



**Facultad de  
Ciencias Humanas y de  
la Educación - Huesca  
Universidad Zaragoza**

**ANEXOS DEL TRABAJO DE FIN DE  
MASTER (TFM)**

**Máster Universitario en Profesorado de  
Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato,  
Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas,  
Artísticas y Deportivas**

Especialidad de Educación Física  
Curso 2012-2013

Nombre del alumno/a	ALEJANDRO ARNAL ARAGÜÉS
Nombre del tutor de TFM	SONIA ASÚN DIESTE



## ÍNDICE:

Anexo 1: recensión libro “estrategias para enseñanza de calidad”	(Pág 3-8)
Anexo 2: informe educación de la UNESCO	(Pág 8)
Anexo 3: análisis de la película: “hoy empieza todo”	(Pág 8-11)
Anexo 4: modelo de formación profesional alemana	(Pág 12-14)
Anexo 5: plan de acción tutorial	(Pág 14-26)
Anexo 6: análisis de los caso de Julia y Santiago	(Pág 26-28)
Anexo 7: trabajo de mediación	(Pág 28-40)
Anexo 8: programación anual	(Pág 40-80)
Anexo 9: porfolio de contenidos disciplinares	(Pág 80-88)
Anexo 10: análisis de destrezas docentes	(Pág 88-95)
Anexo 11: diseño ejemplos TARGET	(Pág 95-98)
Anexo 12: unidades didácticas	(Pág 99-120)
Anexo 13: diario de habilidades comunicativas	(Pág 120-140)
Anexo 14: análisis del discurso docente de una sesión	(Pág 140-145)
Anexo 15: trabajo de promoción de actividad física	(Pág 145-172)
Anexo 16: memoria prácticum I	(Pág 172-193)
Anexo 17: memoria prácticum II	(Pág 194-223)
Anexo 18: memoria prácticum III	(Pág 223-233)
Anexo 19: Elaboración del examen, trabajo de contenidos	(Pág 233-244)

## **ANEXO 1**

### ***“Estrategias innovadoras para una enseñanza de calidad”*** ***Maria luisa Sevillano García***

#### **Ficha técnica:**

Editorial: Pearson Prentice Hall  
Año y lugar de edición: 2005. Madrid (España).  
180 hojas.

#### **Otras publicaciones de la autora:**

- Paquete Instructivo Modular de Aprendizaje. (P.I.M.A.) (Coautora).
- Enseñanza y Aprendizajes Creativos.
- Prensa: Su didáctica, teoría, experiencias y resultados. (Coautora )
- Didáctica-Adaptación. (En colaboración. Vol. II.: 53-299 p.) (Coautora)
- Enseñanza-Aprendizaje con los medios de comunicación en la Reforma. (Coordinadora)
- Estrategias de enseñanza-aprendizaje en la Reforma.
- Estrategias metodológicas en la Formación del Profesorado. (Coordinadora)
- Enseñanza-Aprendizaje con medios de comunicación y nuevas tecnologías. (Coautora)
- Enseñar y aprender con la prensa. Fichas y modelos de trabajo. (Coautora)
- Estrategias de enseñanza y aprendizaje con medios y tecnologías. (Coordinadora )
- Líneas de investigación del área de Didáctica y Organización Escolar en la Universidad Española. (Coordinadora).
- Enseñanza-aprendizaje con medios de comunicación y nuevas tecnologías. (Coautora)
- Diseño y desarrollo curricular. Evaluación de los estudiantes.
- Desarrollo de la inteligencia con la integración curricular de la prensa. (Coautora)
- Enseñanza-Aprendizaje con medios de comunicación y nuevas tecnologías. (Coautora)
- Nuevas tecnologías, Medios de Comunicación y Educación. (Coordinadora)
- Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje. (Coordinadora)
- Diseño, Desarrollo e Innovación del Currículum en las Instituciones Educativas. (Coordinadora )
- Nuevas tecnologías aplicadas a la educación ( Coordinadora )
- Evaluación de programas culturales- formativos de la televisión pública ( Directora )
- Estrategias innovadoras para una enseñanza de calidad
- Didáctica en el siglo XXI
- Investigar para innovar en enseñanza
- Estrategias didácticas en el aula ( Buscando la calidad y la innovación )( Coordinadora )
- Nuevas tecnologías en educación social
- Desarrollo de competencias y sus aplicaciones
- Competencias para el uso de herramientas virtuales en la vida , trabajo y formación permanentes
- Competencias para el dominio de tecnologías y medios de comunicación en ámbitos formativos
- Digitalización y oportunidades de formación desde la radio educativa.
- Diseño, desarrollo e Innovación del Currículum.
- Medios, recursos didácticos y tecnología educativa (Coord.)
- Educadores en Red
- Programar en Primaria y Secundaria
- Recursos digitales en Educación

**Palabras clave:**

Estrategias innovadoras, calidad educativa, procesos de enseñanza aprendizaje.

**Importancia en la educación:**

Considero que es un libro fundamental, que todo docente debe conocer y trabajar, ya que facilita la transmisión de conocimientos, una enseñanza de calidad, a través, de una serie de estrategias de carácter más o menos innovador, da una idea clara de qué son estas teorías y las clasifica para facilitar su utilización. Es una guía didáctica donde se muestran una serie de estrategias diferentes, atendiendo a distintos aspectos de motivación, aprendizaje, valores... más o menos tradicionales y que ya han sido validados, y otros, de carácter más actual, más innovador, con medios de comunicación y nuevas tecnologías, apostando por la capacidad del docente a través de estos aspectos y el valor de apoyo que pueden encontrar para favorecer una enseñanza de calidad.

Lógicamente, al ser un texto tan completo, con una gran cantidad de estrategias, y muchas de ellas, innovadoras, permite poseer grandes conocimientos y aporta herramientas muy útiles para los docentes que quieran crear un proceso de enseñanza y aprendizaje (proceso E-A) adecuado, individualizado y adaptado a cada uno de los alumnos de la clase. Permite valorar el funcionamiento de muchas estrategias con ejemplos, y de este modo, visualizar de forma sencilla su funcionamiento. Es un libro imprescindible y muy importante dentro del ámbito de la enseñanza y la educación.

**Tema actual:**

Este libro, claramente hace referencia a un tema de máxima actualidad, ya que queda claro que cada vez se buscan nuevas formas de carácter innovador para crear un aprendizaje de calidad, reflexivo, y que perdure en el tiempo. Al hacerlo a través de nuevas tecnologías, y al abordar desde la educación infantil, hasta la formación de adultos, hace referencia a una gran cantidad diferente de grupos de edad.

Teniendo en cuenta los problemas académicos existentes en España, el alto grado de fracaso y abandono escolar, el absentismo tanto en el colegio como en el trabajo... es un libro que valora la situación actual (partiendo de las estrategias más tradicionales o convencionales) y propone estrategias y soluciones de “última hora”, para solucionar los problemas que existen en este instante dentro de la educación.

Para resolver los problemas mencionados, aboga por la importancia de trabajar la cooperación, la socialización y el aprendizaje en valores como medio de cohesión social, valorando la importancia del trabajo en equipo para mejorar y crecer, así como la formación transversal en valores, independientemente de la materia escolar. De esta forma, se consigue un trasfondo social y cultural que forma a la persona, no solo, dentro de una materia específica, sino como persona y miembro útil de la sociedad. El tema del tratamiento de los valores, pone de manifiesto lo actual del libro, ya que es un tema relativamente “joven” y novedoso, con el que se está trabajando mucho, debido a las posibilidades educativas que posee.

Este libro, no solo muestra las necesidades y ventajas de estas estrategias, sino que propone y ejemplifica situaciones y actividades concretas de trabajo con estos temas transversales y actuales de trabajo.

### **Resumen:**

Queda demostrada la necesidad y urgencia de una serie de estrategias educativas que fomenten e incrementen la calidad del proceso educativo, y por ende, de la asunción de conocimientos por parte de los alumnos.

Este libro o guía didáctica, se divide en tres apartados:

La primera parte, hace referencia, a los aspectos de carácter más teórico y conceptual, marcando las necesidades educativas, y dando respuestas a preguntas como: ¿qué son las estrategias?, puntos importantes que se han de llevar a cabo, la importancia de las nuevas tecnologías en el proceso de aprendizaje...

La segunda parte marca las estrategias para mejorar la calidad de dichos procesos de E-A, en base a aspectos como la motivación, la autoestima, la cooperación, la educación en valores...

Finalmente, y algo similar al punto anterior, aparece reflejada la importancia de aspectos novedosos (nuevas tecnologías y medios de comunicación, y las posibilidades que éstos ofrecen) y propone nuevamente estrategias referidas a estos elementos pero a su vez, agrupados por niveles educativos: primaria, secundaria bachiller...

La obra como conjunto, muestra muchísimas y valiosísimas estrategias para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje, el proceso docente, marcados fácilmente, referidos a la calidad del proceso educativo y cómo abordarlo, además de agruparlo en base a los diferentes niveles educativos.

### **Opinión personal:**

Está clara, (tal y como aparece en el resumen), esa necesidad de estrategias que incrementen la calidad de los procesos de E-A, debido a los datos nefastos que se dan actualmente en la educación.

Las estrategias de enseñanza y aprendizaje deben ser actividades o acciones conscientes e intencionales que guíen al profesor para conseguir, de la forma más adecuada posible, los objetivos educativos planteados. Sin embargo, es fundamental tener en cuenta la gran variabilidad y heterogeneidad grupal, por ello, si conocemos gran cantidad de estrategias y actividades que nos permitan individualizar el trabajo, facilitando además la autonomía, la responsabilidad del alumno, y el aprendizaje cooperativo, vamos a conseguir unos aprendizajes muy significativos que van a repercutir a nivel educativo, social, cultural..., si bien es cierto, que se debe partir de una serie de destrezas más o menos automatizadas que hacen que el profesor sea más rápido y eficiente, y que además pueda centrarse en otros aspectos importantes del problema para poder establecer una solución más fiable.

Las estrategias precisan de una planificación, un control y además un dominio técnico para poder llevarlos a cabo; es por ello por lo que este libro resulta muy útil al profesor, ya que propone estrategias y tareas que ya se han llevado a cabo, que han sido validadas y que apuestan por elementos innovadores, como son las nuevas tecnologías, ya que permite conocer su fiabilidad, utilidad y el resultado que han generado, contribuyendo a incrementar esas destrezas, esa “automatización inicial” que permite al docente ser mucho más eficaz.

Lógicamente, las mejores estrategias, son aquellas que requieren bajos costes o esfuerzos para llevarse a cabo, que además gastan poco tiempo y que facilita la consecución de los objetivos que se han propuesto, es por ello por lo que deben de tenerse en cuenta los modelos psicológicos de del procesamiento de la información (dominio cognitivo) que va a permitir comprender el funcionamiento del grupo y sus necesidades (a nivel general, y a nivel más individual), para poder establecer soluciones concretas y minimizar el rechazo o las consecuencias negativas.

Existen una gran cantidad de estrategias diferentes: la enseñanza cooperativa (mayor creatividad, aprendizajes sólidos y democráticos, participación más activa...), trabajo por parejas (se relaciona en gran medida con la primera y permite tomar conciencia de los propios conocimientos, del compañero, abre la mente al trabajo con los demás...), trabajo autónomo o individualizado (adaptabilidad, cada alumno recibe lo que necesita, prepara para el trabajo, para la vida adulta...), estrategias personalizadas (pueden incluirse dentro de las individualizadas, pero éstas, se centran más en la decisión personal del alumno (asumir responsabilidad de su desarrollo), trabajo creativo (descubrimiento propio, aprendizaje significativo y pensamiento divergente),..., lo importante realmente es conocer todas, ya que cada una de ellas posee ventajas y desventajas, puntos fuertes y débiles, por ello lo fundamental, es saber cuando se debe aplicar cada una, en función del contexto y de las necesidades específicas de cada alumno. Una forma muy útil de trabajar todas estas estrategias a modo de planificación y desarrollo son: mapas conceptuales, grupos de discusión, reflexiones...

Dentro de las estrategias validadas, existen de diversos tipos: las que tratan de la motivación, autoestima, cooperación, socialización, aprendizaje en valores, estrategias de expresión, de diagnóstico o de investigación. En cualquier caso, todas ellas se presentan en base a un desarrollo similar donde aparece una breve descripción, dónde se puede aplicar, los objetivos, recursos, actividades llevadas a cabo, resultados obtenidos, dificultades y satisfacciones. Ésta es una forma estupenda de desarrollar este apartado referido a las diferentes estrategias, ya que clarifica en gran medida el conocimiento, la comprensión y la interiorización, valorando las posibles áreas de aplicación, los recursos necesarios y los aspectos que se deben de mejorar en la próxima intervención. Es una herramienta valiosísima, que permite tener una serie de recursos muy amplios para trabajar en la clase y aumentar la calidad y la eficacia del proceso de E-A. Creo que es muy útil y vital conocer estas estrategias para ser un buen docente.

Un ejemplo dentro de las estrategias de autoestima o valoración personal: nombre: generar confianza; descripción: animar a los alumnos para que se valoren y confíen en si mismos, irán superando dificultades, aprende técnicas que mejoran su rendimiento; aplicación: primaria; objetivos: aceptarse, sentirse bien...; recurso: el propio entorno; actividades: expresión de sentimientos y emociones; resultados: aumento del aprecio

sobre uno mismo, enriquecimiento como persona y equilibrio emocional; dificultades: los resultados dependen de cada situación; satisfacciones: ayuda a conocerse mejor.

Hay otros ejemplos de carácter mucho más práctico, más físico que requieren trabajo en grupos, o individualmente, y elaborar documentos, reflexiones... por lo que apreciamos, que incluso dentro de un mismo grupo de estrategias, aparecen actividades muy diferentes para conseguir los mismos objetivos, lo que dota al docente de un repertorio casi ilimitado de herramientas, lo que es vital y además interesante para su desarrollo.

