecen las siguientes competencias clave:

- Competencia en Comunicación Lingüística (CCL)
- Competencia Plurilingüe (CP)
- Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería (STEM)
- Competencia Digital (CD)
- Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA)
- Competencia Ciudadana (CC)
- Competencia Emprendedora (CE)
- Competencia en Conciencia y Expresión Culturales (CCEC)

- Competencia en Comunicación Lingüística (CCL):

La Competencia en Comunicación Lingüística supone comprender y valorar con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento. El alumno debe localizar, seleccionar y contrastar 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, integrándola y transformándola en conocimiento para comunicarse adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.

En el caso concreto de la Educación Física, esta competencia es utilizada a la hora de poder abordar y resolver los posibles conflictos que surjan durante las clases, así como, se emplea también para establecer diferentes formas de comunicación y diversos lenguajes específicos de actividades tanto deportivas como físicas.

Esta competencia se conecta con los siguientes descriptores de perfil de salida:

- CCL1: Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.
- CCL2: Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.

- 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 comunicarse adoptando un punto de vista creativo
- CCL4: Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva.
- 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.

- Competencia Plurilingüe (CP):

La Competencia Plurilingüe comprende el uso de forma eficaz de una o más lenguas y el empleo de términos específicos en otros idiomas que se han universalizado. El objetivo es responder a las necesidades educativas del alumnado de manera apropiada y adecuada, tanto a su desarrollo e intereses, como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.

Esta competencia se conecta con los siguientes descriptores de perfil de salida:

- CP1: Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.

- CP2: A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.
- CP3: Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándose en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.

- Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería (STEM)

La Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería 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.

Esta competencia está presente en factores como el control de la intensidad (Frecuencia Cardíaca), para lo cual se manejan instrumentos de medición de tiempo y distancias. De esta forma, se une a los contenidos de condición física y salud.

Esta competencia se conecta con los siguientes descriptores de perfil de salida:

- STEM1: Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.
- 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.

- STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo.
- STEM4: Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos.
- STEM5: Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos.

- Competencia Digital (CD)

A través de la Competencia Digital el alumno se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales. Asimismo, gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

En el caso concreto de la asignatura de Educación Física, un ejemplo sería el manejo de dispositivos personales que permiten controlar parámetros biológicos. A su vez, tal y como se refleja en este Trabajo de Fin de Máster, se trata de la competencia que ha dado la posibilidad de plantear la unidad de tenis de mesa.

Esta competencia se conecta con los siguientes descriptores de perfil de salida:

- CD1: Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica.
- CD2: Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales.

- CD3: Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales.
- CD4: Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos.
- CD5: Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos.

- Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA)

La Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender involucra la capacidad de comprender 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. Permite así que el alumno regule y exprese sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia, el autoconocimiento de las propias capacidades, el autocontrol y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje. Se persigue lograr aprender a gestionar los retos, armonizarlos con sus propios objetivos y la satisfacción de sus necesidades.

Esta competencia se conecta con los siguientes descriptores de perfil de salida:

- 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.

- 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.
- 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.
- CPSAA4: Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.
- CPSAA5: Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.

- Competencia Ciudadana (CC)

La Competencia Ciudadana abarca y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, la empatía, la equidad y el espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto. En definitiva, se comprende la actividad física como un fenómeno global y deportivo y la práctica de dicha actividad física como una necesidad.

Dentro del contexto de la Educación Física, el respeto por las reglas del juego como elemento de integración social. La consideración sobre actitudes negativas hacia la actividad física originadas por estereotipos marcados (la actividad física como una moda) o experiencias pasadas. Al fin y al cabo, el deporte se rige por una serie de normas que se deben respetar y que son extrapolables a la vida cotidiana.

Esta competencia se conecta con los siguientes descriptores de perfil de salida:

- CC1: Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad.
- CC2: Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos.
- 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.
- 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 eco socialmente responsable.

- Competencia Emprendedora (CE)

La competencia emprendedora engloba el desarrollo de creación de ideas y soluciones valiosas, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, reflexionando 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.

Acerca de la Educación Física, la competencia emprendedora promueve el cuidado de las demás personas, la prevención de lesiones o la puesta en marcha

de nuevos espacios deportivos, permitiendo así una mayor oferta de actividades referentes al movimiento y la salud.

Esta competencia se conecta con los siguientes descriptores de perfil de salida:

- CE1: Analizar necesidades y oportunidades y afrontar 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.
- 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.
- CE3: Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión.

- Competencia en Conciencia y Expresión Culturales (CCEC)

La competencia en conciencia y expresión cultural comprende la expresión de ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas. Todo ello integrando el 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.

Se puede ver manifestada esta competencia dentro de la asignatura de Educación Física durante el desarrollo de una unidad de programación de Expresión Corporal.

Esta competencia se conecta con los siguientes descriptores de perfil de salida:

- CCEC1: Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.
- CCEC2: Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.
- CCEC3: Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.
- CCEC4: Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa.

4.4 Objetivos

Los objetivos generales de etapa de la ESO, que tienen correspondencia con la programación según el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, son los siguientes:

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

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

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

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

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

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para

identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

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

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

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

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

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

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

Tras nombrar todos los objetivos, es conveniente recalcar la contribución del objetivo k. Se trata del objetivo propio de la asignatura de Educación Física y con el que se trabaja de manera continua durante todo la programación didáctica.

4.5 Saberes Básicos

El Decreto 59/2022 establece para la asignatura de Educación Física una serie de saberes básicos. Los saberes básicos son una serie de conocimientos que todo alumno debe desarrollar a lo largo de su año escolar. Para el curso de 4º de la ESO, se implantan los siguientes saberes básicos:

Bloque A. Vida activa y saludable

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

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

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

Por otro lado, en base a mi experiencia personal como alumno de secundaria de la asignatura de educación física, este es uno de los bloques más relevantes dentro de los recogidos en los saberes básicos y por tanto uno de los más trabajados. Dentro del bloque se abordan aspectos fundamentales para el logro de una vida activa y saludable, no solo a nivel físico o social sino también mental.

Socialmente, la educación física se relaciona con el ejercicio físico, a pesar de que la salud mental está en la orden del día. Considero de vital importancia atajar este estigma para ofrecer un abordaje más integral y asegurar el bienestar del alumnado.

Bloque B. Organización y gestión de la actividad física

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

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

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

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

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

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

En mi opinión, los conocimientos trabajados más allá de la “práctica física”, son de vital importancia para afrontar los posibles desafíos del día a día. Sin embargo, atendiendo a mi trayectoria, no fue uno de los contenidos más tratados durante el

curso escolar. Quiero hacer hincapié en la importancia de adquirir cierta formación en el trabajo de los primeros auxilios y la prevención de accidentes en las prácticas motrices, siendo dos de los aspectos que no solo van más allá del ámbito educativo, sino que también podrán ser de utilidad en otros contextos.

Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices

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

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

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

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

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

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

En resumen, en este tercer bloque se trabajan tanto la toma de decisiones a corto plazo, como las habilidades perceptivo-motrices, abarcando la superación de las posibles barreras u obstáculos que van surgiendo en el entorno. Este bloque está estrechamente relacionado con la asignatura de educación física, y como tal, fue uno de los más trabajados durante mis años de formación en secundaria.

Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

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

- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. - Respeto a las reglas: dopaje y otras trampas en el deporte profesional.

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

Para fomentar una práctica deportiva sana, es fundamental trabajar los valores del deporte. Aspectos como la capacidad de superación, la gestión de las emociones y/o frustraciones y el respeto y cumplimiento de las normas preestablecidas. En mi caso, se ha resaltado mucho la importancia de este bloque pero no se ha trabajado todo lo que se debería tratándose de su relevancia en el ámbito de la educación.

Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz

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

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

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

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

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

En mi opinión, este bloque trata la otra cara de la práctica deportiva. Desde un enfoque algo diferente, se trabaja la funcionalidad corporal (expresión comunicativa, actividades ritmo-musicales, etc.) desde un enfoque cultural que respeta las tradiciones de cada localidad. Atendiendo a mi trayectoria, a este bloque se le ha sacado mucho partido, ya que mis profesores fomentaban la realización de juegos tradicionales asturianos. Como futuro docente, me gustaría seguir con esa línea de trabajo, añadiendo en la medida de lo posible un punto de innovación (incluyendo, por ejemplo, el uso de las nuevas tecnologías).

Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

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

- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. - Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).

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

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

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

Como se ha querido reflejar dentro de la unidad de programación incluida en el presente Trabajo de Fin de Máster, este es un punto trascendental. En primer lugar, durante mi estancia como alumno, no se ha trabajado este aspecto en la medida que se debería haber hecho. Como bien es sabido, se debe reducir el impacto ambiental que ocasionan algunas prácticas deportivas, añadiendo para ello el uso del reciclaje y otras actividades sostenibles. Estas medidas, sin lugar a duda, las llevaré a cabo durante mi práctica profesional futura.

En conclusión, cada uno de los saberes básicos expuestos anteriormente se recogen en la programación didáctica. Como he podido observar y atendiendo a mi experiencia como alumno, resulta difícil trabajarlos todos en la misma medida. Aún así, me parece de vital importancia recalcar que como contenidos estipulados por la ley, deben ser trabajados todos al mismo nivel, algo que en mi caso no se ha

cumplido. En la medida de lo posible, este será uno de mis objetivos a perseguir como futuro docente.