Otro de los puntos vitales de esta guía, son las estrategias de carácter más innovador con nuevas tecnologías (Internet, cd, ordenadores, medios de comunicación...) en función de los diferentes niveles educativos. En este apartado, se ha realizado un cuestionario previo con los profesores participantes para valorar la experiencia y los niveles en función de los resultados obtenidos en cada una de las estrategias.

La distribución varía ligeramente respecto al apartado anterior: nombre de la estrategia, aplicación (curso, nivel, localización), participación, duración, objetivos, recursos, metodologías, cómo surge la idea, actividades, dificultades (alumnos, profesores centro y familias), logros, efectos positivos y negativos (alumnos, profesores centro y familias), soluciones a efectos negativos y evaluación. Podemos observar algunos elementos muy buenos que aparecen en este punto pero no en el anterior, como por ejemplo lo referente a los beneficios y aspectos negativos que se separan y profundiza en función de si se dirige al centro, a los profesores, a los alumnos e incluso a las familias, del mismo modo, aparecen los puntos que se deben tener en cuenta para mejorar las intervenciones (soluciones a los problemas planteados), es por ello por lo que considero que este punto es más profundo y puede ser incluso más útil que la primera parte que es un poco más superficial (esto podría constituir uno de los únicos puntos de carácter más negativo que presenta este libro y que se podría mejorar).

Esta guía, no solo permite realizar una búsqueda rápida y sencilla por diferentes estrategias, sino que además permite buscarlas en función de los diferentes niveles educativos. Esto lo convierte en una guía de trabajo extraordinaria, muy útil y valiosa para el profesorado, teniendo en cuenta todas las estrategias y conocimientos ejemplificados con diversas actividades que aparecen, lo hacen ser una guía imprescindible y muy completa.

### **Bibliografía:**

AEBLI, H. (1998). Factores de enseñanza que favorecen el aprendizaje autónomo, Madrid. Narcea.

BELTRÁN, J. (1993). Procesos, estrategias y técnicas de aprendizaje. Madrid. Síntesis.

DARLING-HAMMOND, L. (2001). El derecho de aprender. Barcelona. Ariel educación.

GARCÍA MERINO, M., y PUIG GORDI, M. (1997<sup>a</sup>). Aprender a cooperar. Cuadernos de pedagogía 263. Barcelona.

INCE (1997). Diagnóstico del sistema educativo. La escuela secundaria obligatoria. Madrid.

LARRIBA NARANJO, F. (2000). Modelos y estrategias de enseñanza en el área de las ciencias sociales. Geografía e historia en el segundo ciclo de enseñanza obligatoria en Castilla-León. Tesis doctoral. Inédita.

LÓPEZ SANCHEZ, F. y otros (1997). Relación entre iguales. Cuadernos de pedagogía, 261. Salamanca.

MARTINEZ AZNAR, M. A. (1996). De la resolución de problemas al cambio conceptual. Investigación en la escuela, 28. Madrid

MONEREO, C. (1994). Estrategias de enseñanza y aprendizaje. Formación del profesorado y aplicación en la escuela. Barcelona. Grao.

## **ANEXO 2**

Acceder vía Internet al informe de la UNESCO 2012:  
<http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001883/188395s.pdf>

## **ANEXO 3**

### **PRÁCTICA DEL PAPEL INSTITUCIONAL: Película “Hoy empieza todo”**

Cuestiones a responder:

#### **1) El profesor ante las necesidades sociales ¿cuestiones y dilemas que se plantean en la película?**

Algunos dilemas que se le plantean al profesor son:

- Mayor implicación en su labor, al realizar tareas de director, profesor, dinamizador del centro, orientador, portavoz ante los servicios sociales...
- Tareas a desarrollar fuera de su ámbito profesional (labores sociales...)
- Dilema moral ante las grandes necesidades observadas y el poco apoyo institucional (recortes en las ayudas a comedor, elevado número de alumnos...)
- Tomar decisiones fuera de las leyes y normas marcadas con el objetivo de ayudar y ser más cercano a las familias (becas de comedor, contacto con las familias que no recogen a los hijos...)
- Mediación en conflictos de violencia infantil (hasta qué punto tomar parte, avisar autoridades, arriesgar su integridad física...)
- Aportar su propio dinero para ayudar o pagar la comida a alumnos hambrientos
- Rechazar alumnos nuevos en su escuela por el elevado ratio alumno/profesor
- Abandono o nuevo cambio profesional por el fracaso de determinadas situaciones que escapan de su control (muerte de la familia intoxicada por gas)
- Cómo desarrollar la relación personal con el hijo de su mujer ante conflictos graves como el asalto a su escuela.

#### **2) ¿Burocratización de ciertas instituciones? ¿Qué refleja?**

Algunas consecuencias de la burocratización son:

- Desinterés en la situación real de las familias (desahucio por impagos, justo cuando estaban a punto de recuperar la luz en sus viviendas al conseguir nuevos ingresos...)
- Recortes presupuestarios (becas de comedor, número de alumnos, pocas profesoras...)
- Poca cercanía al pueblo, los cargos más altos no se preocupan de las necesidades sociales, mirando sólo las estadísticas finales y no los resultados educativos. Sólo importan los números, no las personas.
- Poca gratificación o premio a aquellos verdaderos profesionales que toman parte de los problemas e intentan solucionarlos, siendo marginados o aislados.
- Rencillas por problemas o asuntos anteriores, por ejemplo, en la visita del inspector a la clase del profesor, en la cual sólo observa defectos.

**3) Analiza la burocracia del sistema educativo francés a través de la figura del inspector de educación.**

La inspección educativa está formada por varios sujetos, no relacionados entre sí, con papeles diferentes y que no se implican en su labor más de lo estrictamente necesario. Son personas formadas en ámbito educativo pero sin experiencia como profesionales docentes. Los consejos que facilitan eran poco prácticos y sus visitas muy rápidas, ya que querían finalizar cuanto antes.

En nuestra opinión, sólo se centran en aspectos burocráticos (tramitar papeles, realizar las visitas obligatorias, seguir el orden de inspección) alejándose de aquello que el centro y sus alumnos demandan, y olvidando su papel dentro de la evaluación de la formación.

**4) Considera la posición alternativa a través de la figura del maestro y su interpretación de las normas establecidas ¿Cómo vive su rol de funcionario público? ¿Cuál es su postura sobre el papel que la escuela (administración) debe tener en la sociedad francesa y la influencia sobre ésta del sistema familiar?**

a) Es un rol diferente a la concepción estereotipada en la sociedad española sobre el funcionario como persona vaga y poco implicada. Él refleja todo lo contrario, es una persona implicada al máximo, realizando tareas que se alejan de su labor e incluso aportando dinero y horas de su vida personal, costándole muchas de ellas desilusiones, problemas...

b) Él cree que debería ser mucho más importante de lo que actualmente es. Desde la administración debería otorgársele más poder y debería ser derecho para todos los ciudadanos, independientemente de su clase social o nivel económico, en cuanto a calidad y recursos. También piensa que la familia debería tomar más parte en la labor educativa del centro, en una relación en ambos sentidos, en la que las dos se apoyan, se ayudan y sirven para educar a los niños.

**5) ¿Qué dos realidades muestra la película?**

Muestra la visión de los servicios sociales y el profesorado desde dos perspectivas, una burócrata (administrativas, rendimiento, estadística; desde el despacho y alejado de la realidad...) y otra desde el personal que trata con los problemas de las personas a diario, en la que se muestra las necesidades que tienen lugar en el día a día de la escuela y su entorno.

**6) Comenta el mensaje ideológico que hay en las posturas y discursos de los personajes.**

Según estos personajes, encontramos las siguientes posturas:

**PROFESOR:** ideología progresista, de trabajo cercano, igualdad, implicación máxima con un fin educativo.

**SERVICIOS SOCIALES 1:** es una marioneta, actúa según las decisiones de sus superiores, sin iniciativa propia y con el único objetivo de promocionarse sin importarle las acciones que realiza.

**SERVICIOS SOCIALES 2:** visión cercana al profesor, cree en su trabajo y su impacto en los alumnos y su entorno.

**INSPECTOR:** conservadora – monetario, al servicio del poder, sólo le importa cumplir las normas y llevar a cabo lo que se le solicita sin salirse de la línea de trabajo.

**ALCALDE:** conservadora, en búsqueda de presupuesto y el dinero por encima de las personas, que justifica sus acciones con la estadística.

## 7) Perfil Competencial de los personajes

	Director	Inspector	Trabajadora social
Competencias personales			
Capacidad de autonomía	Total en su intervención pero nula a la hora de obtener recursos depende de estado	Si cumple con su labor (trámites, controles, supervisión...), tiene más autonomía que el resto	Total en su intervención pero nula a la hora de obtener recursos depende de estado
Capacidad relación interpersonal	Es buena con personas de su mismo nivel social o menor, pero mala con personas de mayor poder. Si tiene problemas o no tiene mismas ideas que él tiene dificultades para relacionarse	0	10, es empática y consigue lo que se propone a través de la comunicación con los demás
Capacidad iniciativa y creatividad	10, buscan alternativas, utilizan al máximo sus recursos	0, sólo copia modelos y actúa cuando se lo solicitan	10, buscan alternativas, utilizan al máximo sus recursos
Conocimientos profesionales			
Conocimientos generales	Sólo enseñanza	Sólo aspectos burocráticos	Maneja conocimientos educativos y trámites administrativos
Conocimientos especializados	Enseñanza	Supervisión y control	Apoyo social

Conocimientos básicos	Tiene más c. básicos al encontrar en el campo de práctica		
<b>Habilidades profesionales</b>			
Habilidades sociales	10 con el pueblo, pero 0 con políticos	10 con políticos y 0 con gente del pueblo	Capacidad de manejarse en ambos campos
Capacidad organizativa	Todos se organizan adecuadamente dentro de ámbito		
Capacidad profesional	La profesionalidad de todos ellos no está en puesta en duda		
Capacidad resolutiva	Alta, se enfrenta a los problemas y busca solucionarlos	Tiene poder resolutivo pero no lo utiliza	Alta, se enfrenta a los problemas y busca solucionarlos
Capacidad estratégica	Se implica demasiado afectivamente y le nubla la elección de una línea clara estratégica, además es capaz de actuar con capacidad ante personas con las que mantiene buena relación y mal ante poderes y estamentos políticos por sus prejuicios con ellos	0, se limita a transmitir sus tareas	Elevada, siempre consigue más recursos del resto
<b>Actitud profesional</b>			
Ética profesional	Piensa y reflexiona sobre su labor y las consecuencias de sus decisiones	Teoriza sobre ella pero dudamos que su ética sea llevada a cabo cuando se le planteen esos problemas a él	Piensa y reflexiona sobre su labor y las consecuencias de sus decisiones
Capacidad de trabajo	Elevada	Sólo lo justo y necesario	Elevada

### Opinión personal

Creemos que pese a ser una película de hace 15 años en ella se pueden encontrar situaciones que todavía hoy suceden en los centros educativos y su entorno. Debido a la crisis parece que nos encontramos en un ambiente cílico en el que algunos problemas que se pusieron de manifiesto en el pasado, vuelven a suceder hoy; como la escasez en los recursos de la escuela, el bajo poder adquisitivo de las familias debido al desempleo, el papel burócrata de las instituciones administrativas y políticas...

## ANEXO 4

### **El Modelo Dual de la FP Alemana**

**La Formación Profesional adquiere una mayor atención en los momentos de crisis por su importancia para el empleo. Por ello es lógico detenernos a analizar sistemas de FP con prestigio internacional, como el alemán. Este modelo se basa en la alternancia de la formación en los centros educativos y en las empresas.**

**Madrid | Marzo 2012 | José Luis Giménez | Responsable FP de CC.OO**

Este modelo suscita una gran aceptación social, como lo prueba el hecho de que en Alemania el 60% de los jóvenes opten por este tipo de formación y que su tasa de paro juvenil sea de un 9,1%, siendo su índice de desempleo del 5,9%, cifras éstas muy alejadas de las de nuestro país.

Uno de los sistemas de FP, el alemán y el de otros países del norte de Europa, Suiza, Austria, Holanda, es el modelo de formación dual, que combina la **formación en empresas y en centros educativos**. Los alumnos siguen un programa formativo que desarrollan durante 1/3 de su jornada semanal en el centro educativo y 2/3 en la empresa. Las empresas ofertan las plazas formativas a través de un contrato de formación de los aspirantes que deseen convertirse en sus aprendices. Para ello han de disponer de formadores entre su personal y el Estado debe garantizar la formación en los centros educativos.

En la planificación de esta formación intervienen **las empresas, los sindicatos y la Administración**, en el marco del diálogo social. Por tanto, las empresas desempeñan un papel muy activo en la formación al comprometerse a garantizar el éxito en los exámenes al alumno que se realizan en las Cámaras de Comercio –con la colaboración de los formadores y de los profesores-, donde finalmente se le expide el título. Se trata de un sistema cuya responsabilidad recae en la administración laboral y es fruto del consenso social, donde la empresa asume grandes compromisos, aportando los recursos financieros y humanos. Como contrapartida, las empresas obtienen la formación de sus futuros empleados y una desgravación fiscal. Pero la FP dual alemana tiene sus **ventajas e inconvenientes**.

Entre las ventajas destacan la **adquisición de las competencias** en el propio lugar de trabajo, en íntima relación con las necesidades del mercado laboral, la gran especialización de la formación profesional. De hecho existen aproximadamente 350 titulaciones reconocidas de formación profesional, de ellas, 270 en el sector industrial, comercial o de servicios.

Además, la FP dual facilita el **acceso al empleo**, ya que muchos alumnos son contratados por las empresas donde se forman y fomenta el ahorro en recursos aportados por la Administración, que son aportados por las empresas. Esta formación resulta atractiva para los estudiantes que, además de formarse, **reciben un sueldo** de entre 500 y 800 euros y cotizan a la Seguridad Social.

Por último, y dentro del capítulo de ventajas de la FP dual, la implicación de las empresas permite el ajuste entre la oferta y demanda de cualificación en el mercado laboral.

Entre los inconvenientes reseñamos que la planificación de la oferta formativa, al ser propuesta por las empresas, se produce en un marco de selección de necesidades de personal, por lo que está muy **vinculada a la coyuntura económica**. Actualmente las

empresas que más plazas ofertan de formación son las medianas y pequeñas, que tienen menor capacidad para contratar al aprendiz tras finalizar su formación.

Otro inconveniente es la complejidad tanto para la planificación de la oferta como para garantizar la calidad de la formación. La Administración educativa ha de garantizar un puesto escolar y el número no es regular cada año. Además, las empresas esperan los retornos a la inversión que puede conllevar en algunos casos una sobrecarga de trabajo a los aprendices.

Cada vez son menos las personas que se forman en el sistema dual. De hecho las especialidades sanitarias, educativas y las relacionadas con la atención a la dependencia en Alemania se forman en el sistema escolar.

La entrada en la formación se produce a través de la empresa. El estudiante debe encontrar un puesto ofertado por una empresa, lo que limita su capacidad de elección.

Finalmente, la FP dual propicia el alejamiento de los alumnos de sus domicilios para formarse. Una vez que han concluido su formación no suelen volver a sus lugares de origen, lo que produce desequilibrios territoriales y aumenta el riesgo de brecha social si no se introducen mecanismos de compensación.

\* Fuente: Revista T.E. CC.OO

Todos hemos oido hablar últimamente del **modelo Alemán de Formación Profesional** pero ¿en qué consiste exactamente? La Formación profesional dual en Alemania, combina teoría y **prácticas remuneradas** en una empresa.

Según Lutwin Strauch, director del área de formación de la Cámara de Comercio de Ludwigshafen, el modelo alemán dual está basado en la formación paralela en empresas y escuelas, de forma que el alumno debe desarrollar un perfil profesional y *superar pruebas de contenido*. Para Lutwin Strauch, el sistema dual es un modelo teórico-práctico en el que las empresas tienen un papel muy activo y cuyo principio básico es “aprender haciendo”.

De esta manera, las compañías participan en el contenido y en la planificación del curso junto con las entidades docentes, así como en la financiación: la inversión que hacen las empresas es de unos 18.000 euros por año y curso.

“Las empresas obtienen así el **triple beneficio** de poder *influir* en el contenido de los planes de estudio, *formar su propio personal* especializado garantizando su futura incorporación, y *reducir a medio plazo los costes* de selección de personal”.

Los datos avalan el sistema de formación profesional dual: el 78% de los jóvenes que se forman en las empresas son contratados finalmente por ellas.

Además, destaca los beneficios que este modelo tiene tanto para los alumnos, ya que reciben una formación cualificada y un sueldo (cobran entre 500 y 800 euros, y cotizan a la seguridad social), como para el Estado que reduce así el gasto en educación y logra disminuir la tasa de desempleo juvenil.

Las empresas alemanas *invierten* unos 30.000 millones anuales en el desarrollo de este sistema educativo, incluyendo aquí no sólo a las grandes compañías, sino también a las pymes, micropymes y autónomos.

Según el profesor Santiago García Echevarría, de la Universidad de Alcalá de Henares, nuestro país tiene mucho que aprender de la formación profesional germana ya que ayuda a los jóvenes a “entrar directamente en el mercado laboral y a comenzar a desarrollarse profesionalmente desde los 16 años”.

Es un sistema más flexible que el español, pues el grado de especialización varía según las titulaciones.

Poco a poco la FP se está convirtiendo en un referente en la educación nacional y más lo será a partir de ahora ya que se pretende formar hasta tres millones de titulados **Técnicos de la FP** para el 2020, que son los que se necesitarán para cubrir las plazas especializadas en las empresas.

**«Si queremos que funcione de verdad, las empresas tienen que implicarse totalmente»**

Aquí lo que interesa es que la tasa del desempleo juvenil decrezca y, si todos colaboramos, aunando fuerzas y copiando productivas experiencias si hace falta, lo lograremos, estaremos caminando hacia delante.

Lo que no puede ser es que se pretenda privatizar parte de la FP para que el estado ahorre gastos. Se deben garantizar los resultados de aprendizaje del alumnado.

## **ANEXO 5**

### **PLAN DE ACCIÓN DE TUTORIAL**

*Máster de Profesorado en E.F. para la E.S.O., Bachillerato y Formación Profesional  
Interacción y convivencia en el aula Profesor: Rafael Díaz  
Universidad de Zaragoza*

#### **INTRODUCCIÓN**

A través de un caso hipotético, hemos realizado la siguiente propuesta de programación para un Plan de Acción Tutorial que se llevaría a cabo en un IES de la provincia de Huesca durante el primer ciclo de ESO.

El contexto donde nos encontramos nos sitúa sustituyendo como tutores a una profesora jubilada. Durante los primeros días en el centro recibes la condescendencia del resto del profesorado y oyes que el grupo no tiene disciplina ni orden (hablan en grupo, comen en el aula, preguntas fuera del tema...). Después del primer día acabamos desanimados y exhaustos, entendiendo el porqué todos los profesores realizan esos comentarios.

Antes de elaborar la siguiente propuesta de actuación, revisamos el modelo de PAT presentado, reflexionamos y debatimos sobre él en grupo para posteriormente plantear la siguiente programación.

Queremos destacar que sería fundamental tener en cuenta el entorno y la filosofía del centro para la elaboración del PAT, además de existir una cohesión y coordinación entre todos los tutores y los diferentes cursos junto con el jefe de estudios y el departamento de orientación para poder mantener una progresión y coherencia en la programación.

## PROGRAMACIÓN

En nuestra programación, dividimos lo siguientes apartados:

<b>OBJETIVOS DE CICLO</b>
• Facilitar la adaptación del alumnado y la familia a la etapa de la E.S.O.
• Potenciar el respeto, la colaboración y la participación dentro del centro
• Favorecer la autonomía y la cesión de responsabilidad a los alumnos
• Incrementar el grado de disciplina en el aula
• Adaptar el proceso de enseñanza-aprendizaje a las necesidades específicas de cada alumno
• Favorecer el trabajo en grupos y de forma cooperativa
• Fomentar la igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres
• Motivar a los alumnos a participar en las actividades del Instituto y en su funcionamiento
• Ayudar al alumno a adquirir un mayor conocimiento de sí mismo, la estructura del sistema educativo y del ambiente socio-laboral y profesional
• Orientar académicamente al alumnado en materias educativas
• Conocer los intereses, gustos y personalidades de cada alumno

Debido a las diferencias entre las clases y las demandas de cada una de ellas, establecemos los siguientes objetivos específicos a tratar con esta clase en concreto:

<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA CLASE</b>
• Favorecer el desarrollo social de los alumnos, contribuyendo a la cohesión del grupo clase, mejorando las habilidades sociales y favoreciendo su participación activa e integración en la vida del centro y en su entorno socio-cultural
• Favorecer el desarrollo afectivo de los alumnos, orientando su evolución personal y estimulando el conocimiento y aceptación de sí mismos para lograr un nivel aceptable de autoestima y automotivación
• Ofertar a todos los alumnos un conjunto de conocimientos y actividades que les ayuden a mejorar sus hábitos de estudio y técnicas de aprendizaje ayudando a la adquisición del mismo y mejora del razonamiento lógico
• Fomentar el desarrollo de hábitos saludables: higiene, comida, actividades deportivas, actividades de lectura, actividades culturales, respeto al medio ambiente, consumo razonable...
• Fomentar la participación de los alumnos en la resolución de conflictos a través de la tutoría grupal. implicación del grupo en la elaboración de las normas colectivas, su cumplimiento y en el planteamiento de los problemas.

Las funciones de la acción tutorial y las actividades para desarrollar esta tarea se agrupan en las cinco temáticas:

- Enseñar a ser persona
- Enseñar a convivir
- Enseñar a comportarse
- Enseñar a pensar
- Enseñar a decidir

Además, desde la tutoría se colaborará en la adquisición de las diferentes competencias enmarcadas dentro del currículo, a través de:

Competencia lingüística: biblioteca, lectura, estrategias de estudio, técnicas de atención y memoria.

Competencia matemática: estrategias de resolución de problemas, tareas de razonamiento lógico y cálculo mental.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: desarrollo de hábitos saludables, desarrollo de actitudes de consumo responsable y sensibilización de respeto del medio ambiente.

Competencia digital y tratamiento de la información: analizar, de forma crítica, contenidos en la red y análisis del uso de las nuevas tecnologías en la adolescencia.

Competencia social y ciudadana: Derechos y deberes, normas de convivencia, elección del delegado, resolución de conflictos, educación en valores y desarrollo de habilidades sociales.

Competencia cultural y artística: Coeducación y valoración de diversidad cultural y visitas a centros culturales, centros cívicos, asociaciones del barrio y exposiciones.

Competencia para aprender a aprender: actividades automotivación y autoestima y desarrollo de estrategias de aprendizaje.

Competencia para la autonomía e iniciativa personal: inteligencia emocional, autoconcepto, toma de decisiones, orientación vocacional y habilidades sociales.

## SECUENCIACIÓN DE ACTIVIDADES

PREVIO AL 1º TRIMESTRE			
ÁMBITO ACTUACIÓN	TAREAS A DESARROLLAR	DIRIGIDAS A	TEMPORALIZACIÓN
Presentación profesorado: Tutores, jefe de estudios y departamento de coordinación	<p>Reunión inicial de comienzo de curso.</p> <p>Establecimiento de directrices generales y presentación de la programación anual de tutorías.</p> <p>Presentación de calendario.</p>	Profesores	Septiembre, primeras semanas de trabajo, previo a las clases lectivas. A lo largo del curso se llevará a cabo una reunión cada dos semanas para el seguimiento de las actividades de tutoría y los alumnos. Finalizará con una reunión en Junio, analizando y evaluando todo el proceso y el PAT
Pre-evaluación alumnos. Tutores	<p>Información inicial sobre el alumnado: Reunión con profesor o tutor del grupo en el curso anterior (registro de historia grupal, tipo normativo de grupo, tendencias sociométricas, alumnos significativos...)</p> <p>Coordinación de actuaciones con alumnos de apoyo y/o alumnos que precisen ACI.</p> <p>Análisis de los contenidos actitudinales a trabajar.</p>	Tutor	Septiembre, aunque podría ampliarse durante toda la primera evaluación

Centro escolar	Entregar documentación aportando información sobre el centro, tutor, horario y normas.	Familia	Coincidirá con la realización de la matrícula
Jornadas de bienvenida	Realizar dinámicas de presentación de los diferentes alumnos/as.  Presentación del tutor, qué puede hacer él por el alumno.	Alumnado	Durante el primer día de presentación y conocimiento del centro y del grupo asignado.
<b>1º TRIMESTRE</b>			
ÁMBITO ACTUACIÓN	TAREAS A DESARROLLAR	DIRIGIDAS A	TEMPORALIZACIÓN
Grupo: presentación y establecimiento de normas	Presentación de la programación de las tutorías para el curso.  Conocimiento de la Reglamentación y Normativa del centro educativo.  Información sobre la elección de delegado y sus funciones con el grupo y el profesorado.	Alumnado	Durante la primera sesión de tutoría del curso, Septiembre.
Grupo: funcionamiento del centro	Elección de delegado.  Conocimiento de qué es un Consejo Escolar y el sistema educativo	Alumnado	Segunda tutoría del curso educativo, Octubre.

	(organigramas y diagramas), con las posibilidades académicas al término del curso o etapa.  Presentación actividades extraescolares del centro.		
Grupo: organización y técnicas de trabajo individual	Entrevistas con los alumnos para conocer sus intereses e inquietudes.  Cuestionarios y escalas de intereses y expectativas académicas.  Relaciones sociales dentro del grupo  Observación sistemática del alumno (rasgos de personalidad, registro de conducta, participación y actitud, escalas aptitudinales por observación, anecdotario...)	Alumnado	Octubre y Noviembre, desde principio de curso, pero debe ser una información permanente y actualizada
Grupo: ciudadanía y respeto	Sensibilizar contra el maltrato y bulling.  Análisis de la prensa y artículos de opinión.  Cuestionarios y análisis y detección de casos en el aula	Alumnado	Noviembre
Grupo: social y conocimiento de uno mismo	Autoconocimiento y autoconcepto.	Alumnado	Noviembre

	Juegos grupales que favorecen el autoconocimiento: «Adivina quién», «mi autorretrato»...		
Grupo: el lenguaje	Biblioteca: funcionamiento, horario, servicios...  Visita guiada por el profesor responsable  Propuesta de lectura para las Navidades.	Alumnado	Diciembre
Reunión individual padres	Entrevista individual prescriptiva de contraste de datos recogidos anteriormente.  Entrevistas de orientación en casos conflictivos  Entrevista no obligatoria de carácter informativo (citación., registro, recogida de información, datos sociofamiliares...)	Padres	A lo largo del 1º trimestre, una reunión obligatoria con todos los padres de los alumnos. A lo largo del curso, reuniones con aquellos que lo requieran, tantas veces como sea necesario.
Junta de evaluación de los profesores	Analilizar los resultados de la evaluación y los factores que intervienen en el proceso educativo del grupo	Profesorado	Diciembre

2º TRIMESTRE			
ÁMBITO ACTUACIÓN	TAREAS A DESARROLLAR	DIRIGIDAS A	TEMPORALIZACIÓN
Grupo: aprender a aprender	Estrategias de estudios  Diferentes tareas y formas de estudio  Evaluación de hábitos y técnicas de estudio y aplicación de pruebas psicométricas (escala de lugar de estudio, escala de hábitos estudio , pruebas estandarizadas (CETI)	Alumnado	Enero
Grupo: ciudadanía y respeto	Rechazo de la discriminación: sexo, raza, religión... a través de casos y debate en pequeños grupos.  Reflexión a través de la lectura de artículos, visionado de películas y encuestas entre los alumnos	Alumnado	Febrero
Grupo: razonamiento lógico y cálculo mental	Tareas de razonamiento matemático  Cálculo mental individual, juegos y competiciones en grupo...  Cómo estudiar matemáticas y ciencias	Alumnado	Febrero y Marzo