4.6 Competencias específicas

Atendiendo al Decreto 59/2022, las competencias específicas recogen y sintetizan retos para consolidar un estilo de vida activo y saludable que permite a los alumnos continuarlo a lo largo de su vida. Dentro del currículum para la asignatura de educación física se encuentran cinco competencias específicas:

- Competencia específica 1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.
- Competencia específica 2: Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.
- Competencia específica 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas

situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

- Competencia específica 4: Analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.
- Competencia específica 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

Cada competencia específica viene acompañada por una serie de criterios de evaluación, que se detallan en puntos posteriores.

4.7 Temporalización y secuenciación

El curso escolar se encuentra dividido en 3 trimestres. Durante cada uno de los trimestres se realizan un total de 3 unidades de programación, desarrollando un total de 9 unidades a lo largo de todo el año ver tabla 1. Cabe resaltar que no todas las unidades presentan la misma duración, pudiendo ser susceptibles a modificaciones.

Cada unidad de programación está ubicada de manera estratégica, minimizando las opciones de mal tiempo en aquellos contenidos que son susceptibles de realizarse en el patio exterior, como es el caso del tenis de mesa o la orientación.

Tabla 1

Secuenciación y temporalización programación didáctica 4º ESO. Fuente: Elaboración propia

SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	Nº de Sesiones	Mes previsto
UP 1 "CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD"	8	Septiembre/Octubre
UP 2 "NUTRICIÓN"	4	Noviembre
UP 3 "VOLEIBOL"	8	Noviembre/Diciembre
UP 4 "ACTIVIDADES LUCTATORIAS"	8	Enero
UP 5 "BAILES DE SALON"	6	Febrero
UP 6 "PICKLEBALL"	8	Marzo/Abril
UP 7 "DATCHBALL"	8	Abril/Mayo
UP 8 "TENIS DE MESA"	7	Mayo/Junio
UP 9 "ORIENTACIÓN"	3	Junio

Tabla 2

Unidad de Programación 1 “Condición Física y Salud” 4º ESO. Fuente: Elaboración propia

1er Trimestre		
Unidad de Programación 1 “Condición Física y Salud”		
Competencias Específicas	Criterios de Evaluación	Descriptor de perfil de salida
<ul style="list-style-type: none"> Competencia específica 1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo. 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física. 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas. 	CCL 3 ¹ , STEM 2 ² , STEM 5, CD 4 ³ , CPSAA ⁴ 2, CPSAA 4.

¹ CCL: Competencia en Comunicación Lingüística

² STEM: Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería

³ CD: Competencia Digital

⁴ CPSAA: Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender

Saberes básicos	
Bloque A. Vida activa y saludable	
Metodología	
La unidad se lleva a cabo a través del modelo de educación aventura, empleando estilos de enseñanza como el descubrimiento guiado y el mando directo.	
Procedimientos de evaluación	Instrumento de evaluación
Observación sistemática	Hoja de observación y fichas de clase

Tabla 3

Unidad de Programación 2 “Nutrición” 4º ESO. Fuente: Elaboración propia

1er Trimestre		
Unidad de Programación 2 “Nutrición”		
Competencias Específicas	Criterios de Evaluación	Descriptor de perfil de salida
<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices. 1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. 1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de la actividad física y el deporte. 	<p>CCL 3, STEM 2, STEM 5, CD 4, CPSAA 2, CPSAA 4</p>

Saberes básicos	
Bloque A. Vida activa y Saludable	
Metodología	
La unidad se lleva a cabo a través del modelo del modelo comprensivo, empleando estilos de enseñanza como el descubrimiento guiado y el mando directo.	
Procedimientos de evaluación	Instrumento de evaluación
Observación sistemática	Lista de control.

Tabla 4

Unidad de Programación 3 “Voleibol” 4º ESO. Fuente: Elaboración propia

1er Trimestre		
Unidad de Programación 3 “Voleibol”		
Competencias Específicas	Criterios de Evaluación	Descriptor de perfil de salida
<ul style="list-style-type: none"> Competencia específica 2: Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia 	<ul style="list-style-type: none"> 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 	CPSAA 4, CPSAA 5, CE ⁵ 2 y CE 3.
Saberes básicos		
Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices		
Metodología		
La unidad se lleva a cabo a través del modelo comprensivo y aprendizaje cooperativo, empleando estilos de enseñanza como el mando directo o el descubrimiento guiado.		
Procedimientos de evaluación	Instrumento de evaluación	
Observación sistemática y coevaluación	Lista de control y ficha de evaluación individual	

⁵ CE: Competencia Emprendedora

Tabla 5

Unidad de Programación 4 “actividades Luctatorias” 4º ESO. Fuente: Elaboración propia.

2º Trimestre		
Unidad de Programación 4 “Actividades Luctatorias”		
Competencias Específicas	Criterios de Evaluación	Descriptorios de perfil de salida
<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador/a. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles. 3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos. 	<p>CC⁶ 2, CC 3, CCEC⁷ 1, CCEC 2, CCEC 3 y CCEC 4.</p>

⁶ CC: Competencia Ciudadana

⁷ CCEC: Competencia en Conciencia y Expresión Culturales

Saberes básicos	
Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	
Metodología	
La unidad se lleva a cabo a través del aprendizaje cooperativo, empleando estilos de enseñanza como el mando directo, el descubrimiento guiado o la enseñanza recíproca.	
Procedimientos de evaluación	Instrumento de evaluación
Observación sistemática y autoevaluación	Lista de control y rúbrica

Tabla 6

Unidad de Programación 5 “Bailes de Salón” 4º ESO. Fuente: Elaboración propia.

2º Trimestre		
Unidad de Programación 5 “Bailes de Salón”		
Competencias Específicas	Criterios de Evaluación	Descriptor de perfil de salida
<ul style="list-style-type: none"> Competencia específica 4: Analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales. 	<ul style="list-style-type: none"> 4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. 4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo. 4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad. 	<p>CC 2, CC 3, CCEC 1, CCEC 2, CCEC 3 y CCEC 4.</p>

Saberes básicos	
Bloque E. Manifestación de la cultura motriz	
Metodología	
La unidad se lleva a cabo a través del aprendizaje cooperativo, empleando estilos de enseñanza como el mando directo, el descubrimiento guiado o la enseñanza recíproca.	
Procedimientos de evaluación	Instrumento de evaluación
Observación sistemática, autoevaluación y prueba oral.	Hoja de observación y fichas de evaluación individual

Tabla 7

Unidad de Programación 6 “Pickleball” 4º ESO. Fuente: Elaboración propia.

2º Trimestre		
Unidad de Programación 6 “PICKLEBALL”		
Competencias Específicas	Criterios de Evaluación	Descriptor de perfil de salida
<ul style="list-style-type: none"> Competencia específica 2: Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia. 	<ul style="list-style-type: none"> 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación. 2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación 	CE 2, CE 3, CPSAA 4 y CPSAA 5.
Saberes básicos		
Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices		
Metodología		
La unidad se lleva a cabo a través del modelo comprensivo, empleando estilos de enseñanza como el mando directo o el descubrimiento guiado.		
Procedimientos de evaluación	Instrumento de evaluación	
Observación sistemática	Hoja de observación	

Tabla 8

Unidad de Programación 7 “Datchball” 4º ESO. Fuente: Elaboración propia.

3er Trimestre		
Unidad de Programación 7 “DATCHBALL”		
Competencias Específicas	Criterios de Evaluación	Descriptor de perfil de salida
<ul style="list-style-type: none"> Competencia específica 2: Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. 	<ul style="list-style-type: none"> 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 	CE 2, CE 3, CPSAA 4 y CPSAA 5.
Saberes básicos		
Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices		
Metodología		
La unidad se lleva a cabo a través del modelo comprensivo, empleando estilos de enseñanza como el mando directo o el descubrimiento guiado.		
Procedimientos de evaluación	Instrumento de evaluación	
Observación sistemática y análisis de la práctica	Hoja de observación y lista de control	

Tabla 9

Unidad de Programación 8 “Tenis de Mesa” 4º ESO. Fuente: Elaboración propia.

3er Trimestre		
Unidad de Programación 8 “Tenis de Mesa”		
Competencias Específicas	Criterios de Evaluación	Descriptor de perfil de salida
<ul style="list-style-type: none"> Competencia específica 2: Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. 	<ul style="list-style-type: none"> 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. 	CE 2, CE 3, CPSAA 4 y CPSAA 5.
Saberes básicos		
Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices		
Metodología		
La unidad se lleva a cabo a través del modelo comprensivo, empleando estilos de enseñanza como el mando directo o el descubrimiento guiado.		
Procedimiento de evaluación	Instrumento de evaluación	
Observación sistemática, coevaluación y autoevaluación	Rúbrica, ficha de coevaluación y autoevaluación	

Tabla 10

Unidad de Programación 9 “Orientación” 4º ESO. Fuente: Elaboración propia.

3er Trimestre		
Unidad de Programación 9 “Orientación”		
Competencias Específicas	Criterios de Evaluación	Descriptor de perfil de salida
<ul style="list-style-type: none"> Competencia específica 5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. 	<ul style="list-style-type: none"> 5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. 5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. 	STEM 5, CC4, CE1 y CE 3.
Saberes básicos		
Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.		
Metodología		
La unidad se lleva a cabo a través del modelo comprensivo, empleando estilos de enseñanza como el mando directo o el descubrimiento guiado.		
Procedimientos de evaluación		Instrumentos de evaluación
Observación sistemática y autoevaluación		Hoja de observación y fichas de evaluación individual

En la siguiente tabla se muestra la utilización de los criterios de evaluación en las diferentes unidades de programación. Los criterios de evaluación se trabajan como mínimo una vez a lo largo del curso escolar.