	Uso de las nuevas tecnologías (pizarra digital y PC) para realizar tareas más divertidas dentro del razonamiento y matemáticas		
Grupo: interacción mundo físico	<p>Sensibilización con el medio ambiente.</p> <p>Formas de ahorrar energía y facilitar la reutilización de materiales.</p> <p>Asistencia a un centro de reciclado y charla sobre las consecuencias del reciclado.</p>	Alumnado	Marzo
<b>3º TRIMESTRE</b>			
ÁMBITO ACTUACIÓN	TAREAS A DESARROLLAR	DIRIGIDAS A	TEMPORALIZACIÓN
Grupo: orientación educativa y profesional	<p>Información sobre el plan de estudios del curso próximo (optativas, vías...)</p> <p>Información a los padres (carta y reunión informativa)</p> <p>Orientación vocacional</p>	Alumnado y padres	Abril

	(cuestionarios, preguntas sobre intereses, materias con más facilidad...)		
Grupo: habilidades comunicativas y resolución de conflictos	<p>Rol-playing y explicación entre alumnos sobre diferentes temas y recursos a utilizar en su vida cotidiana (cumplidos, desacuerdos, saber decir no, aservitad...)</p> <p>Propuesta de diferentes conflictos y formas de resolución por parte del alumnado (trabajo en pequeños grupos y propuesta en grupo, favoreciendo la discusión y el respeto)</p>	Alumnado	Abril/Mayo
Grupo: actividad cultural	<p>Participación en una obra de teatro en un idioma extranjero.</p> <p>Explicación obra, posibilidades fuera del aula, actividades extraescolares relacionadas...</p>	Alumnado	Mayo
Grupo, profesorado y padres	<p>Evaluación del PAT</p> <p>Información sobre la evolución del alumnado</p> <p>Propuestas individuales y de grupo para el próximo curso</p>	Alumnado, familias, profesorado y centro	Mayo/Junio

## MATERIALES Y RECURSOS

Para poder llevar a cabo este plan de acción tutorial, serán necesarias un desarrollo que implique a:

- Alumnos
- Familias
- Profesores

Para ello será establecida una reunión inicial con el profesorado del centro para poder establecer estas medidas conjuntas, aclarar dudas y crear el plan de trabajo conjunto que se va a desarrollar para dotarlo de mayor fortaleza y coherencia. Cada trimestre habrá una reunión con los profesores, y si es necesario se realizarán dos al mes para valorar el funcionamiento y la eficacia de las estrategias, valorar situaciones, proponer cambios, compartir experiencias, seguir la evolución de los alumnos...

También se llevará a cabo una reunión inicial con las familias, donde se explique la situación actual y la imposibilidad para dar las clases y se les explicarán estrategias y el trabajo conjunto que se va a realizar junto con el profesorado del centro. Necesidad de apoyos afectivos, aportar un cierto grado de individualización y de responsabilidad al alumno para aumentar autonomía, estrategias de planificación, estudio y apoyo al desarrollo de los alumnos en casa, establecimiento de un control a corto, medio y largo plazo adecuado (ni muy estricto, ni muy permisivo). Además de una reunión de seguimiento en cada evaluación y reuniones extraordinarias con aquellos que lo requieran.

Finalmente se expondrá la situación a los alumnos y las necesidades de cambiar, para lo que se llevarán a cabo modificaciones a lo largo del curso y se les informará de los nuevos cambios.

El departamento de orientación, aportará a cada profesor recursos bibliográficos si fuesen necesario (los más adecuados y novedosos), cuadernos y materiales de tutoría específicos a cada cursos (con las necesidades específicas que ello conlleva). Fichas y materiales específicos para los talleres de tutorías o de trabajos específicos con alumnos para conseguir los objetivos propuestos en la primera parte. Además, ayudará a la adaptación e individualización para cada caso concreto, sirviendo de apoyo y ayuda del profesorado.

Por último, cada sesión requerirá la elaboración de un material concreto y con unas necesidades en función de la temática y competencia a desarrollar que se establecería con un trabajo previo de preparación del profesor, al menos, con una semana de antelación y en función de la programación, secuenciación y acuerdo con el resto del profesorado tutor del curso.

## **METODOLOGÍA**

La realización de las actividades con los alumnos será dinámica y activa, facilitando la participación desinhibida, el diálogo y la conversación en las actividades que así lo requieran: autoconocimiento, integración grupal, social y familiar, etc. Procurando que la comunicación sea bidireccional, utilizando el marco formal y el informal, buscando compromisos concretos y la aceptación de la autoridad y disciplina.

Será fundamental el respeto y cumplimiento de una serie de normas y conductas dentro del aula, que quedarán fijadas el primer día de tutoría entre tutor y alumnos, comprometiéndose ambos a cumplirlas.

De cualquier modo la integración curricular de las tareas sugeridas en este plan debería de ser lo más completa posible, introduciendo cualquier actividad en las diferentes áreas del programa.

La tutoría continúa con vigilancia adecuada en el recreo. Observación de aquellos momentos en los que los chicos/as están más tranquilos e interactuando libremente con el resto de compañeros y compañeras. Son momentos en los que se aprende mucho de ellos. Es por ello, que el tutor personalizará y estará pendiente de los alumnos de su tutoría.

## **TEMPORALIZACIÓN**

El Plan de Acción Tutorial se llevará a cabo durante todo curso. A razón de una hora semanal para la atención a los padres, una más para la aplicación de las actividades concretas y el tiempo propio para la coordinación de las actuaciones emprendidas con el resto de profesores.

Se tendrá en cuenta el calendario escolar, la distribución de los trimestres y la realización de actividades propuestas por el centro y las asignaturas para proponer contenido relacionado en la hora de tutorías.

## **EVALUACIÓN**

Evaluaremos de forma continuada el cumplimiento del presente plan cuando se evalúe a nuestro alumnado, durante las reuniones de tutores y en momentos posteriores a la realización de cada sesión, donde el tutor reflexionará sobre el funcionamiento de lo realizado y la implicación del alumnado. Tomando siempre las medidas correctoras que sean necesarias. Para ello se podrán definir algunos indicadores fruto de los objetivos de este documento. Siendo el último trimestre del curso el más importante, ya que se deberán obtener conclusiones y consecuencias de cara al año próximo.

Además, el departamento de Orientación, el equipo directivo del centro o los respectivos tutores, tienen competencia para realizar propuestas sobre el Plan de Acción Tutorial que deberán ser aprobadas en claustro.

## **ANEXO 6**

### **PRÁCTICA 8, CASOS “JULIA” Y “SANTIAGO”**

1. ¿Cuánto tiempo tiene el tutor para la atención semanal con alumnos?
  - a. Una hora a la semana en el aula y dos horas semanales para lo que considere oportuno.
2. ¿Cuánto tiempo tiene el tutor para la atención semanal con padres?
  - a. Al menos la reunión del principio del curso y siempre que el proceso del grupo lo requiere.
3. ¿Cuánto tiempo tiene el tutor para la atención con el profesorado?
  - a. Al menos dos horas al trimestre y dos horas semanales a repartir.
4. En cuanto al seguimiento individual con cada alumno, ¿qué se ha planificado con estos alumnos?
  - a. A partir de una planificación, intervención con la familia o representante, el profesorado o los alumnos.
5. El tutor tiene unas funciones muy definidas. ¿Cuáles se refieren a estos alumnos y a sus familias?
  - a. Orientar y asesorar a los alumnos (individual alumnos).
  - b. Detectar y conocer intereses y problemas del alumnado (individual alumno)
  - c. Analizar y favorecer el grado de integración del alumnado y su implicación en la comunidad escolar (grupal alumnado).
  - d. Informar sobre las sesiones de evaluación (grupal alumnado)
  - e. Hacer seguimiento de control de faltas de asistencia y problemas variados (grupal alumnado).
  - f. Tener informadas a las familias (familiar).
6. Según la organización y metodología con los alumnos, ¿qué punto hace referencia a la atención individual y poder tener una entrevista?
  - a. En los horas que los tutores tienen disponible para atención individual, podrán sacar del aula a un alumno/a de su grupo para tener con el/ella una entrevista, siempre que lo consideren necesario.
7. Según la organización y metodología, ¿qué punto hace referencia a la atención individualizada con padres?
  - a. Los tutores y tutoras atenderán de forma individualizada a las familias en los tiempos establecidos para ello. Dichos tiempos deberán ser comunicados a las familias a principio de curso. La iniciativa del encuentro podrá partir tanto de la familia como del propio tutor/a pensando siempre en favorecer el proceso de evolución del alumno/a.
8. Según la organización y metodología, ¿Qué punto hace referencia al seguimiento individual por parte del profesorado?

- a. El tutor/a coordinará de forma continua y sistemática el resto del equipo docente de su curso, para poder realizar el seguimiento individual y grupal de los alumnos de su grupo. Utilizará reuniones, fichas... establecidas para ello.
9. Acciones para el seguimiento con alumnos, con padres y profesores. En los casos de Julia y Santiago y sus padres, ¿qué acciones se llevarán a cabo?
- a. Buena comunicación familia-tutor (información trimestral de resultados académicos, contactos telefónicos o en persona siempre que sea necesario), tutor-alumno, alumno-familia.
  - b. El núcleo familiar debe intervenir activamente en el proceso educativo del niño, sin llegar a agobiar al sujeto y permitiéndole tomar sus propias decisiones.
  - c. Comunicación bilateral (alumno-familia y familia-alumno).
  - d. Que los padres estimulen y orienten al alumno, favoreciendo estrategias de autocontrol.
  - e. Cambiar motivación extrínseca por intrínseca.
  - f. Que el alumno tome sus propias decisiones aunque se equivoque en ocasiones, pero siempre supervisadas desde los padres.
  - g. Para favorecer el seguimiento individual, elaborar un consejo orientador al final de la etapa.
  - h. Recoger información de incidentes y buscar solución positiva.
  - i. Coordinación entre los diferentes docentes del centro.
  - j. Aportar técnicas de control y ayuda a los padres que pueden influir en el rendimiento del alumno/a.
  - k. Hacer que el alumno adquiera un hábito de estudio y una planificación para este.
  - l. Contrato de contingencias: llegar a acuerdo alumno-profesor. Adquirir compromisos escritos.
  - m. Ver amenazas y debilidades, así como fortalezas y oportunidades.
  - n. Enseñar al alumno técnicas de estudio (esquemas, resúmenes, notas, etc.)

## **ANEXO 7**

### **Trabajo de Mediación**

#### **1. EXPLICACION DEL CONFLICTO**

---

Mariano y Alfredo han sido compañeros de clase hasta 4º de la ESO (curso en el que están actualmente), cuando les han separado. Mariano está en el grupo A, y Alfredo ha sido destinado al grupo B. Durante los últimos años han compartido

---

mucho tiempo juntos, también fuera de clase. Sin embargo, ahora que están en clases diferentes su relación se ha enfriado un poco. Mariano ha entablado amistad con otros compañeros de clase, con los que ha comenzado a compartir más tiempo, especialmente dentro del centro (como en los recreos, por ejemplo). Por su parte, Alfredo está echando de menos la compañía de su amigo en clase, lo cual está propiciando que este curso le resulte más difícil de lo esperado. Además, ve como su amigo está compartiendo más tiempo con otros, y en los recreos tiene la percepción de sentirse abandonado.

Hasta el mes de febrero, Mariano y Alfredo solían salir juntos con su antiguo grupo de amigos. Sin embargo, este mes hubo dos fines de semana seguidos en los que, por diversas causas, los miembros del grupo no salieron juntos. Entonces, Mariano estuvo los dos fines de semana llamando a Alfredo para salir por la noche el viernes y sábado y dar una vuelta el domingo. La respuesta los dos fines de semana fue negativa por parte de Alfredo, alegando que estaba cansado y no le apetecía salir. Mariano, tras recibir de nuevo la negativa de Alfredo, decidió llamar a sus amigos de clase para dar una vuelta. Se encontró con Alfredo que, pese a lo que había dicho, salió con el grupo de su clase. Vio a su amigo con su grupo de espaldas y al acercarse para preguntarle qué hacía allí, les escuchó cómo comentaban lo bien que se lo habían pasado tanto el viernes como el fin de semana anterior. Tras escuchar esto, Mariano se fue directamente hacia Alfredo para pedirle explicaciones. Éste le contestó: "Voy con ellos porque me da la gana y no tengo porqué darte explicaciones. ¿No vas tú con los de tu clase? ¡Pues yo hago lo mismo!". Se enfadaron y se fueron cada uno por su lado.

A partir de este momento su relación pasó a ser nula, incluso incómoda. Hace dos días en un torneo de hockey organizado por el centro, Mariano y Alfredo tuvieron un encontronazo. El segundo golpeó a su compañero con el stick al ver como estaba manipulando su (de Alfredo) móvil en el banquillo, dando comienzo a una pelea entre los

Se ha propuesto a ambos alumnos que el conflicto no tenga consecuencias graves a cambio participar en una actividad de mediación para resolver sus problemas.

## **2. PREMEDIACIÓN CON MARIANO**

---

1. Hola, somos Rosa y Antonio. Somos mediadores y te vamos a escuchar para ver si podemos echarte una mano para resolver este problema.

¿Cuál es tu nombre? Mariano

2. Mariano, cuéntanos tu problema.

Bueno, resulta que llevo un tiempo que no entiendo lo que le pasa a mi mejor amigo. Hasta este curso hemos ido juntos a clase, hemos estudiado juntos, se venía a merendar a mi casa y yo a la suya, quedábamos para dar una vuelta y cosas de esas. Este año no se que mosca le ha picado que parece que sea culpa mía el que nos hayan puesto en clases diferentes. En los recreos me junto con gente de mi nueva clase, porque son muy majos, y porque hablamos de los profesores y de los trabajos que nos mandan. Yo le digo que se venga con nosotros, pero no se porqué, no quiere.

Hasta hace poco, Alfredo y yo seguimos saliendo juntos con el grupo de toda la vida. Pero hace unos fines de semana, unos por exámenes y otros por irse fuera, no nos pusimos de acuerdo para salir. Así que llamé a Alfredo para ver si le apetecía salir a dar una vuelta, como hacíamos antes. Me dijo que estaba cansado y que no le

apetecía salir. Me pareció raro pero bueno. Le llamé al día siguiente, y se repitió la misma historia.

A mi me apetecía mucho salir, así que decidí llamar a unos compañeros nuevos de clase que me habían dado su número. Estando por ahí, no podía dar crédito a lo que veían mis ojos, me encontré con Alfredo que había salido con los chicos de su nuevo curso. Al acercarme a Alfredo para preguntar qué hacía allí, le oí comentar lo bien que se lo habían pasado la tarde anterior.

Un poco irritado le pedí explicaciones a Alfredo, y me contestó que él iba con quién le daba la gana y que no tenía porqué rendir cuentas a nadie. Me reprochó además que si acaso yo no quedaba con mis nuevos amiguitos. Pues que él hacía lo mismo. Entonces nos enfadamos mucho, y yo me fui para casa.

A partir de ese momento, ni yo le hablaba ni él a mí. Incluso cuando estábamos con amigos comunes, lo cual era bastante tenso e incómodo.

Al final el otro día, en un torneo de hockey del instituto, tuvimos un roce. En uno de los momentos que yo estaba en el banquillo, vi que estaba sonando el móvil y lo cogí para avisarle. Entonces, Alfredo vino corriendo y gritándome que soltará su móvil y me pegó con el stick. Y yo claro, se la devolví, y empezó la pelea.

3. Mariano, hay alguien más afectado por este problema?

No, solo nos afecta a los dos

4. Por si no conoces lo que es la mediación, debes saber que esto no es como una confesión, ni tampoco es como una consulta psicológica, ya que no damos soluciones ni interpretamos tus acciones. Todo lo que tú comentes aquí será absolutamente confidencial en los términos que tú establezcas. El mediador está para escucharte, no te forzará a resolver tu problema, ni lo resolverá por ti, ya que la verdadera solución estará en tus manos. Lo único que necesitamos es tu buena voluntad y tu confianza. Te ayudaremos a construir la solución a tu problema, teniendo en cuenta tanto tus necesidades como las de tu compañero, pero para eso ambos vais a tener que colaborar. ¿estás dispuesto a hacerlo?

Si, quiero colaborar

5. Estás de acuerdo en que Rosa y Antonio seamos tus mediadores?

Si no estás de acuerdo pueden ser Sergio, Carmen, José Luís o José Mari.

6. Mariano, si quieras, quedamos para el jueves a las 17h en la sala de secretaría. La sesión durará una hora y estaremos reunidos tu, Alfredo y nosotros dos. Nos reuniremos todas las veces que sea necesario hasta solucionar el problema.

7. ¿Sigues estando de acuerdo?

Si, quiero seguir adelante

### **3. PREMEDIACIÓN CON ALFREDO**

---

1 Hola, somos Rosa y Antonio. Somos mediadores y te vamos a escuchar para ver si podemos echarte una mano para resolver este problema.

¿Cuál es tu nombre? Alfredo

2 Alfredo, cuéntanos tu problema.

Resulta, que antes Mariano y yo éramos los mejores amigos. Toda la vida hemos ido juntos a clase y siempre que podíamos nos sentábamos juntos, incluso en el bus de las excursiones. Salíamos juntos del colegio y nos lo pasábamos pipa. Bueno, uña y carne. Este curso, hemos tenido la mala suerte de que nos han separado. Yo voy al grupo B y él al grupo A. Resulta que ahora tenemos mucho menos tiempo para estar

juntos y pasárnoslo bien, y parece que a él no le importa.

En los recreos, en lugar de juntarnos los dos solos, y hablar de nuestras cosas, se queda ahí con sus compañeros nuevos, a los que apenas conoce, y “ja ja ja, ji ji ji” con ellos. No se de que se ríen tanto si se acaban de conocer. Y luego encima me dice que vaya con ellos. ¡Anda ya! Yo no les conozco de nada.

Hasta hace poco, Mariano y yo seguíamos saliendo juntos con el grupo de toda la vida. Pero un poco más distantes. Ya sabes, todos en grupo, que tampoco te da tiempo a contarte cosas más privadas, y él tampoco hacía un gran esfuerzo por acercarse más a mí, como antes lo hubiera hecho. Un día, el grupo no pudo salir, y como el señor se iba a quedar solo en casa, entonces se le ocurrió la idea de llamarme. Es decir, solo cuando no le quedó más remedio porque se había quedado sin plan.

Me pareció tan mal que me llamara en aquella circunstancia que me enfadé y no accedí a salir con él. Puse una excusa y entonces me decidí a salir con unos compañeros de clase, que sabía dónde habían quedado.

Me lo pasé muy bien aquella noche, y decidí volver con ellos el día siguiente, rechazando nuevamente la oferta de salir de Mariano.

De repente, estando por ahí con los compañeros, nos vimos con Mariano. Primero pensé aquello de “tierra trágame” y empecé a pensar alguna excusa, pero luego pensé que era demasiado tarde, y entonces reaccioné y le dije que yo iba con quien me daba la gana, igual que hacía él. Discutimos y nos cabreamos. Los días siguientes, no quería ni mirarle a la cara. Todavía estaba rabioso e indignado, y encima no había sido capaz de decirle cómo me sentía y porqué había reaccionado así.

La gota que colmó el vaso fue cuando, el otro día en el patio, echando un partido de hockey, vi como Mariano, que estaba en el banquillo estaba mirándome el móvil. Pues me imagino que estaría picado porque le di excusas para no salir con él y quería ver mensajes o algo así. ¡Pero a mí no me tiene porque coger el móvil! Y fui para él gritándole que lo soltará. No lo hizo y nos empezamos a pegar.

8. Alfredo, hay alguien más afectado por este problema?

No, solo nos afecta a los dos

9. Por si no conoces lo que es la mediación, debes saber que esto no es como una confesión, ni tampoco es como una consulta psicológica, ya que no damos soluciones ni interpretamos tus acciones. Todo lo que tú comentes aquí será absolutamente confidencial en los términos que tú establezcas. El mediador está para escucharte, no te forzará a resolver tu problema, ni lo resolverá por ti, ya que la verdadera solución estará en tus manos. Lo único que necesitamos es tu buena voluntad y tu confianza. Te ayudaremos a construir la solución a tu problema, teniendo en cuenta tanto tus necesidades como las de tu compañero, pero para eso ambos vais a tener que colaborar. ¿estás dispuesto a hacerlo?

Si, quiero colaborar

10. Estás de acuerdo en que Rosa y Antonio seamos tus mediadores?

Si no estás de acuerdo pueden ser Sergio, Carmen, José Luís o José Mari.

11. Alfredo, siquieres, quedamos para el jueves a las 17h en la sala de secretaría. La sesión durará una hora y estaremos reunidos tú, Mariano y nosotros dos. Nos reuniremos todas las veces que sea necesario hasta solucionar el problema.

12. ¿Sigues estando de acuerdo?

Si, sigo estando de acuerdo

#### **4. MEDIACIÓN CON MARIANO Y ALFREDO**

---

##### **1. Hola, me llamo Rosa**

Hola, me llamo Antonio. Somos mediadores. Habéis accedido voluntariamente a participar en esta mediación, para resolver un problema.

¿Tu nombre es? –“Mariano” – Hola Mariano, buenas tardes

¿Y tu nombre es? –“Alfredo” –Hola Alfredo, buenas tardes

**2. Lo que vamos a hacer es lo siguiente:** después de comentar las reglas que hay que respetar, nos vais a contar, por turnos, vuestro problema según vuestro punto de vista. Nosotros os haremos algunas preguntas para aclarar aquello que ha sucedido y estar seguros de si os hemos entendido bien. Luego os preguntaremos acerca de vuestras ideas sobre cómo resolver este conflicto, para que con ellas podamos construir una solución con la que ambos estéis de acuerdo y, finalmente, escribirlo y firmarlo. Nosotros no vamos a tomar parte ni a deciros lo que tenéis que hacer. Si en algún momento lo creemos necesario o estamos todos de acuerdo, haremos alguna sesión por separado con cada uno de vosotros, que en su momento definiremos en qué condiciones.

**3. Tenemos algunas reglas sobre las que debemos estar de acuerdo antes de empezar.**

**Primera:** ¿estáis de acuerdo en que habéis venido voluntariamente y todo lo que digáis aquí será confidencial?

¿Mariano? - Si, estoy de acuerdo

¿Alfredo? -Yo también estoy de acuerdo

**Segunda:** ¿Estáis de acuerdo en escucharlos el uno al otro y no interrumpiros?

- Si, estoy de acuerdo

-Yo también estoy de acuerdo

**Tercera:** ¿Estáis de acuerdo en no insultarlos o agrediros, ni en utilizar un lenguaje ofensivo o motes para dirigirlos el uno al otro?

- Si, estoy de acuerdo

-Yo también estoy de acuerdo

**Cuarta:** ¿Estáis de acuerdo en esforzarnos en resolver el problema, siendo lo más honestos y sinceros que podáis?

- Si, estoy de acuerdo

-Yo también estoy de acuerdo

**Quinta-** Vais a disponer del mismo espacio de tiempo para comentar vuestro problema.

¿Lo fijamos en cinco minutos para la exposición de cada uno?

- Si,

- Vale, de acuerdo

## 5. **CUÉNTAME**

---

Alfredo, (parece más afectado) Cuéntanos lo que ha pasado

Antes Mariano y yo éramos muy amigos. Siempre hemos ido juntos a clase, nos sentábamos juntos, incluso en el bus de las excursiones. Salíamos juntos del colegio y pasábamos el rato juntos.

Este curso, yo voy al grupo B y él al grupo A. Resulta que ahora tenemos mucho menos tiempo para estar juntos y pasárnoslo bien.

¿Cómo te sientes en esta nueva situación?

Mal, bastante solo, ya que echo de menos la compañía del que siempre parecía ser mi amigo y tengo la impresión de que ahora él es indiferente.

En los recreos, en lugar de juntarnos los dos solos, y hablar de nuestras cosas como siempre, se queda ahí con sus compañeros nuevos, a los que apenas conoce.

¿Qué haces entonces?

Yo me quedo solo, alejado, mirando a Mariano para ver si viene, y en lugar de eso, me dice que vaya con ellos que no les conozco de nada. ¡No le voy a contar mis cosas delante de todos!

Continúa, Alfredo.

Al principio de curso Mariano y yo seguíamos saliendo juntos con el grupo de toda la vida. Aunque ya un poco más distantes.

Hubo unos días que el grupo no pudo salir, y entonces me llamó directamente a mí para salir.

¿Qué sensación tuviste?

Me pareció tan mal que me llamara solo el día que no salía nadie más que me enfadé y no accedí a salir con él. Puse una excusa y entonces me decidí a salir con unos compañeros de clase, que sabía dónde habían quedado.

Me lo pasé bien aquella noche con el nuevo grupo, y decidí volver con ellos el día siguiente, y todavía rabioso, rechacé nuevamente la oferta de salir con Manuel.

De repente, estando por ahí con los compañeros, nos vimos con Manuel. Primero pensé aquello de “tierra trágame” y empecé a pensar alguna excusa, pero luego pensé que era demasiado tarde, y entonces reaccioné y le dije que yo iba con quien me daba la gana, igual que hacía él. Discutimos y nos cabreamos. Los días siguientes, no quería ni mirarle a la cara. Todavía estaba rabioso e indignado, y encima no había sido capaz de decirle cómo me sentía y porqué había reaccionado así.

La gota que colmó el vaso fue cuando, el otro día en el patio, echando un partido de hockey, vi como Mariano, que estaba en el banquillo estaba mirándome el móvil. Pues me imagino que estaría picado porque le di excusas para no salir con él y quería ver mensajes o algo así. ¡Pero a mí no me tiene porque coger el móvil! Y fui para él gritándole que lo soltará. No lo hizo y nos empezamos a pegar.

¿Quieres añadir algo más? -De momento, creo que no.

Mariano, Cuéntanos lo que ha pasado

Bueno, que llevo un tiempo que no entiendo lo que le pasa a mi mejor amigo. Hasta este curso hemos ido juntos a clase, hemos estudiado juntos, se venía a casa a jugar a la Play y a la Wii y yo a la suya, quedábamos para dar una vuelta y cosas de esas. Este año no se que mosca le ha picado que parece que sea culpa mía el que nos hayan puesto en clases diferentes. En los recreos me junto con gente de mi nueva clase, porque son muy majos, y porque hablamos de los profesores y de los trabajos que nos mandan. Yo le digo que se venga con nosotros, pero no se porqué, no

quiere.

Tú querías que se uniese a vosotros y él no quería. Continúa.

Hasta hace poco, Alfredo y yo seguíamos saliendo juntos con el grupo de toda la vida. Pero hace unos fines de semana, unos por exámenes y otros por irse fuera, no nos pusimos de acuerdo para salir. Así que llamé a Alfredo para ver si le apetecía salir a dar una vuelta, como hacíamos antes. Me dijo que estaba cansado y que no le apetecía salir. Me pareció raro pero bueno. Le llamé al día siguiente, y se repitió la misma historia.

Entonces llamé a unos compañeros nuevos de clase. De pronto en la calle, me quedé flipando ya que me encontré con Alfredo que había salido con los chicos de su clase. Me acerqué a Alfredo para preguntar qué hacía allí, y le oí comentar lo bien que se lo habían pasado la tarde anterior.

¿Cómo te sentiste entonces, Mariano?

Me sentí confuso, porque no comprendía bien esa circunstancia, ya que Alfredo y yo siempre nos habíamos llevado bien.