Tabla 11

Criterios de Evaluación empleados en la programación de 4º ESO. Fuente: Elaboración propia.

	CE 1.						CE 2.			CE 3.			CE 4.			CE5.	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2
Unidad 1: Condición Física	X	X	X	X													
Unidad 2: Nutrición					X	X											
Unidad 3: Voleibol							X										
Unidad 4: Act. Luctatorias										X	X	X					
Unidad 5: Bailes de Salón													X	X	X		

Unidad 6: Pickleball							X	X									
Unidad 7: Datchball							X										
Unidad 8: Tenis de Mesa							X		X								
Unidad 9: Orientación																X	X

4.8 Metodología

Atendiendo al Decreto 59/2022, se recomienda el desarrollo de diversas situaciones de aprendizaje que incorporen el propio movimiento como recurso. Estas situaciones de aprendizaje deben enfocarse de manera simultánea con modelos pedagógicos que ayuden a generar un ambiente participativo, consolidar una autoestima positiva y generar un clima de confianza en la clase. Por otro lado, se debe adaptar la metodología a la diversidad del aula, teniendo en cuenta el diseño universal de aprendizaje (DUA).

Los modelos pedagógicos se entienden como la estructura a partir de la cual se pueden desarrollar las diferentes unidades de programación, incluyendo a su vez mecanismos para valorar su puesta en práctica (Fernández-Río, Hortigüela y Pérez-Pueyo, 2021). Los modelos pedagógicos desarrollados a lo largo de la programación son los siguientes:

Educación Aventura

Modelo que busca crear un ambiente de aventura y acción, despertando el interés del alumnado a realizar retos y desafíos. Todo ello con el objetivo de adquirir diversas habilidades físicas, cognitivas y afectivas (Fernández- Río, et al., 2016).

Es de vital relevancia que las actividades supongan una novedad en los alumnos, ya sea de la tarea en sí misma como del material empleado. Esta novedad en la actividad va unido al trabajo en pequeños grupos o grupos reducidos, permitiendo trabajar estilos de enseñanza como la resolución de problemas (Baena- Extremera, 2021).

Por último, deben existir dos fases bien diferenciadas (Baena- Extremera, 2021):

- Una primera fase experiencial, en la que el alumnado reflexiona sobre los grupos de trabajo y adquiere conocimiento sobre el material a utilizar.
- Segunda fase o fase práctica, donde se plantean los retos y desafíos. Estos retos son susceptibles a ser modificados a lo largo de la sesión, pasando a plantear de nuevo un proceso de reflexión conjunta y autorreflexión de lo aprendido.

Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva (TGfu)

El modelo comprensivo se caracteriza por evolucionar desde la táctica a la técnica utilizando los juegos modificados, a través de los que se busca la comprensión de los principios tácticos del deporte o deportes de aprendizaje (Monjas, 2008).

Los aprendizajes que debe desarrollar el alumnado deben tener como objetivo que este comprenda la esencia del deporte que está aprendiendo, pudiendo usar ese conocimiento y las habilidades aprendidas para practicar ese deporte fuera del aula (Fernández- Río et al., 2016).

El modelo comprensivo de Iniciación Deportiva se puede dividir en 3 aspectos fundamentales (Thorpe y Bunker, 1989):

- Forma jugada: Juego modificado como elemento principal, exagerando aquellos aspectos que se quieran recalcar.
- Conciencia Táctica: Reflexión conjunta entre el docente y el alumno para subrayar los elementos tácticos que son necesarios en el juego modificado planteado con anterioridad.

- Ejecución habilidad: Reflexión sobre los elementos técnicos empleados.

Por otro lado, otro de los elementos que caracteriza al modelo comprensivo es que la evaluación debe ser auténtica. El alumnado debe tener la capacidad de autoevaluar y coevaluar su práctica, tanto del proceso como del resultado, generando un proceso de autoaprendizaje (Fernández- Río et al., 2016). El empleo de este tipo de modelo posibilita la experimentación, la toma de decisiones y el aprendizaje a partir del error (Hodges-Kulinna, 2008).

Aprendizaje cooperativo

Este modelo promueve el aprendizaje colaborativo entre estudiantes mediante la realización de tareas que estimulan la interacción y la interdependencia positiva, involucrando tanto a los alumnos como a los profesores (Fernández, 2014). Se consideran cinco elementos esenciales desarrollados por Johnson y Johnson (2009):

- Interacción cara a cara: los estudiantes que participan en la actividad deben estar en contacto directo entre sí.
- Responsabilidad individual: cada miembro del grupo debe asumir una responsabilidad dentro del trabajo en equipo.
- Interdependencia positiva: todos los participantes dependen unos de otros, apoyándose mutuamente para alcanzar un objetivo común e individual.
- Habilidades interpersonales: a través de la interacción inherente a la actividad, los participantes desarrollan habilidades sociales como escuchar, animar, criticar ideas, respetar los turnos de palabra, entre otras.
- Procesamiento grupal: el grupo debe interactuar para discutir y debatir sobre las diferentes ideas o acciones durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Estilos de enseñanza

Estos modelos pedagógicos deben ir unidos a los estilos de enseñanza, alcanzando un proceso de aprendizaje eficiente y eficaz (Fernández Río et al., 2016). Algunos de los estilos de enseñanza que se emplean durante la programación son los siguientes:

1. Descubrimiento guiado: Dentro de las metodologías específicas de la Educación Física, el descubrimiento guiado es el primero que implica cognitivamente al alumno (Rodríguez, 2003).

La cualidad primordial de este estilo se encuentra en la particular relación entre el docente y el alumno, donde las preguntas realizadas por el primero dan lugar a una serie de respuestas por el segundo. Las preguntas podrán ir acompañadas de pequeñas pistas, pero nunca se podrá dar la solución. El efecto acumulativo de esa secuencia, provoca un proceso que lleva al alumno a hallar la idea o concepto perseguidos (Mosston, 1978).

Como en el caso de otras metodologías, esta presenta una serie de desventajas. Al emplear el presente estilo de enseñanza, el docente tendrá que estar preparado para que en ocasiones el aprendizaje sea lento ya que el alumno dispondrá del tiempo necesario para encontrar la respuesta (Mosston, 1978).

2. Mando directo: Se trata de un estilo basado en la reproducción. Este estilo de carácter directivo permite al docente tener el protagonismo en la toma de decisiones mientras que el alumnado ejecuta las acciones motrices establecidas (Rosa et al., 2018).

3. Aprendizaje basado en proyectos: Este estilo plantea situaciones de aprendizaje abiertas donde el alumnado participa en el diseño de un plan de trabajo. Se debe seleccionar la información relevante y realizar una síntesis final. Se favorece la reflexión, la crítica y la tarea investigadora.

La combinación de los diversos modelos pedagógicos con los estilos de enseñanza mencionados va a propiciar el éxito de las unidades de programación, produciendo una mejora en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

4.9 Recursos, medios y materiales didácticos

Para el desarrollo de la programación se tienen en cuenta los siguientes espacios y materiales:

- Pabellón de dimensiones adecuadas y habilitado para impartir simultáneamente clase a dos grupos. Está dotado de pista de balonmano/fútbol sala; 4 pistas de bádminton y una pista de voleibol. Al estar dividido el espacio, no están siempre en uso y dependiendo de las unidades de programación los profesores se pueden comunicar con antelación para el uso de uno u otro módulo.
- Patio exterior con dimensiones similares al pabellón cubierto.
- 2 almacenes interiores dentro del pabellón con los siguientes materiales:
 - Balones de baloncesto, voleibol, balonmano, fútbol o *dodgeball*.
 - Raquetas de bádminton y de tenis de mesa.
 - Raquetas de Padel y *Pickleball*.
 - Cuerdas cortas y combas.
 - Colchonetas de fitness.
 - Vallas pequeñas de entrenamiento.
 - Redes de bádminton y tenis de mesa.
 - Petos de diversos colores.
 - Sticks de *Floorball*.

4.10 Evaluación

La evaluación se define como la determinación sistemática y objetiva del valor o el mérito de algún objeto, subrayando que el objetivo a perseguir es siempre el mismo, juzgar el valor de forma objetiva (Scriven, 1996).

Siguiendo el Real Decreto 217/2022 la evaluación del proceso de aprendizaje debe ser continua, formativa e integradora, empleando instrumentos de evaluación variados, accesibles y adaptados a diversas situaciones de aprendizaje. El objetivo de la evaluación es permitir al docente valorar de forma objetiva al alumnado, garantizando que las condiciones de ejecución del proceso de evaluación se adapten a las necesidades de todos los estudiantes.

Para realizar un proceso de evaluación adecuado es necesario evaluar antes, durante y después del proceso de aprendizaje. Para ello, en la tabla 12 se describen los procedimientos utilizados con sus respectivos instrumentos de evaluación y su finalidad.

Tabla 12

Tabla Evaluación. Representa procedimientos, instrumentos de evaluación y su finalidad. Fuente: Elaboración propia.

	Procedimiento de Evaluación	Instrum. de Evaluación	Finalidad
Evaluación diagnóstica y formativa	Observación sistemática	Lista de control	Obtener información de manera directa o indirecta para evaluar los incidentes, actividades y aprendizajes que ocurren diariamente en el aula.
		Hoja de registro	
	Práctica del alumnado	Rúbrica	Evaluar la adquisición de competencias motrices de los estudiantes, abarcando tanto las acciones técnicas como tácticas, ya sea a nivel individual o en grupo.
		Niveles de consecución	
Lista de tareas			
Pruebas y producciones escritas y orales	Cuestionario y test	Evaluar las competencias teóricas de los estudiantes, ya sea de manera escrita o oral.	
Evaluación sumativa	Autoevaluación y coevaluación	Ficha de evaluación individual	Involucrar a los estudiantes en la reflexión sobre la evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje, identificando aspectos que se pueden mejorar.

Por otro lado, a la hora de llevar a cabo la evaluación de las diversas unidades de programación es necesario realizar una ponderación de los criterios de evaluación, que de un valor objetivo a cada uno de los aspectos que se van a tener en cuenta. En la siguiente tabla se muestra la ponderación completa:

Tabla 13

Criterios de evaluación ponderados. Fuente: elaboración propia.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PONDERADOS	PONDERACIÓN
Competencia específica 1	Total: 20%
1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	2,5%
1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	7,5%
1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	2,5%

1.4. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	2,5%
1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	2,5%
1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de la actividad física y el deporte.	2,5%
Competencia específica 2	Total: 35 %
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	15%
2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	10%
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	10%

Competencia específica 3	Total: 15%
3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador/a, participante u otros.	5%
3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	5%
3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.	5%
Competencia específica 4	Total: 15%
4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	5%

4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.	5%
4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.	5%
Competencia específica 5	Total: 15%
5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	5%
5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	5%
TOTAL DE LA PONDERACIÓN	100%

4.11 Atención a la diversidad

Conforme al Decreto 59/2022, de 30 de agosto, la enseñanza secundaria obligatoria se estructura según los principios de educación inclusiva y adaptación a la diversidad del alumnado. Las estrategias de atención a la diversidad deben ser parte integral del proyecto educativo del centro, orientadas a garantizar que todos los estudiantes puedan alcanzar los objetivos y competencias establecidos para la ESO sin discriminación.

Teniendo como referencia el Decreto, la atención a la diversidad en el centro se organiza en tres niveles de intervención:

Las medidas de primer nivel comprenden los planes y proyectos orientativos, así como las acciones tutoriales y departamentales correspondientes. Las medidas de segundo nivel abordan estrategias pedagógicas para apoyar a los estudiantes con necesidades, teniendo en cuenta el contexto socioeconómico y cultural del centro. Los equipos directivos trabajan en una planificación adecuada para mejorar el desempeño docente y ofrecer una atención óptima al alumnado. Por último, el tercer nivel implica la intervención directa del docente, siendo el nivel en el que se interactúa de manera más directa con el alumnado.

Estos niveles de intervención van unidos a diferentes medidas según las necesidades del alumnado. Estas necesidades se clasifican en 3 categorías principales:

- Alumnado con necesidades educativas especiales (NEE)
- Alumnado con altas capacidades
- Otras necesidades educativas de apoyo específico.

Una vez nombradas las 3 categorías principales, dentro de la asignatura de educación física se desarrollan las siguientes medidas de atención a la diversidad:

- Ampliación curricular en el caso de alumnos con altas capacidades.
- Adaptaciones metodológicas referidas a favorecer la comprensión y captar la atención en el aula.

- Programas de refuerzo para el alumnado que no promociona.
- Programas de refuerzo para alumnado que no supera una materia.
- Adaptaciones en el procedimiento de evaluación.
- Programa de diversificación.
- Seguimiento sociofamiliar y de adaptación personal.

4.12 Actividades de recuperación

Los programas de refuerzo serán individuales y versarán sobre los contenidos no superados a lo largo de la asignatura.

La asignatura de Educación Física no tiene una hora específica para atender al alumnado que se encuentre en este caso. El seguimiento y las actividades de recuperación las llevará el profesor que le da clase en el curso que actualmente esté matriculado.

En primer lugar, el alumnado que no supere una de las evaluaciones del curso tendrá la posibilidad de realizar un trabajo complementario relacionado con el contenido no superado. El trabajo versa de dos partes principales: Una primera parte de recolección de artículos de periódico y una segunda parte enfocada en el análisis y reflexión del mismo.

En segundo lugar, el alumnado que no consigue superar la asignatura de Educación Física. Deben realizar tareas teórico-prácticas adaptadas a los contenidos no superados. Se cuenta con programas de refuerzo que permiten analizar las causas que llevan al alumno a no superar la asignatura, facilitando así su aprendizaje.

4.13 Actividades complementarias y extraescolares. Interdisciplinaridad

Durante el curso escolar el propio departamento de Educación Física oferta dos actividades extraescolares: Ruta en bicicleta a lo largo de la Senda del Oso y Campamento en el sur de Francia, colaborando con el departamento de Francés. Tanto los grupos de 3º de la ESO como los de 4º de la ESO tienen la oportunidad de participar en ambas actividades.

Por otro lado, se encuentran las actividades complementarias. Estas actividades se encuentran dentro del horario lectivo, por lo que son obligatorias. Es por ello, que tienen peso dentro de la calificación del alumnado, realizando tareas calificables a lo largo de las mismas. Las actividades planteadas para esta programación son las siguientes:

- Salida a un rocódromo del ayuntamiento
- Bautismo de surf en la playa. Se propone una tarea basada en los contenidos teórico-prácticos de ambas modalidades deportivas para aquellos alumnos que no acudan a la actividad.

4.14 Seguimiento y evaluación de la Programación Didáctica

Se determinan unos indicadores de logro que permiten analizar la puesta en práctica de las programaciones docentes y sobre los que se irá recogiendo información a lo largo del curso para tener bien definidas las conclusiones finales ver tabla 14.

Tabla 14

Se muestra la tabla de los indicadores de logro. Fuente: Elaboración propia.

DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN	1	2	3	4	5
Se ha completado la programación					
Distribución y organización de los contenidos					
Temporalización de los contenidos					
Instrumentos de evaluación					
Criterios de calificación					
Materiales de referencia					
Apoyos y refuerzos en el aula					
Adaptaciones significativas					
Plan de refuerzo para pendientes					
Seguimiento de actividades de recuperación					
Conformidad con el aprendizaje esperado					
Aplicación de la metodología diseñada					
Eficacia de la metodología llevada a cabo					
Utilidad de las evaluaciones planteadas					
Cumplimiento de expectativas de acuerdo a la participación esperada por parte del alumnado					

5. PROPUESTA DE INNOVACIÓN

5.1 Diagnóstico inicial

Atendiendo a la modificación de la Ley Orgánica 3/2020, el artículo 121 muestra que los proyectos educativos deben desarrollar una serie de principios, objetivos y metodología propios de un aprendizaje competencial destinado a la praxis de una ciudadanía activa, donde tenga una gran trascendencia la educación en valores.

Durante la adolescencia, se produce un aumento significativo de los problemas de coordinación motriz. Se debe mantener unos niveles de competencia motriz adecuados a estas edades, ya que una baja competencia puede alterar el desarrollo de los adolescentes (Otero et al., 2015). A partir de 4º de la ESO, curso donde los alumnos tienen entre 15 y 16 años, se debe trabajar la etapa del desarrollo de la destreza neuromuscular, los reflejos, la concentración y la atención (Gallahue et al., 2011).

Siguiendo el Decreto 59/2022, los alumnos deben evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. El tenis de mesa se presenta como una gran opción. Posibilita el desarrollo de habilidades perceptivo motrices, acelerando y estimulando el desarrollo motor de los niños que lo practican (Allen, 1991; Muhr, 1997).

El Decreto 59/2022 incorpora el desarrollo sostenible como uno de los ejes fundamentales de la educación secundaria. Dentro de este contexto, esta unidad de programación utiliza pizarras recicladas a modo de “mesas” (véanse figura 1 y figura 2) con el objetivo de concienciar a los alumnos del valor de la reutilización y el consumo responsable, desafíos educativos para el siglo XXI que van en concordancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible N° 3 y N° 4 de la Agenda 2030.

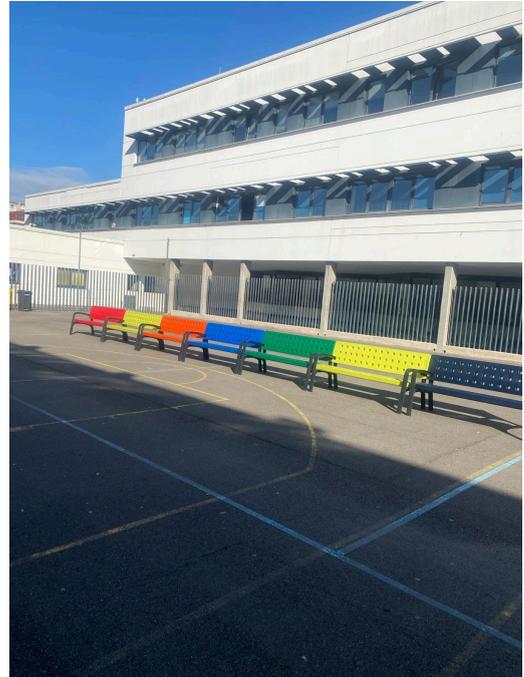
Figura 1

Pizarras recicladas a modo de mesas



Figura 2

Bancos utilizados como soportes



Por último, me gustaría argumentar porque he decidido utilizar este contenido dentro del Trabajo Fin de Máster. Se trata de una modalidad deportiva que nunca se había trabajado en el centro. Por otro lado, se presentaba como un aliciente más para su planteamiento como contenido. Siempre me ha interesado mucho el mundo del reciclaje y la sostenibilidad. De esta manera, se utilizan los recursos que tenemos a nuestro alcance en vez de comprar otros nuevos, lo que ayuda a reducir el impacto que ocasionamos en el planeta, permitiendo alargar la vida útil de dichos recursos. Debo reconocer que la oportunidad surgió de imprevisto. Al recorrer los pasillos del centro encontramos algunas pizarras apoyadas en el lateral de las aulas o en la sala de profesores. Fue ahí donde se planteó la idea de utilizar este material que teníamos disponible a modo de mesas.