Algo cabreado le pedí explicaciones a Alfredo, y me contestó que él iba con quién le daba la gana y que no tenía por qué darme explicaciones. Me echó en cara además que si acaso yo no quedaba con mis nuevos amiguitos. Pues que él hacía lo mismo.

¿Qué pasó entonces?

Entonces nos enfadamos mucho, y yo me fui para casa. Bastante triste y decepcionado, pero sobre todo enfadado.

A partir de ese momento, ni yo le hablaba ni él a mí. Incluso cuando estábamos con amigos comunes, lo cual era bastante incómodo.

Al final el otro día, en un torneo de hockey del instituto, tuvimos un roce. En uno de los momentos que yo estaba en el banquillo, vi que estaba sonando el móvil y lo cogí para avisarle. Entonces, Alfredo vino corriendo y gritándome que soltará su móvil y me pegó con el stick. Y yo claro, se la devolví, y empezó la pelea.

¿Quieres añadir algo más? -No, es todo.

## **6. ACLARAR EL PROBLEMA**

---

Una vez sabemos qué ha sucedido desde la perspectiva de ambas partes vamos a profundizar más en ello. El objetivo de esta parte de la mediación es indagar en el conflicto para conocer en profundidad cómo se sienten las dos personas implicadas, en base a que comportamientos se ha gestado el problema, de qué manera lo enfoca cada uno, bajo qué criterios han actuado, hasta que qué punto están dispuestos a implicarse para resolverlo, etc.

Además de conocer lo que querían expresar en su discurso es imprescindible que comprendan la necesidad de que ambas partes colaboren, dejando claro su grado de involucración en el proceso para llegar a los acuerdos pertinentes. Para alcanzarlos será importante aclarar las razones por las cuales cada uno expone sus exigencias y qué ocurriría si no llegasen a un acuerdo. Ambos deben comprender que el acuerdo es mutuo y estará enmarcado en la más estricta legalidad.

Para ello continuaremos formulando preguntas por turnos a los implicados, fundamentadas en el discurso que previamente nos han ofrecido.

Mariano, de todo lo que nos has contado, ¿qué es lo más importante para ti?

Pues sobre todo que Alfredo no haya sabido hablar conmigo y contarme lo que le pasaba.

En vez de hablar conmigo e intentar conocer a los de mi clase, lo único que ha hecho ha sido enfadarse y quedarse en el patio lejos, sin decir nada.

Y encima, además de no contarme que le pasaba, decide pasar de mí y no quedar conmigo y me miente para irse con otros. No sé, yo no le he mentido en ningún momento.

Me fastidia que, siendo tan amigos, no me haya dicho nada.

¿A qué te refieres con “que no te haya dicho nada”?

Hombre, que siendo tan amigos como hemos sido siempre, si tiene un problema, que me lo diga, que hay confianza ¿no? Y no que se aleje.

No sé, le puedo ayudar a integrarse con los de mi clase, ¡que son muy majos! Pero tiene que poner de su parte también, está claro.

Entonces, he entendido bien si digo que te sientes decepcionado con Alfredo porque no ha sabido ser sincero contigo sobre lo que sentía y un poco traicionado porque te ha mentido, ¿no es así?

Sí, más o menos, así es.

Y tú Alfredo, de todo lo que nos has contado, ¿qué es lo más importante para ti?

El hecho de que Mariano me haya dejado de lado. Somos amigos desde hace mucho tiempo, no es justo que ahora pase de mí y encima se cabree conmigo. ¡Y además después de eso no sé cómo se atreve a espiarme el móvil!

¿A qué te refieres con “que ha pasado de tí”?

Que ya sólo está con sus nuevos compañeros de clase. Y luego cuando quedábamos con el grupo de amigos ya no era lo mismo. Pues eso... que pasaba de mí.

He entendido bien si digo que te sientes traicionado, porque al dedicar Mariano más tiempo a otras personas interpretas que ya no le importas como amigo.  
Sí, pero no es que yo interprete nada. Es que está claro que es así.

Bueno entonces entendemos que en vuestra diferencia, Mariano, tus intereses principales son llevarte bien con tus nuevos compañeros sin perder la amistad de tus antiguos amigos pero compartir el tiempo por igual. Te gustaría que todos ellos se llevarán bien entre si y formar un grupo conjunto. Sin que nadie se ofenda porque hagas nuevos amigos.

Podría decirse que sí.

Y tus intereses, Alfredo, son tener un amigo cercano como siempre al que poderle contar tus problemas y tus alegrías más personales y con el que poder contar en cualquier momento.

Sí, algo así.

Mariano, ¿de qué manera crees que se podría conseguir alcanzar tus intereses?

Creo que simplemente poniendo todos de nuestra parte, podríamos hacer cosas todos juntos de vez en cuando, como en los recreos o alguna tarde. Si Alfredo intentara hablar con los de mi clase vería que son majos y va a estar a gusto con ellos. Así podríamos quedar todos juntos. Y que cada uno pueda ir también con otra gente si quiere, siempre que guarde tiempo para el resto de sus amigos de vez en cuando.

¿Por qué?

Hombre, porque está bien hacer amigos nuevos y conocer gente nueva. Y es necesario que los antiguos entiendan que a veces podrán ser amigos también y otras no. Habrá que repartir el tiempo de igual forma para todos.

¿Pero sabes lo que piensa Alfredo sobre esto?

No, no le he preguntado.

¿Qué pensarias tú, si el que siempre ha sido tu mejor amigo, se empezará a juntar más con otra gente y a pasar menos tiempo contigo, a pesar de que necesitas contarle tus problemas y alegrías?

Bueno, quizás me sentiría un poco sólo. Creo que estaría un poco triste porque me lo tendría que guardar para mí y no podría compartirlo con nadie. Probablemente me dolería tener que compartir a mi amigo en algunos momentos. ¡Pero intentaría decírselo para que me hiciera más caso!

Y en tu caso Alfredo, ¿de qué manera crees que se podría conseguir alcanzar tus intereses?

Pues si Mariano no estuviese solamente con sus nuevos compañeros, y que las cosas pudiesen ser como antes.

¿Por qué?

Porque no quiero perder a un amigo.

¿Cómo sabes tú que Mariano ya no tiene interés en vuestra amistad?

Hombre pues... Porque ya nunca quiere estar conmigo.

¿Qué pensarias si tú conocieses a un nuevo amigo y quisieras pasar tiempo con él

pero no quisieras sacrificar a tus viejos amigos, y ellos entendieran que les estás dejando de lado?

No me gustaría que pensaran eso de mí, y tampoco me gustaría que verme en la necesidad de elegir... supongo que repartiría el tiempo con el dos. Pero yo no dejaría a nadie de lado.

De acuerdo. Ya habéis expuesto uno y otro vuestros intereses y que es lo que necesita el de al lado. Si os parece vamos a intentar buscar posibles soluciones entre todos y elegir la que mejor se adecue a los intereses de todos, de forma que todas las partes salgan beneficiadas por igual. ¿Estáis de acuerdo?

Alfredo: Si

Mariano: Si, yo también.

Bien, lo primero que debéis tener claro es que hay que llegar a un acuerdo, porque ¿qué ocurriría si no llegara a ello?

Alfredo: Que el problema no se resolvería. Y todo seguiría como ahora mismo.

Mariano: Eso, que dejaríamos de hablarnos y de llevarnos, como últimamente, y dejaríamos de ser amigos.

De modo que, ¿hasta qué punto os conviene seguir negociando?

Alfredo: Yo quiero que se resuelva.

Mariano: Pues si es justo para todos, me conviene llegar a un acuerdo.

Tened en cuenta que todas las soluciones que se propongan tendrán que respetar unas normas y reglas legales y respetando el centro y a los demás.

Alfredo: De acuerdo

Mariano: Bien

## **PROPONER SOLUCIONES**

---

Mariano, ¿Cómo piensas tú que esto puede resolverse?

Pues no sé, ahora está difícil, nos hemos peleado... Pero también hemos sido muy buenos amigos mucho tiempo, así que igual merece la pena hacer un esfuerzo. Supongo que si ponemos los dos de nuestra parte igual lo podemos arreglar.

Y tú Alfredo, ¿cómo piensas que podría resolverse? ¿Qué se podría cambiar?

Para que se resolviese, Mariano tendría que pasar menos tiempo con los de su clase y que nuestra relación volviese a ser como antes. ¡Ah!, y que me pida perdón por lo del móvil. Eso no se lo tolero a nadie.

¿Que se podría cambiar? ¿Qué podéis hacer para resolver el problema?

Mariano: Igual sí hablásemos los dos y nos explicásemos lo que necesitamos cada uno, lo podríamos arreglar.

A mí me gustaría que Alfredo entendiese que soy libre para hacer nuevos amigos y pasar tiempo con ellos, sobre todo si estoy con ellos en clase todo el día. Y que él puede hacer lo mismo.

Yo...bueno, creo que igual debería evitar dejarle alguna vez de lado, debería interesarle un poco más sobre cómo le va todo o si tiene algún problema. Intentaría facilitarle entrar en el grupo nuevo con los de mi clase.

Alfredo: Mariano tendría que hacer lo que he dicho antes. Yo por mi parte podría ser un poco más flexible... No importa que tenga otros amigos, pero que no parezca que yo no existo.

Mariano, ¿qué no podrías tolerar o permitir que ocurra?

Bueno, lo que no me gustaría es que no pueda hacer más amigos porque uno de los que tenga se pueda enfadar.

¿Y tú Alfredo?

Que las cosas sigan como hasta ahora. Si él decide que no quiere ser mi amigo que me lo diga a la cara, pero que no me siga tratando así.

¿Qué términos serían satisfactorios para ti, Mariano?

Creo que lo mejor sería que Alfredo prometiera que va a hacer un esfuerzo por entender que puedo hacer amigos nuevos y pasar tiempo también con ellos y que él debe hacer lo mismo. Además podemos intentar siempre que sea posible y nos apetezca, entrar en ese grupo de amigos nuevos del otro.

Yo, igual debería pensar un poco más en cuidar todas las amistades y tener en cuenta que mis amigos me necesitan. Sobre todo con los que tengo tanta amistad. Incluso podría aceptar a implicarme más para que le sea más fácil llevarse bien con los amigos nuevos que haga.

Pero por encima de todo deberíamos comprometernos a hablar siempre que haya un problema.

¿Y para ti Alfredo?

Lo que ya he dicho antes: Que si Mariano quiere seguir siendo mi amigo que me tenga en cuenta y no sólo esté con los de su clase. Y que me pida perdón por del móvil, no quiero que lo vuelva a hacer. Él puede tener otros amigos, pero que no se olvide de mí. Yo puedo aceptar que tiene más amigos y que no va a pasar tanto tiempo conmigo.

*¿Podrías continuar con vuestra relación? ¿Cómo?*

Mariano: Bueno, si los dos ponemos de nuestra parte y estamos de acuerdo...yo creo que sí.

Alfredo: Sí, si lo hacemos así se podría.

*¿Os parece justo?*

Mariano: Sí.

Alfredo: Sí, creo que es lo más justo.

*¿Esto sería justo para el otro?*

Mariano: Yo creo que sí

Alfredo: Pues claro, tampoco quiero obligarle a estar siempre conmigo.

*¿Creéis que así se resolvería el problema?*

Mariano: Podemos intentarlo.

Alfredo: Lo mismo digo.

*¿Nadie se siente ignorado, engañado o timado?*

Mariano: Por mi parte no.

Alfredo: No

*¿Deberíais consultar a alguien antes de decidir?*

Mariano: Si él quiere, a los de mi clase.

Alfredo: No veo porqué. Esto es una cosa entre nosotros.

Mariano: De acuerdo.

## **7. LLEGAR A UN ACUERDO**

---

Bien, Alfredo y Mariano, os vamos a leer a continuación el acuerdo que parece que hemos diseñado entre todos y que en principio satisface los intereses de forma igualitaria. Si estáis de acuerdo sólo tenéis que firmarlo, y llevarlo a cabo. Esto será algo confidencial que quedará entre nosotros cuatro y sólo de vosotros dependerá que se lleve a cabo.

Nos reuniremos en unas semanas de nuevo para que nos contéis cómo va la situación y si todo va bien cerraremos este proceso de mediación, ¿de acuerdo?

Mariano: Sí

Alfredo: De acuerdo.

Alfredo, te comprometes a aceptar que Mariano tenga otros amigos y a facilitarle que reparta el tiempo entre todos ellos. Además estás dispuesto a hablar con él siempre que te parezca que tenéis un problema.

Por tu parte, Mariano, entiendes que Alfredo se pueda ver perjudicado al hacer otras amistades y dedicarle menos tiempo y por ello te comprometes a pensar más en él, preocuparte por cuidar vuestra amistad y dedicarle más tiempo. Incluso facilitarle si hiciera falta la entrada en el grupo de tus nuevos amigos.

Por otra parte, Mariano, estás dispuesto a disculparte por el incidente del móvil y tú Alfredo por haberle engañado y pasado de él para salir por ahí.

¿Estáis dispuestos a firmarlo?

Mariano: Sí.

Alfredo: Sí.

Así pues, ¿podemos considerar que el problema ya está resuelto?

Mariano: Yo creo que sí.

Alfredo: Yo también.

## **ANEXO 8**

### **1. INTRODUCCIÓN.**

---

#### **1.1. JUSTIFICACIÓN.**

El documento desarrollado a continuación, sería la programación anual elaborada por el profesor de la asignatura de E.F. para el curso de 3º E.S.O. en el instituto Domingo Miral de Jaca.

Lo fundamental de la programación radica en conseguir formar no solo al alumno dentro de la disciplina específica de la educación física, sino también proporcionarle una formación de carácter global, una formación de la persona, donde se le procuren una serie de aprendizajes significativos que le sean útiles, que le permitan practicar actividad física en su vida futura de manera adecuada y autónoma, donde la evaluación se realice de manera individualizada y con tareas adaptadas a las necesidades de cada individuo de forma más o menos independiente. Programando de tal manera que el alumno entienda cuál es su situación inicial, cuál es la que debe alcanzar y qué debe

hacer para conseguirlo.