5.2 Justificación teórica

Siguiendo el Decreto 59/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias, para el correcto desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje en Educación Física se deben implementar modelos que favorezcan la capacidad del alumnado para trabajar en equipo y aprender de forma autónoma. El Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva unido a los diversos estilos de enseñanza propuestos durante las sesiones permiten cumplir con los elementos curriculares correspondientes a 4º de la ESO.

Por otro lado, el tenis de mesa se presenta como un contenido novedoso, adecuándose a los planteamientos requeridos por el currículum de Educación Física, tal y como se demuestra en diferentes experiencias educativas desarrolladas en diversos países en donde se ha introducido este deporte como un medio educativo más (Loiseau, 2011; Montecot, 2012; Tepper, Rosario y Pruyn, 2002; Wang, Su, Zhang y Wang, 2006). Al igual que el resto de contenidos, el tenis de mesa como actividad educativa ha de ser objeto de un correcto trato didáctico y pedagógico (Sthathopoulos, 1990), cuidando la lógica interno del juego y adaptando la actividad a los múltiples niveles de habilidad del alumnado (Herrero y Pradas, 2009).

Estos requerimientos pedagógicos deben ir en concordancia con las competencias específicas y los criterios de evaluación aplicados. En el caso concreto de esta unidad, se emplea la competencia específica 2, correspondiente con el empleo de la toma de decisiones o el uso de la lógica interna con objetivos variados.

Con respecto a los criterios de evaluación, se trabajan tanto el criterio 2.1 como el 2.2, permitiendo desarrollar proyectos motores cooperativos o evidenciar un dominio corporal óptimo de la motricidad y la coordinación.

Para obtener un aprendizaje significativo las formas jugadas a desarrollar se organizan en torno a tres pilares fundamentales:

- El espacio.
- El móvil.
- El implemento.

Durante la unidad de programación se trabajan multitud de golpes, ya sea sin efecto o con efecto (cortado, liftado o lateral). Para lograr realizar estos golpes resulta de especial interés la utilización de formas jugadas en todas las manifestaciones posibles, con la finalidad principal de dotar al alumno del mayor número de experiencias de aprendizaje (Herrero y Pradas, 2009).

5.3 Objetivos de la propuesta

Los objetivos por los que se realiza esta propuesta de innovación son los siguientes:

1. Desarrollar una unidad de programación utilizando materiales sostenibles.
2. Permitir generar una experiencia educativa en los alumnos y alumnas.
3. Aplicar tareas motrices que exijan un rol activo del alumnado dentro de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje.

Algunos de los objetivos secundarios que se persiguen en esta unidad de programación son los siguientes:

- Distinguir los diversos golpes que existen y cómo aplicarlos en el juego.
- Descubrir la posibilidad del uso de materiales reciclados y sostenibles en la asignatura de Educación Física.

5.4 Instrumento de percepción del alumnado

Para determinar si la propuesta de innovación desarrollada tuvo un impacto significativo en la motivación y la implicación del alumnado, se lleva a cabo la siguiente encuesta.

Tabla 15

Percepción del alumnado. Fuente: Elaboración propia.

Evaluación unidad de innovación	SI	NO
Nos ha parecido útil la progresión de los juegos y su grado de dificultad.		
El tenis de mesa como contenido me ha parecido interesante y me ha motivado a seguir practicándolo.		
Considero que he aprendido los aspectos técnicos básicos del tenis de mesa		
Los comodines del torneo final han dado un extra de emoción.		
¿Qué comodines añadirías?		

5.5 Desarrollo de la innovación

Durante este apartado se desarrollan las sesiones correspondientes a la unidad de programación de “tenis de mesa” para el curso de 4º de la ESO, a través de las tablas establecidas para el Decreto 59/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias.

Tabla 16

Esquema Unidad de Programación nº8. Fuente: Elaboración propia

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 8 “TENIS DE MESA”	
Temporalización	La unidad de programación se desarrolla durante los meses de mayo y junio, correspondientes al tercer trimestre del curso.
Nº de sesiones	7 sesiones
Etapas	2º Ciclo
Curso	4º de la ESO
Materia	Educación Física
Recursos Materiales	10 mesas construidas a partir de material reciclado, palas y bolas de tenis de mesa.
Intención Educativa	<p>¿Cuáles son los objetivos propuestos para esta Unidad?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo cooperativo - Respeto por los compañeros - Comprender la importancia de reducir el impacto ambiental en la práctica deportiva y sus efectos positivos sobre el planeta.
Relación con ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) 2030	<p>Nº 3. Salud y Bienestar</p> <p>Nº4. Educación de Calidad</p>
CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES	
Competencias específicas	<p>C.E 2</p> <p>Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas,</p>

	<p>para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>
<p>Criterios de evaluación</p>	<p>Criterio de evaluación 2.1</p> <p>Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>Criterio de evaluación 2.3</p> <p>Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p>
<p>Descriptor del perfil de salida</p>	<p>CPSAA 4. Realiza autoevaluaciones sobre el proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información para obtener conclusiones relevantes.</p> <p>CPSAA 5. Plantea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción de conocimiento.</p> <p>CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, utilizando destrezas que favorecen el trabajo colaborativo y en equipo.</p> <p>CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.</p>

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. - 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. 	

A continuación se detalla la temporalización de la unidad de programación de tenis de mesa incluyendo el contenido de cada sesión, su evaluación y metodología correspondiente.

Tabla 17*Tabla temporalización UP Tenis de Mesa*

UP TENIS DE MESA 4º ESO		
Nº Sesiones	Contenidos a tratar	Metodología y Evaluación
1	<p>Tareas enfocadas fuera de la mesa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Familiarización con el material (pelota y bola) - Exploración del contacto pala-pelota. - Exploración de rebotes y las trayectorias que ocasiona el rebote en la pared 	<p>Modelos pedagógicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva (TFgu) <p>Estilos de enseñanza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descubrimiento guiado y mando directo <p>Evaluación: Lista de Control, Coevaluación y Autoevaluación</p>
2	<p>Tareas enfocadas en la mesa de juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptaciones al propio juego en la mesa. - Empleo del juego modificado como base fundamental de la sesión. - Planteamiento de juegos donde se incluye el saque como elemento técnico. 	<p>Modelos pedagógicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva (TFgu) <p>Estilos de enseñanza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descubrimiento guiado y mando directo <p>Evaluación: Rúbrica, Coevaluación y Autoevaluación</p>
3	<p>Tareas enfocadas en la mesa de juego 2vs2.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Énfasis en el trabajo de los gestos técnicos y la búsqueda de espacios en la mesa. - Percepción del juego y 	<p>Modelos pedagógicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva (TFgu) <p>Estilos de enseñanza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descubrimiento guiado y mando directo

	<p>velocidad de reacción.</p>	<p>Evaluación: Rúbrica, Coevaluación y Autoevaluación</p>
4	<p>Tareas que plantean la modificación de las superficies a multitud de mesas o espacios reducidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Golpeos con diferentes efectos o rebotes. - Se remarca el uso de los espacios libres como eje fundamental del juego. 	<p>Modelos pedagógicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva (TFgu) <p>Estilos de enseñanza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descubrimiento guiado y mando directo <p>Evaluación: Rúbrica, Coevaluación y Autoevaluación</p>
5	<p>Modificaciones en la altura de la red y la altura de la mesa.</p> <p>Últimas modificaciones previas al torneo con comodines.</p>	<p>Modelos pedagógicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva (TFgu) <p>Estilos de enseñanza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descubrimiento guiado y mando directo <p>Evaluación: Rúbrica, Coevaluación y Autoevaluación</p>
6	<p>Torneo 1vs1 en el que se incluye el uso de comodines como elemento diferenciador.</p> <p>Dichos comodines pueden ser utilizados solo en el momento que el alumno vaya por debajo en el marcador.</p>	<p>Modelos pedagógicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva (TFgu) <p>Estilos de enseñanza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descubrimiento guiado y mando directo <p>Evaluación: Rúbrica, Coevaluación y Autoevaluación</p>

7	<p>Torneo 1vs1 en el que se incluye el uso de comodines como elemento diferenciador.</p> <p>Dichos comodines pueden ser utilizados solo en el momento que el alumno vaya por debajo en el marcador.</p>	<p>Modelos pedagógicos:</p> <p>-Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva (TFgu)</p> <p>Estilos de enseñanza:</p> <p>- Descubrimiento guiado y mando directo</p> <p>Evaluación: Rúbrica, Coevaluación y Autoevaluación</p>
---	---	---

Sesión nº1 “Familiarización fuera de la mesa”	
METODOLOGÍA	
<p>Estilo de enseñanza:</p> <p>-Mando directo</p> <p>-Descubrimiento guiado</p> <p>Modelo pedagógico:</p> <p>-Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva (TGfu).</p>	
AGRUPAMIENTOS	
<input type="checkbox"/> Grupos heterogéneos <input type="checkbox"/> Grupos de expertos/as <input type="checkbox"/> Gran grupo o grupo-clase <input type="checkbox"/> Grupos fijos	<input type="checkbox"/> Equipos flexibles <input type="checkbox"/> Trabajo individual <input type="checkbox"/> Grupos interactivos <input type="checkbox"/> Otros...
SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA	
Recursos	Descripción de la actividad, tarea, proceso
	<p>Actividad 1: Calentamiento previo donde se busca trabajar los desplazamientos y de forma específica las articulaciones de los hombros, codos y muñecas a través de una movilidad articular.</p>

Palas y pelotas de tenis de mesa	<p>Se plantean actividades a realizar fuera de la mesa.</p> <p>Se exponen actividades donde se enfatiza el uso de movimientos coordinativos. De forma progresiva se comienza a utilizar la pelota y la pala con mayor relevancia.</p> <p>Actividad 2: Para esta actividad se usa una superficie fija a modo de referencia. En este caso se utiliza la pared del patio exterior.</p> <p>El objetivo de esta actividad es realizar toques con la pala sin que la pelota caiga al suelo. En primera instancia se busca golpear siempre con el mismo lado de la pala, para más tarde trabajar solo con el lado contrario. El último punto será intercambiar un golpeo con un lado de la pala y otro golpeo con el lado contrario.</p>	
	<p>Actividad 3: Trabajo por grupos o equipos flexibles. El objetivo de la actividad es conseguir que la pelota rebote en la pared sin que toque en el suelo, para que posteriormente otro compañero del equipo pueda golpear el móvil.</p> <p>Como variante a esta actividad, se pueden introducir los efectos, tanto el golpe liftado como el golpe lateral. Se puede agregar un punto competitivo a la actividad proponiendo retos o premisas como número de golpes o número de efectos realizados.</p> <p>Etapas fundamentales antes de comenzar a incorporar actividades en superficies de menor tamaño como las mesas.</p>	
	EVALUACIÓN	
	Actividad/Producto	Instrumento
Sesión nº 1	Autoevaluación y coevaluación del alumnado	
Sesión nº1	Rúbrica	

Sesión nº2 “Trabajo inicial en la mesa”

METODOLOGÍA

Estilo de enseñanza:

- Mando directo
- Descubrimiento guiado

Modelo pedagógico:

- Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva (TGfu).

AGRUPAMIENTOS

Grupos heterogéneos

Grupos de expertos/as

Gran grupo o grupo-clase

Grupos fijos

Equipos flexibles

Trabajo individual

Grupos interactivos

Otros...

SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

Recursos

Descripción de la actividad, tarea, proceso

Palas y pelotas de tenis de mesa

Mesa de juego

Actividad 1: Calentamiento previo donde se busca trabajar los desplazamientos y de forma específica las articulaciones de los hombros, codos y muñecas a través de una movilidad articular.

Aprendizaje de uno de los elementos técnicos básicos: El saque.

Actividad 2: Se inicia esta actividad con la ejecución de un saque, comenzando a familiarizarse con el gesto técnico.

Para realizar esta actividad, los alumnos se agrupan en dos grupos de 4 alumnos por mesa. El objetivo principal es que el equipo contrario no logre pasar la bola al otro campo. En el momento que un compañero del equipo golpea la bola, pasaría al final de la fila para dejar espacio a su

<p>Palas y pelotas de tenis de mesa</p> <p>Mesa de juego</p>	<p>compañero. La idea es conformar una rueda entre todos los integrantes del equipo.</p> <p>Esta actividad tiene múltiples variantes. Se pueden añadir más mesas al juego o añadir premisas como que la bola solo pueda botar en una zona concreta de la mesa.</p> <p>Una variante atractiva y donde entran en juego los desplazamientos es plantear un recorrido de obstáculos alrededor de la mesa. Los alumnos deberán realizar el recorrido completo para poder volver a la fila.</p> <p>Actividad 3: Se inicia esta actividad con la ejecución de un saque, comenzando a familiarizarse con el gesto técnico.</p> <p>En este caso, la actividad tiene cierta similitud con la anterior. El objetivo de este juego es una vez golpeada la bola, dar la vuelta entera a la mesa pasando por detrás del equipo rival, volviendo a colocarse en su correspondiente fila.</p> <p>Los grupos establecidos en la actividad 2 deberán ser diferentes para la actividad 3.</p>
EVALUACIÓN	
Actividad/Producto	Instrumento
Sesión nº 2	Autoevaluación y coevaluación del alumnado
Sesión nº2	Rúbrica

Sesión nº3 “2vs2 premisas”

METODOLOGÍA

Estilo de enseñanza:

- Mando directo
- Descubrimiento guiado

Modelo pedagógico:

- Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva (TGfu).

AGRUPAMIENTOS

Grupos heterogéneos

Grupos de expertos/as

Gran grupo o grupo-clase

Grupos fijos

Equipos flexibles

Trabajo individual

Grupos interactivos

Otros...

SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

Recursos

Descripción de la actividad, tarea, proceso

Palas y pelotas de tenis de mesa

Mesa de juego

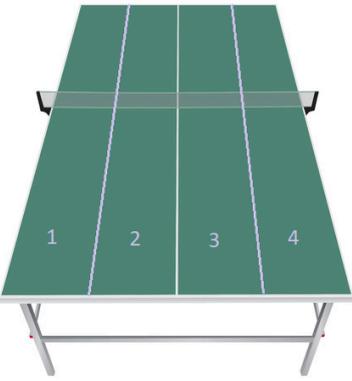
Actividad 1: Calentamiento previo donde se busca trabajar los desplazamientos y de forma específica las articulaciones de los hombros, codos y muñecas a través de una movilidad articular.

Actividades por parejas que permiten introducirse poco a poco en el juego real a través de juegos y reglas modificadas.

Actividad 2: Se utilizan dos pelotas por mesa. El objetivo de esta actividad es emplear los gestos técnicos del golpe de revés y de derecha con el compañero que tenemos enfrente. Al trabajar solo con media mesa, se enfatiza el control del gesto técnico y de las habilidades coordinativas.

A través de preguntas el docente activa de forma cognoscitiva al alumno.

¿Qué ventaja nos puede aportar el uso de un golpe u otro?

<p>Palas y pelotas de tenis de mesa</p> <p>Mesa de juego</p>	<p>¿Cómo aprovecharías el espacio total de la mesa para dificultar el golpeo al rival?</p> <p>Variante 1: Una vez dominada la primera actividad, el objetivo es jugar con el compañero que se encuentra en la zona contraria de la mesa, volviendo a utilizar los mismos gestos técnicos anteriores.</p> <p>Actividad 3: Para esta actividad se divide cada lado de la mesa en 4 partes. Es de gran ayuda utilizar alguna cinta adhesiva a modo de referencia.</p> <p>El objetivo es que la pelota bote en cada uno de los cuadrantes de la mesa, aprendiendo a dominar la cantidad de fuerza que se debe transmitir al contacto pala-pelota y la precisión en la ejecución de los golpesos.</p> 
EVALUACIÓN	
Actividad/Producto	Instrumento
Sesión nº 3	Autoevaluación y coevaluación del alumnado
Sesión nº3	Rúbrica

Sesión nº4 “Modificando superficies”

METODOLOGÍA

Estilo de enseñanza:

- Mando directo
- Descubrimiento guiado

Modelo pedagógico:

- Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva (TGfu).

AGRUPAMIENTOS

- Grupos heterogéneos
- Grupos de expertos/as
- Gran grupo o grupo-clase
- Grupos fijos

- Equipos flexibles
- Trabajo individual
- Grupos interactivos
- Otros...

SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

Recursos	Descripción de la actividad, tarea, proceso
<p>Palas y pelotas de tenis de mesa</p> <p>Mesa de juego</p>	<p>Actividad 1: Calentamiento previo donde se busca trabajar los desplazamientos y de forma específica las articulaciones de los hombros, codos y muñecas a través de una movilidad articular.</p>
	<p>Juegos donde se varía la disposición de las mesas. Juego modificado como parte fundamental del modelo comprensivo de iniciación deportiva.</p> <p>Actividad 2: Mini tenis de mesa. En un formato de 1vs1 los alumnos se colocarán a lo ancho del tablero.</p> <p>De esta manera se pueden plantear 2 campos de juego por mesa.</p> <p>El objetivo de la actividad es seguir trabajando la coordinación y la precisión. En el caso concreto de esta actividad no existe una red en el medio, por lo</p>

	que los desplazamientos juegan un papel importante.
	Actividad 3: Mesas unidas por sus vértices. Para esta actividad los alumnos se agrupan de nuevo en parejas. El objetivo es jugar con la mesa que se encuentra enfrente nuestro. Se incluye una modificación de las reglas en la que la pelota puede botar dos veces en nuestro campo.
EVALUACIÓN	
Actividad/Producto	Instrumento
Sesión nº 4	Autoevaluación y coevaluación del alumnado
Sesión nº 4	Rúbrica

Sesión nº5 “Modificando alturas”

METODOLOGÍA

Estilo de enseñanza:

- Mando directo
- Descubrimiento guiado

Modelo pedagógico:

- Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva (TGfu).