También es importante remarcar, como se busca un aprendizaje de carácter interdisciplinar, donde se pretende que todas las competencias estén presentes dentro de la clase para introducir la idea de que el alumno comprenda que las materias y los diferentes aspectos de la vida no se subdividen en compartimentos estancos, sino que se relacionan y dependen unos de otros, lo que a su vez influye en la personalidad y el desarrollo de la persona, lo que es fundamental.

Debido a la zona privilegiada en la que se enmarca este centro, en cuanto a la posibilidad de realización de actividad física (incluyendo el medio natural), algunas de las actividades se realizan promoviendo este tipo de “infraestructuras” o posibilidades para que los alumnos aprendan a realizar actividad física en su tiempo libre en este tipo de entornos.

A continuación, y teniendo en cuenta toda la normativa necesaria tanto general como a un nivel más específico, y en relación a las necesidades y filosofía del centro, como del propio profesor, se presenta la unidad didáctica.

## **1.2. CONTEXTUALIZACIÓN.**

### **1.2.1. Currículo oficial.**

De acuerdo con las leyes de educación vigentes, esta programación parte y se elabora de forma combinada con el Currículo Aragonés para la Educación Secundaria Obligatoria aprobado en la Orden del 9 de mayo de 2007 por el Ministerio de Educación, Cultura y Deportes.

### **1.2.2. Centro.**

El instituto Domingo Miral de Jaca se encuentra en la avenida Regimiento Galicia número 6 es un centro de enseñanza secundaria obligatoria donde además se permite la posibilidad de la realización del Bachillerato y además está altamente relacionado con la formación de técnicos de esquí en los tres niveles.

Los alumnos provienen de todos los barrios de la ciudad. El nivel socioeconómico predominante de las familias es medio.

La información detallada de cada órgano está disponible en los distintos documentos de centro, accesibles para aquel que lo crea necesario.

El departamento de E.F. en la sección de la E.S.O. y Bachillerato, lo conforman cuatro profesores: Enrique Muñoz, Ana Belén, Nacho y Alfredo.

El instituto busca establecer unos aprendizajes donde no solo se forme al individuo dentro de cada una de las materias, sino que fomenta un aprendizaje global e interrelacionado desde todas las asignaturas para formar a la persona como miembro útil a la sociedad y dotándole de conocimientos para favorecer su desarrollo autónomo y futuro.

Aspectos importantes:

- Organización horaria: horario de 6 horas diarias. De las cuales, la asignatura de E.F. siempre obtiene un total de 2 horas semanales.
- Recursos materiales: 1 almacén de material para la asignatura de E.F. con

diversidad de elementos.

- Instalaciones: un gimnasio o zona grande junto al almacén, 2 campos de baloncesto (o uno de futbol) 1 campo de voleibol y posibilidad de acceso a un pabellón cercano.

En cuanto a la metodología empleada están marcadas predominantemente, aquellas que permiten al alumno ser parte de su propio descubrimiento, de su observación, donde se le da capacidad de observación crítica y capacidad de evaluarse, no solo a si mismo, sino a otros compañeros con materiales precisos y variados, y donde no solo se tiene en cuenta la educación “para el movimiento”, sino que lo principal es la educación “a través del movimiento”.

En cuanto a la concreción curricular del centro se hace según estos niveles de actuación:

- 1.- Reales Decretos de enseñanzas mínimas para todo el Estado.
- 2.- Ordenes de los Currículos Aragoneses
- 3.- Proyecto Curricular de Centro: Infantil, Primaria y Secundaria
- 4.- Programaciones didácticas de ciclos y departamentos
- 5.- Programaciones de aula

#### **1.2.3. Otras materias**

Debido a la importancia que el centro cree que posee el conocimiento de idiomas y el trabajo interrelacionado de todos los miembros del centro, para la formación de alumnado, se trabaja con proyectos como el de refuerzo del inglés desde materias no lingüísticas, donde como se mencionará con posterioridad, varias clases como algunas de educación física, biología y otras se dan en inglés para ayudar a fomentar la comprensión y la utilización de la misma.

#### **1.2.4. Otras iniciativas, instituciones o entidades.**

Desde el centro se participa en distintas iniciativas o proyectos como son el “*COMENIUS*” (que parte de la iniciativa de la Comunidad Europea), proyecto de enseñanza plurilingüe donde asignaturas como por ejemplo educación física o biología se realizan en inglés.

Además establece una relación cercana con entidades como la Cruz Roja, la Comarca de la Jacetania o la policía nacional y/o local donde se realizan talleres y jornadas de prevención de la violencia en los centros escolares, de prevención e información de drogodependencias, de seguridad básica, de redes sociales, de educación sexual...

En todos los cursos se ofertan actividades extraescolares y viajes culturales, cargados no solo de elementos de carácter deportivo (semana verde en Bujaruelo o semana azul en la costa), sino también de la formación educativa, en valores, en aspectos culturales propios de la zona...

Además de todo lo mencionado el centro tiene una gran cantidad de planes de formación o apoyo a la educación en los cursos que oferta que van desde la realización de campeonatos en los recreos, a la realización de radio y publicación digital, pasando por concursos, sesiones de orientación profesional o laboral, planes de refuerzo del inglés...

## **2. OBJETIVOS.**

---

Nos gustaría interpretar el objetivo general, pretendiendo que el alumnado **llegue a adoptar un estilo de vida activo relacionado con la práctica habitual y moderada (es decir saludable) de actividad física, mejor cuanto más variada en prácticas y entornos, en la seguridad de que ello preservará su salud y les reportará una mejor calidad de vida.**

Pero sabemos que a ello se llega a través del disfrute de la práctica de esas actividades y que para disfrutarlas hay que conocerlas y dominarlas suficientemente.

Nuestra labor como profesores será entonces llevar a ese conocimiento y dominio, es decir, a la ADQUISICIÓN y el PERFECCIONAMIENTO DE LAS CONDUCTAS MOTRICES.

Por tanto es básico:

- Conocer y experimentar un número significativo de actividades pertenecientes a todos los “dominios de acción motriz”.
- Alcanzar el dominio técnico necesario en cada una de las actividades como para poder disfrutarlas.
- Conocer los fundamentos teóricos necesarios de cada una de las actividades para poder practicarlas con seguridad, autonomía y responsabilidad estableciendo las bases de futuros aprendizajes.
- Valorar las actividades para que sean significativas.
- Gestionar la progresión en la adquisición de los aprendizajes individualmente en función de las capacidades, aptitudes y nivel inicial.
- Aprender a individualizar la evaluación.
- Realizar la evaluación basándose en datos objetivos (siempre que sea posible).
- Crear un ambiente de colaboración y de respeto a compañeros, profesores, instalaciones, material y normativas para trabajar adecuadamente.

Para ello el Currículo oficial establece los siguientes OBJETIVOS GENERALES:

1. *Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que ésta tiene para la salud individual y colectiva.*
  2. *Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.*
  3. *Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.*
  4. *Conocer y consolidar hábitos saludables y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.*
  5. *Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.*
  6. *Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural y/o entorno próximo que*
-

*tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación. Conocer las posibilidades que tiene la Comunidad autónoma de Aragón para la práctica de actividades en el medio natural.*

7. *Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía de ejecución.*
8. *Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.*
9. *Diseñar y practicar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.*
10. *Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.*
11. *Realizar actividades físicas que ayuden a conocer y valorar el patrimonio cultural y las tradiciones propias de nuestra comunidad autónoma: danzas, juegos y deportes tradicionales de Aragón.*
12. *Conocer las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica de actividad física en tiempo de ocio, así como las posibilidades de formación que tiene el alumno en temas relacionados con la actividad física y deportiva a través de federaciones, ciclos formativos y universidad.*

Habrá una serie de objetivos de carácter más específico dentro de cada una de las unidades didácticas.

## 2.1. JUSTIFICACIÓN.

Para poder desarrollar cualquier unidad didáctica, o poder establecer una programación adecuada, es necesaria una justificación, donde los objetivos que se propongan tengan que ver de manera directa con lo que se va a trabajar y con lo que se quiere conseguir finalmente.

En este caso, lo que buscamos es formar (como ya se ha comentado anteriormente) a los alumnos no solo dentro de la materia, sino formarlos como personas desde un punto de vista multidisciplinar, para permitirles desarrollarse de forma adecuada dentro de la sociedad y dotarles de recursos para fomentar su participación activa, su autonomía y permitirles practicar actividad física adecuada. Es imprescindible que desarrollen sus habilidades sociales dentro de un marco de respeto por el mundo que les rodea a la vez que aprenden a respetarse y cuidarse a si mismos.

Para conseguir todo lo que se ha mencionado anteriormente, es fundamental que adquieran, comprendan y dominen conceptos como el auto-control, el respeto social y cultural, el interés por nuevas experiencias, la salud, las capacidades comunicativas o expresivas, la importancia del trabajo en equipo....

A continuación aparecen una serie de competencias y objetivos que buscan continuar con el proceso formador y educador en la globalidad educativa de la persona y en concreto de la educación secundaria obligatoria.

Dice el currículo oficial que la materia de Educación física va más allá de la adquisición y el perfeccionamiento de las conductas motrices para buscar el desarrollo integral de la persona a través de sus aspectos motrices, cognitivos y de relación interpersonal.

El Cuerpo y el Movimiento se convierten en los ejes principales de una acción educativa

que se plantea como **objetivo final el que los alumnos lleguen a ser capaces de realizar de forma autónoma una actividad física que les guste y que ésta llegue a formar parte de su vida cotidiana para evitar los problemas que genera el sedentarismo y para lograr una mejor calidad de vida.**

Para ello la materia se estructura a través de unos *objetivos* directamente relacionados con las *competencias básicas*. Los *contenidos* para alcanzar dichos objetivos se agrupan en los bloques de: Condición física y salud, Juegos y deportes, Expresión corporal y Actividades en la naturaleza.

Para concretar estos contenidos en *criterios de evaluación* y en *competencias* tomaremos como referencia los siguientes aspectos:

- El conocimiento de las Capacidades físicas y motrices que conforman la Condición Física y su relación con la Salud. (CMF)
- El conocimiento y ejecución de técnicas y métodos de trabajo para desarrollar la Condición física salvaguardando la salud. (CMF, AA)
- El conocimiento, ejecución e interpretación de pruebas para valorar la propia Condición física. (CMF, M, AA)
- La ejecución de habilidades motrices individuales con diferentes materiales e implementos incluyendo los tradicionales y autóctonos. (AA, CA)
- La ejecución de las habilidades técnicas y tácticas que permitan la participación eficaz en los juegos y deportes colectivos. (AA, SC)
- El conocimiento de las normas mínimas que rigen los juegos y deportes trabajados y que permiten su desarrollo de forma segura.(D,AA)
- La participación en actividades individuales y colectivas de Expresión corporal y con diferentes soportes musicales. (CMF, AA, CA)
- La participación en actividades en el medio natural desarrollando eficazmente habilidades propias de deportes de aventura de forma segura. (CMF, SC, AA)
- La utilización de la terminología apropiada. (L)
- La expresión, la ortografía y la presentación de los trabajos. (L)
- El uso de medios informáticos para la búsqueda y el tratamiento de la información. (D)
- El grado de cumplimiento de la “normas de clase” (CMF, AA, SC)

#### **Claves de competencias:**

**CMF:** Conocimiento e interacción con el mundo físico

**M:** Matemática

**L:** Lingüística

**D:** Tratamiento de la información y digital

**AA:** Aprender a aprender y autonomía personal

**SC:** Social y Ciudadana

**CA:** Cultural y artística

## **2.2. COMPETENCIAS.**

### **2.2.1. Básicas.**

Además de las referencias concretas que aparecen en el punto anterior, desde la materia de Educación Física y de forma general se contribuye a desarrollar las siguientes

competencias básicas:

1. **Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.** El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la Educación Física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable. Esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables y aporta criterios para el mantenimiento y mejora de las cualidades físicas, sobre todo de las asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.
  2. **Competencia social y ciudadana.** Las actividades propias de esta materia son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colabora en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.
  3. **Competencia cultural y artística.** Esta materia contribuye a la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza, y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. Con las actividades de expresión corporal se fomenta la creatividad del alumno. Además, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.
  4. **Competencia en el desarrollo de la autonomía e iniciativa personal.** El alumnado toma protagonismo en aspectos de organización individual y colectiva de actividades físico-deportivas y de expresión, así como en aspectos de planificación de actividades para mejorar su condición física. Ofrece al alumnado situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, y también se busca fomentar su responsabilidad en la aplicación de las reglas o normas de juego.
  5. **Aprender a aprender.** Esta materia ofrece recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades colectivas deportivas y expresivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que se pueden transferir a distintas actividades deportivas. A través de la actividad física, una persona aprende a conocer cuáles son sus capacidades, sus puntos fuertes y débiles, y a partir de ello puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia.
- De una forma menos directa, pero igualmente importante, se contribuye al desarrollo de otras competencias:
6. **Competencia lingüística.** Se contribuye ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos, desde la comunicación oral a los trabajos escritos que realiza el

alumno, y a través del vocabulario específico que aporta. A su vez, por medio de esta materia se puede reforzar el aprendizaje de otras lenguas.

7. **Tratamiento de la información y competencia digital.** Búsqueda, selección, recogida y procesamiento de información relacionada con la Educación física para la realización de los trabajos solicitados por el profesorado.
8. **Competencia matemática.** Se participa en el desarrollo de esta competencia con aspectos como las magnitudes y medidas que se utilizan, el cálculo de tiempo, distancias, pulsaciones, etc.

### 2.2.2. Específicas.

- **Llevar a cabo individualmente acciones motrices cuyo rendimiento sea mensurable, y valorar los aportes para la salud.**

Aprovechar aquellas actividades físico deportivas de carácter individual para proporcionar al alumno las herramientas necesarias que le sirvan para conocer el resultado del esfuerzo invertido y las repercusiones que tiene. Remarcando la viabilidad y recurrencia de estas prácticas en el cuidado de la salud.