AGRUPAMIENTOS

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Grupos heterogéneos

<input type="checkbox"/> Grupos de expertos/as

<input type="checkbox"/> Gran grupo o grupo-clase

<input type="checkbox"/> Grupos fijos | <input type="checkbox"/> Equipos flexibles
<input type="checkbox"/> Trabajo individual
<input type="checkbox"/> Grupos interactivos
<input type="checkbox"/> Otros... |
|--|--|

SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

Recursos	Descripción de la actividad, tarea, proceso
<p>Palas y pelotas de tenis de mesa</p> <p>Mesa de juego</p>	<p>Actividad 1: Calentamiento previo donde se busca trabajar los desplazamientos y de forma específica las articulaciones de los hombros, codos y muñecas a través de una movilidad articular.</p>
	<p>Actividades que implican modificaciones en la altura de la red y en la altura de las mesas de juego</p> <p>Actividad 2: Trabajo de 2vs2. La red estará levantada 15 cm más de lo habitual por lo que se encuentra a 30 cm de la mesa.</p> <p>¿Qué estrategias se plantea para este ejercicio?</p> <p>¿Jugarías igual que si la red estuviera en su altura habitual?</p>

	Actividad 3: Se modifica la altura de las mesas. Actividad que busca seguir trabajando la coordinación y la precisión agregando un mayor índice de complejidad.
EVALUACIÓN	
Actividad/Producto	Instrumento
Sesión nº 5	Autoevaluación y coevaluación del alumnado
Sesión nº5	Rúbrica

Sesión nº6 “Torneo”	
METODOLOGÍA	
<p>Estilo de enseñanza: -Mando directo -Descubrimiento guiado</p> <p>Modelo pedagógico: -Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva (TGfu).</p>	
AGRUPAMIENTOS	
<input type="checkbox"/> Grupos heterogéneos <input type="checkbox"/> Grupos de expertos/as <input type="checkbox"/> Gran grupo o grupo-clase <input type="checkbox"/> Grupos fijos	<input type="checkbox"/> Equipos flexibles <input type="checkbox"/> Trabajo individual <input type="checkbox"/> Grupos interactivos <input type="checkbox"/> Otros...
SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA	
Recursos	Descripción de la actividad, tarea, proceso
Palas y pelotas de tenis de mesa Mesa de juego	Actividad 1: Calentamiento previo donde se busca trabajar los desplazamientos y de forma específica las articulaciones de los hombros, codos y muñecas a través de una movilidad articular.

	Actividad 2: Torneo en el que se incluye el uso de comodines o cartas (véase anexo 1). Estos comodines pueden ser utilizados sólo y exclusivamente si el alumno va perdiendo.
EVALUACIÓN	
Actividad/Producto	Instrumento
Sesión nº 6	Autoevaluación y coevaluación del alumnado
Sesión nº6	Rúbrica

Sesión nº7 “Torneo”	
METODOLOGÍA	
<p>Estilo de enseñanza: -Mando directo -Descubrimiento guiado</p> <p>Modelo pedagógico: -Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva (TGfu).</p>	
AGRUPAMIENTOS	
<input type="checkbox"/> Grupos heterogéneos <input type="checkbox"/> Grupos de expertos/as <input type="checkbox"/> Gran grupo o grupo-clase <input type="checkbox"/> Grupos fijos	<input type="checkbox"/> Equipos flexibles <input type="checkbox"/> Trabajo individual <input type="checkbox"/> Grupos interactivos <input type="checkbox"/> Otros...
SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA	
Recursos	Descripción de la actividad, tarea, proceso
	Actividad 1: Calentamiento previo donde se busca trabajar los desplazamientos y de forma específica las articulaciones de los hombros, codos y muñecas a través de una movilidad articular.

Palas y pelotas de tenis de mesa Mesa de juego	Actividad 2: Torneo en el que se incluye el uso de comodines o cartas. Estos comodines pueden ser utilizados sólo y exclusivamente si el alumno va perdiendo. Cada alumno dispondrá de un número total de comodines que podrá ir utilizando en función de sus necesidades
EVALUACIÓN	
Actividad/Producto	Instrumento
Sesión nº 7	Autoevaluación y coevaluación del alumnado
Sesión nº 7	Rúbrica

5.6 Evaluación

El proceso de evaluación de la unidad de programación se lleva a cabo utilizando los siguientes criterios de evaluación ver tabla 15. El desarrollo de los instrumentos de evaluación se encuentra en los anexos 2, 3 y 4, realizados siguiendo los criterios de evaluación planteados en la unidad de innovación.

Tabla 15

Ponderación criterios de evaluación. Fuente: Elaboración propia

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN POR CRITERIOS	INDICADORES DE LOGRO
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	50%	Interacción con el resto de compañeros, proceso de coevaluación y autoevaluación.

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía	50%	Habilidades coordinativas y de precisión óculo-manual (Rúbrica)
--	-----	--

5.7 Reflexión personal sobre el proceso de evaluación

Considero que ha sido todo un acierto incorporar el contenido del tenis de mesa en la asignatura de Educación Física. Al tratarse de un contenido novedoso el alumnado se volcó en las actividades, aumentando la motivación y la atención durante el transcurso de las clases. Opino que se le ha sacado mucho partido a todas esas pizarras, que iban a ser desechadas, logrando incluir la actividad dentro del proyecto de Patios Dinámicos del centro.

Durante la clase se respiraba un ambiente agradable, los alumnos disfrutaban de las actividades y juegos que se planteaban, respetando las normas del juego en todo momento. Los estudiantes agradecieron, en reiteradas ocasiones, la oportunidad de realizar contenidos diferentes a los habituales, por lo que siento una enorme satisfacción con el trabajo realizado tanto por parte del alumnado como en mi papel de profesor. Creo conveniente recalcar que las actividades han estado condicionadas al número de pizarras que disponía el centro. La unidad de programación fue realizada con un grupo de unos 18 alumnos y alumnas de 4º de la ESO. Con grupos de más alumnos, sería necesario adaptar las actividades propuestas o conseguir un mayor número de mesas.

A la hora de realizar el proceso de evaluación podemos distinguir dos acciones bien diferenciadas. La primera de ellas es la autoevaluación y la coevaluación que realizaban los alumnos durante el desarrollo de las sesiones. Fue una etapa en la que ellos mismos aprendieron de sus compañeros, analizando en común varios parámetros y tratando de mejorar sesión tras sesión. En segundo

lugar, se encuentra la rúbrica, un instrumento de evaluación esencial a la hora de realizar la calificación final de la unidad de programación.

6. CONCLUSIONES

Durante el desarrollo del Máster, he adquirido multitud de competencias, habilidades y conocimientos esenciales a la hora de desempeñar de forma eficaz mi labor como docente. A lo largo del curso he podido ver la importancia de los saberes básicos y su aplicación en diversos contextos dentro del aula. Estos saberes no solo incluyen habilidades físicas y motoras, sino también aspectos cognitivos y sociales que son imprescindibles para el desarrollo integral de los alumnos.

Por otro lado, considero que debo seguir formándome en áreas tan relevantes como la educación inclusiva. Uno de mis objetivos es adquirir un mayor conocimiento sobre posibles adaptaciones para estudiantes con necesidades especiales.

Las prácticas me han ofrecido la oportunidad de aplicar todo lo aprendido en un contexto real, permitiendo consolidar una gran variedad de aprendizajes relacionados con el control del tiempo, el trato con los alumnos o el uso del currículum dentro del aula. Una de las experiencias más gratificantes durante las prácticas ha sido observar el impacto directo de la enseñanza en el desarrollo personal y académico de los alumnos. Esta experiencia ha reafirmado mi vocación por la enseñanza y el compromiso que tenemos como futuros docentes de utilizarla como herramienta de transformación social.

Durante el Máster no solo he obtenido conocimientos y destrezas importantes, sino también un gran respeto por la labor educativa que llevan a cabo los docentes de educación secundaria. Sin lugar a dudas me llevo una gran experiencia de este año, sentando las bases de mi formación como futuro docente.

7. BIBLIOGRAFÍA

Allen, G. D. (1991). Physiological characteristics of elite Australian table tennis athletes and their responses to high-level competition. *J Hum Mov Stud*, 20, 133-147.

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

Fernández Río, J., Hortigüela Alcalá, D. y Pérez Pueyo, Á. L. (2021). ¿Qué es un modelo pedagógico? Aclaración conceptual. *Los modelos pedagógicos en educación física: qué, cómo, por qué y para qué*, 12-24.

Fernández-Río, J. (2014). Aportaciones del modelo de responsabilidad personal y social al aprendizaje cooperativo. *En Actas del IX Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas*, 18-32.

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

Hodges-Kulinna, P. (2008). Models for Curriculum and Pedagogy in Elementary School Physical Education. *Elementary School Journal*, 108(3), 219-227

Herrero, R., y Pradas, F. (2009). Aspectos metodológicos del proceso de enseñanza aprendizaje en la iniciación al tenis de mesa. En F. Pradas (ed.), *Metodología del tenis de mesa. Aproximación multidisciplinar y su didáctica* (pp. 83-98). Sevilla: Wanceulen.

Johnson, D. y Johnson, R. (2009). *Joining together: Group theory and group skills*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación aprobada en el Pleno del Senado de 23 de diciembre de 2020 (LOMLOE).

<https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>

Loiseau, D. (2011). *Le babyping*. EPS, 348, 14-15

Mosston, M. (1978). *La enseñanza de la educación física*. Paidós. Buenos Aires.

Monjas, R. (2008). *Análisis y evolución de la propuesta de enseñanza deportiva en la formación inicial del profesorado de educación física a través de la evaluación del alumnado*. Tesis doctoral. Universidad de Valladolid.

Montécot, V. (2012). *Frapper et viser en coup droit en tennis de table*. EPS, 352, 7-8

Muhr, K. (1997). Table tennis in Secondary Schools. *Br J Phys Educ*, 28(4), 14-16

Ramón Otero, I. y Ruiz Pérez, L. (2015). Adolescencia, problemas de coordinación motriz y competencia. *Educación XX1*, 18(2), 189-213.

[doi: 10.5944/educXX1.14015](https://doi.org/10.5944/educXX1.14015)

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

Rodrigues, S. T., Vickers, J. N., y Williams, A. M. (2002). Head, eye, and arm coordination in table tennis. *J Sport Sci*, 20, 187-200.

Rodríguez, E. (2003). Método de enseñanza de la Educación Física: descubrimiento guiado. *Lecturas: Educación física y deportes*, 63, 1.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=667218>

Rosa, A., García-Cantó, E., & Pérez, J. J. (2018). Métodos de enseñanza en Educación Física: desde los estilos de enseñanza hasta los modelos pedagógicos. *Revista Trances. Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 11(1).

Scriven M. (1996). Types of evaluation and types of evaluator. *Evaluation Practice*, 17 (2).

[https://doi.org/10.1016/S0886-1633\(96\)90020-3](https://doi.org/10.1016/S0886-1633(96)90020-3)

Sthathopoulos, Y. (1990). *Tennis de table les bases de l'apprentissage*. EPS, 222, 22-24.

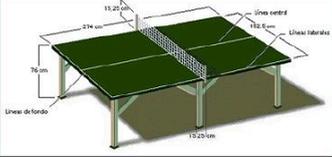
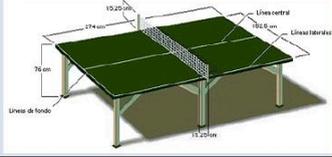
Tepper, G., Rosario, A., y Pruyn, W. (2002). *Tops table tennis*. Australia: Table Tennis Victoria and Table Tennis Australia.

Thorpe, R. y Bunker, D. (1989). A changing focus in games teaching. En L. Almond (Ed), *The place of physical education in schools* (pp. 42-71). London: Kogan Page

Wang, Y. J., Su, Y., Zhang, L. F., y Wang, W. Q. (2006). Analysis and countermeasure on the current popularization of table tennis in China. En X. P. Zhang, D. D. Xiao y Y. Dong (eds.), *The Proceedings of the Ninth International table tennis Federation Sports Science Congress* (pp. 235-239). Beijing, China: People's Sports Publishing House of China.

8. ANEXOS

Anexo 1: Comodines Tenis de Mesa. Fuente: Elaboración propia.

<p>DURANTE 4 PUNTOS COMPLETOS EL JUGADOR RIVAL SOLO PODRÁ JUGAR CON SU REVÉS</p> 	<p>DURANTE 4 PUNTOS EL RIVAL DEBERÁ JUGAR CON SU MANO NO DOMINANTE</p> 
<p>DURANTE EL PRÓXIMO SET EL RIVAL SOLO PODRÁ UTILIZAR UNO DE LOS LADOS DE LA MESA PARA PASAR LA BOLA</p> 	<p>EL JUGADOR RIVAL NO TIENE LA POSIBILIDAD DE TENER UN SEGUNDO SAQUE LOS PROXIMOS 5 PUNTOS</p> 
<p>TENGO LA POSIBILIDAD DE CAMBIAR DE LADO EN CUALQUIER MOMENTO DEL PARTIDO</p> 	<p>DURANTE 2 MINUTOS PUEDO UTILIZAR UNA PALA EN CADA MANO.</p> 
<p>EL JUGADOR DEL EQUIPO CONTRARIO JUGARÁ SOLO UTILIZANDO EL GOLPE LIFTADO</p> 	<p>LOS PUNTOS QUE REALICE DURANTE EL PROXIMO MINUTO TENDRÁN UN VALOR DOBLE</p> 

Anexo 2: Ficha de coevaluación (Lista de Control). Fuente: Elaboración propia.

Ficha de Coevaluación Tenis de Mesa		
Nombre Evaluador:		
Nombre Jugador:		
Aspectos a evaluar	SI	NO
Utiliza el espacio de forma adecuada a la actividad		
Emplea el implemento o raqueta de forma correcta		
Utiliza diferentes tipo de golpes a la hora de jugar		
Presenta una buena coordinación y agilidad a la hora de golpear la bola		
Domina la pala y envía la bola a los espacios libres del campo rival		
Realiza el saque de forma adecuada y siguiendo las normas establecidas		
Ayuda a recoger al terminar la clase		
Coopera con sus compañeros en las actividades por parejas		

Anexo 3 : *Ficha de Autoevaluación (Lista de Control)*. Fuente: Elaboración propia.

Ficha de Autoevaluación Tenis de Mesa		
Nombre Alumno:		
Aspectos a evaluar	SI	NO
Utilizo el espacio de forma adecuada a la actividad		
Empleo el implemento o raqueta de forma correcta		
Utilizo diferentes tipo de golpes a la hora de jugar		
Presento una buena coordinación y agilidad a la hora de golpear la bola		
Domino la pala y envío la bola a los espacios libres del campo rival		
Realizo el saque de forma adecuada y siguiendo las normas establecidas		
Ayudo a recoger al terminar la clase		
Coopero con mis compañeros en las actividades por parejas		

Anexo 4: Rúbrica de evaluación Unidad de Programación Tenis de Mesa. Fuente: Elaboración propia.

Rúbrica Unidad de Programación Tenis de Mesa 4º ESO				
(Máximo de 10 puntos)				
Aspectos a evaluar	Insuficiente (0,42 pts)	Regular (0,71 pts)	Bien (1,14 pts)	Excelente (1,42 pts)
Control del móvil y del implemento fuera de la mesa.	<p>No consigue desarrollar de forma eficiente las actividades planteadas durante la sesión.</p> <p>No evidencia control del móvil y no utiliza de forma correcta la pala.</p>	<p>En alguna ocasión desarrolla de forma eficiente la actividad.</p> <p>En ocasiones evidencia control del móvil, utilizando la pala de forma correcta.</p>	<p>Gran parte de las veces desarrolla de forma eficiente las actividades planteadas durante la sesión.</p> <p>Evidencia control del móvil, utilizando la pala de forma correcta.</p>	<p>Desarrolla de forma eficiente las actividades planteadas durante la sesión, evidenciando control del móvil y utilizando de forma correcta la pala.</p>
Gestos técnicos y normas del juego	<p>No utiliza los gestos técnicos de forma correcta y no comprende las normas del juego.</p> <p>No presenta una actitud positiva a la hora de aprender.</p>	<p>En ocasiones utiliza los gestos técnicos de forma correcta. Comprende el juego en ciertos momentos de la actividad.</p>	<p>En gran parte de las situaciones utiliza los gestos técnicos de forma correcta.</p> <p>Comprende el juego.</p>	<p>En todas las ocasiones utiliza los gestos técnicos de forma correcta.</p> <p>Comprende el juego y ayuda al resto de los compañeros a que lo entiendan.</p>
Cooperación trabajo por parejas	<p>No coopera con su compañero.</p> <p>No es capaz de comunicarse ni resolver los problemas con autonomía.</p>	<p>En ocasiones coopera con el compañero. Se comunican entre sí de forma respetuosa pero no logran resolver los problemas con autonomía.</p>	<p>En gran parte de las ocasiones coopera con el compañero.</p> <p>Resuelven los problemas con autonomía.</p>	<p>Coopera con el compañero. Resuelven los problemas en cualquier situación motriz con autonomía.</p>

Habilidades coordinativas	<p>No emplea de forma adecuada los desplazamientos, manteniéndose estático durante las sesiones.</p> <p>No presenta actitud en mejorarlos.</p>	En ocasiones emplea los desplazamientos de forma adecuada, utilizando los recursos técnicos aprendidos.	En gran parte de las ocasiones emplea el desplazamiento como recurso.	<p>Siempre emplea los desplazamientos de forma adecuada, adaptándose al ritmo de la actividad.</p> <p>Ayuda a sus compañeros a mejorar.</p>
Proceso de Coevaluación	<p>No emplea los criterios establecidos en el instrumento de evaluación.</p> <p>Evalúa el proceso de aprendizaje de forma incorrecta.</p>	En ocasiones utiliza de forma correcta los criterios establecidos en el instrumento de evaluación.	Se ajusta a los criterios establecidos en el instrumento de evaluación casi siempre.	Se ajusta en todo momento a los criterios establecidos en el instrumento de evaluación.
Respeto por las normas	Durante las sesiones no respeta las normas del juego.	En ocasiones respeta las normas del juego.	Casi siempre respeta las normas del juego.	Siempre respeta las normas del juego.
Actitud	No colabora ni presenta actitud alguna a la hora de recoger el material empleado en la sesión.	En ocasiones ayuda al resto de compañeros a recoger el material.	Gran parte de las veces recoge el material utilizado junto al resto de sus compañeros.	Siempre ayuda a recoger, presenta una actitud muy positiva.