- **Oponerse individualmente poniendo en práctica estrategias para superar al oponente.**

La confrontación de ideas, valores, etc. entre distintas personas en la sociedad es parte de la vida. Por ello es pertinente que los alumnos aprendan a comportarse adecuadamente ante estas situaciones, sabiendo defender sus ideas, valores y derechos, respetando una serie de normas y reglas comunes.

Para ello han de saber diseñar estrategias y planes de acción que llevar a la práctica más tarde.

- **Cooperar y/u oponerse colectivamente en una actividad motriz para conseguir un objetivo común.**

Es importante que los alumnos aprendan conductas que les permitan participar en cualquier jornada de actividad físico-deportiva, formar parte de cualquier equipo, etc. Respetando las normas y reglas establecidas.

- **Desenvolverse con éxito en ambientes con alto grado de incertidumbre a través de la correcta adaptación motriz.**

En la línea de las distintas prácticas físico-deportivas en el medio natural, se pretende que los alumnos sepan identificar cuales son los factores que determinan el éxito o fracaso en su proyecto motriz, manejarlos y utilizarlos en su beneficio, con el menor riesgo subjetivo posible.

- **Diseñar, interpretar y valorar conductas con intencionalidad artística, estética o expresiva.**

A través de distintas actividades y tareas planteadas, los alumnos experimentaran las sensaciones, derechos, obligaciones y consecuencias que han de aceptar e interiorizar a la hora de llevar a cabo actividades físicas de carácter artístico-estético-expresivo. Que supone tener que representar ante un público, un jurado, alguien desconocido, alguien conocido o al contrario, lo que conlleva ser el juez,

público, etc.

### **2.3. ENUNCIADO.**

- Comprender cuales son los elementos que definen una actividad física como saludable y que fuentes lo califican como tal, adoptando una actitud crítica ante la influencia de la realidad social.
- Conocer los efectos beneficiosos que tiene la actividad física para la salud individual y colectiva y saber de los recursos existentes para profundizar sobre el tema.
- Manejar y ser capaz de utilizar algunas de los elementos necesarios para llevar a cabo un estilo de vida saludable, aprendiendo a adaptar los hábitos diarios según los parámetros que la caracterizan como saludable.
- Comprender y manejar los principios de acción que condicionan el éxito en los distintos tipos de deportes, apoyándose también en la práctica de distintos juegos relacionados.
- Adquirir actitudes de auto-control y dominio personal que permitan llevar a cabo actividades físicas individuales y colectivas, mostrando respeto y consideración por el resto de personas, por el reglamento y por los orígenes culturales y sociales de la actividad.
- Llevar a cabo actividades físicas que contribuyan al conocimiento y entendimiento del patrimonio cultural y social de la comunidad autónoma: danzas, juegos y deportes tradicionales autónomos.
- Comprender y manifestar la relevancia del cuerpo y el propio dominio a la hora de, comunicarnos con los demás y expresar nuestros sentimientos consciente o inconscientemente.
- Manejar los elementos que permiten reproducir y diseñar actividades expresivas utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión tanto individual como colectivamente.
- Realizar actividades físico-deportivas en el entorno natural percibiendo las posibilidades que ofrecen las mismas en cuanto al aprovechamiento del tiempo de ocio, cuidado del cuerpo, herramienta social y ayuda y conservación del medio ambiente.
- Ser conscientes de las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para llevar a cabo distintas actividad físicas y del amplio abanico de las mismas, encontrando, uno o varios atractivos que desemboquen en una adherencia por alguna de estas actividades. Ya sea de forma autónoma o a través de clubes u otras entidades al efecto.

### ***3. CONTENIDOS.***

---

#### **3.1. JUSTIFICACIÓN.**

Para la selección de los contenidos se han tenido en cuenta los siguientes criterios:

- Los contenidos señalados en el Currículo distribuidos en sus correspondientes
-

- unidades didácticas
- La disponibilidad de instalaciones y de material.
  - La disponibilidad limitada de tiempo (63 sesiones aproximadamente)

**Criterio fundamental para la selección y ordenación de los contenidos:**

Que cada u.d. disponga del tiempo necesario para que se produzcan aprendizajes significativos, duraderos y estabilizados. Salvo contenidos puntuales consideramos que esta duración debe de rondar las diez sesiones.

**Condicionante para el presente curso:**

Dado que la programación mantenía cierta descoordinación con el currículo oficial en cuanto a la distribución de algunos contenidos en determinados cursos de la e.s.o. y atendiendo las directrices señaladas por el Servicio de Inspección en el sentido de respetar al máximo lo determinado en dicho currículo oficial (a pesar de no estar muy de acuerdo con ello), se han realizado algunos ajustes que afectan a contenidos relacionados con el bloque de Condición física y salud de forma que las u.d. de Resistencia y Flexibilidad se impartirán tanto en segundo como en tercero y las de Fuerza y Velocidad tanto en tercero como en cuarto. Ello ha implicado renunciar a algunas de las u.d tradicionales en este centro como son los Malabares en 2º, la Natación en 4º y posiblemente alguna más.

Igualmente se han tenido que suspender las actividades complementarias en el medio natural para 1º y 2º de la e.s.o.

**Sobre algunos aspectos del Currículo oficial:**

D. Ignacio Polo Martínez, Inspector de Educación del Gobierno de Aragón en su documento “Los criterios de evaluación como detonante de la programación didáctica” “...intenta poner en valor los criterios de evaluación y sus mínimos exigibles como pieza fundamental de la programación de la docencia del profesorado actual”. En el documento se critican determinadas “malas prácticas evaluadoras que se han podido estar realizando por parte de algún docente desde tiempo atrás. Incluso desde siempre... por lo que la evaluación puede, entre otras cosas, llegar a ser declarada como calificación nula por parte de la propia Inspección.

Por todo ello se apela a la necesidad de respetar al máximo la norma oficial, por lo que se va a llevar a efecto la nueva distribución de los contenidos a pesar de que se considere que sin realizar los cambios es más coherente y más enriquecedora para el alumnado.

Las autoridades correspondientes deberían asegurarse de que lo expuesto en la normativa oficial sirva realmente para dar respuestas y soluciones a lo exigido puesto que en el intento por adaptarnos a la misma , los profesores del departamento han observado numerosos errores como que hay contenidos que no tienen criterios para ser evaluados, criterios de evaluación que no tienen contenidos, contenidos repetidos en varios cursos, algunos de ellos con dedicación e importancia exagerada en detrimento de otros, etc.

Están firmemente convencidos de que su intento por adaptarse a la normativa oficial ha empeorado la programación. En cualquier caso hubiera sido deseable contar con

alguna aportación, ejemplificación o formación mínima que ayudara a llevar a efecto lo exigido, dado que la intervención de la inspectora el curso pasado no cumplió este objetivo y sembró muchas dudas sobre el contenido y la actitud mostradas. En algunos casos las propuestas de distintos inspectores difieren en cuanto a los apartados que debe cumplir una programación o la importancia de los mismos o de algunos de sus contenidos.

Cabe destacar, por último, que la programación del departamento ya fue objeto hace cinco años de revisión por parte de la entonces inspectora de referencia Dña. Reyes Borderías concluyendo la idoneidad de la misma aunque fue necesario corregir y actualizar determinados apartados.

### **3.2. ENUNCIADO.**

A continuación se enumeran, divididos en los 4 Bloques de contenidos del Currículo, los contenidos obligatorios para cada uno de ellos en este curso de 3º de la E.S.O. modificados según el juicio del profesor, junto con algunos añadidos también por el profesor.

#### **Bloque 1. Condición Física y Salud.**

- Factores a tener en cuenta en el diseño de un calentamiento.
- Cualidades físicas relacionadas con la salud y los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Métodos de entrenamiento en el acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud (resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general)
- Práctica de los distintos tipos de velocidad y fuerza.
- Profundizar en el desarrollo y conocimiento de las cualidades físicas básicas.
- Higiene postural en la práctica de actividad físico-deportiva.
- Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Concepto de dieta equilibrada.
- Métodos de relajación como herramienta para la salud.

#### **Bloque 2. Juegos y Deportes.**

- Juegos alternativos.
- Los valores transmitidos a través de los deportes: culturales, sociales, tradiciones, etc.
- Actividades encaminadas al aprendizaje de un deporte individual.
- Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices a través de la ejecución de tareas combinando habilidades gimnásticas y acrobáticas.
- Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.
- Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo.
- Participación activa en las diferentes actividades, juegos y deportes propuestos.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva como condición indispensable para la consecución de un objetivo común. (“Juego en equipo”)

### **Bloque 3. Expresión Corporal.**

- Los espacios en la expresión corporal: espacio interior, espacio físico, espacio propio y espacio social.
- Bailes y danzas de Aragón y del resto del mundo: aspectos culturales adheridos a la expresión corporal.
- Movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las distintas variables (espacio, tiempo e intensidad) con intencionalidad expresiva.
- Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva.
- Mejora de la convivencia: predisposición a realizar los bailes con cualquier compañero o compañera.

### **Bloque 4. Actividades en el Medio Natural.**

- Normas de seguridad que se han de tener en cuenta para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y en el natural.
- Uso de elementos básicos de orientación natural y mapas en los recorridos de orientación.
- Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.
- Nociones básicas de supervivencia.
- Desarrollo de actividades de adaptación a cada tipo de actividad

## **4. EVALUACIÓN.**

---

*La Educación Física es una materia fundamentalmente procedural en la que las experiencias previas y la predisposición genética condicionan el ritmo de aprendizaje del alumnado de forma que siempre existen en las clases niveles distintos de competencia motriz que nos obligan a individualizar al máximo tanto la enseñanza como la evaluación de los aprendizajes en función del nivel inicial.*

Ello hace que nos interese no sólo el nivel final alcanzado sino la progresión habida desde el nivel inicial y el empeño o actitud (interés + esfuerzo) demostrado para conseguirlo, pues no sería justo que, desde la singularidad de la Educación Física, un alumno que obtiene buenos niveles finales con poco esfuerzo, poco trabajo y mala actitud obtuviera mejor calificación que otro interesado, trabajador y cumplidor por el simple hecho de haber disfrutado de mayores o mejores experiencias previas o por el hecho de estar bien dotado genéticamente en su ámbito psicomotor.

Por todo ello la **participación en la práctica** de las distintas actividades se convierten en el aspecto más relevante de los contenidos y junto con la consiguiente **asistencia a clase** en los elementos más determinantes de la evaluación.

A ello se añaden los criterios de evaluación propios de **cada una de las unidades didácticas** que se desarrollan en cada curso y cuyos contenidos se especifican a continuación.

---

Finalmente el denominado **empeño o actitud positiva** hacia el aprendizaje entendido como la suma del interés + esfuerzo y el respeto a individuos, normas, materiales e instalaciones completan los elementos que se considerarán a la hora de calificar a sus alumnos.

Para que el alumnado y sus familias conozcan las cuestiones propias de esta materia sobre funcionamiento, contenidos, evaluación y calificación se harán públicos en el tablón del gimnasio y en el blog del departamento a principio de curso.

#### **4.1. CRITERIOS.**

Utilizaríamos los criterios de evaluación de 3º E.S.O que aparecen en la **orden del 9 de Mayo de 2007**, pero si quisieramos trabajarlos más específicamente:

#### **BUENOS HÁBITOS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.**

(Contenido transversal a todas las unidades didácticas)

##### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS DEL CURSO ACTUAL:**

Se ha considerado que no existe en el currículo oficial ningún criterio de evaluación directamente relacionado con estos contenidos, por lo que tomaremos como referencia algunos de los del curso anterior, aunque si es cierto que los 3 primeros criterios poseen algo de relación.

##### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS DE CURSOS ANTERIORES:**

**1. Recopilar y poner en práctica actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.**

Se comprobará que el alumnado, una vez realizados en clase juegos y ejercicios diversos para calentar, recoge en soporte escrito o digital ejercicios que pueden ser utilizados como calentamiento general para la práctica de cualquier actividad física.

**2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.**

Se pretende analizar si el alumnado, durante la práctica de actividad física, identifica y lleva a cabo determinados hábitos, como por ejemplo usar la indumentaria adecuada, hidratarse durante la actividad o atender a su higiene personal después de las sesiones. El alumnado también deberá reconocer las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realicen y en acciones de la vida cotidiana como estar sentado, levantar cargas o transportar mochilas.

**8. Participar de forma activa en la realización de actividades físico-deportivas, respetando las reglas y normas establecidas y responsabilizándose de una adecuada utilización de los materiales e instalaciones.**

Se valora el grado de motivación del alumnado para participar en las distintas actividades que se realicen, así como el respeto por las reglas establecidas, tanto las propias de los juegos y deportes como las que rigen el desarrollo de la clase. Se valorará también el cuidado de los materiales e instalaciones utilizadas y la participación del alumnado en las tareas de preparación y recogida del material utilizado en clase.

## **CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD III**

**Temas a tratar: Eurofit, Resistencia, Flexibilidad, Fuerza, Velocidad y Alimentación.**

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS DEL CURSO ACTUAL:**

- 1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.**

Se pretende saber si el alumnado conoce los aparatos y sistemas sobre los que incide la práctica de ejercicio físico, así como las adaptaciones que ésta produce. Se hará hincapié en aquellos aparatos y sistemas más directamente relacionados con la salud, básicamente al aparato cardiovascular y el aparato locomotor. Asimismo, deberá mostrar la repercusión que dichos cambios tienen en la calidad de vida y en la autonomía de las personas en el curso de su vida.

- 2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad física.**

El alumnado conocerá un abanico de actividades y ejercicios que deberá combinar para, a partir de los métodos de entrenamiento establecidos por el profesorado, incrementar el nivel de las capacidades físicas citadas. Por lo tanto, deberá desarrollar un trabajo regular, autónomo y responsable encaminado al incremento de las cualidades físicas relacionadas con la salud, de acuerdo con sus posibilidades y basado en el esfuerzo diario.

- 3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.**

Este criterio evalúa la ejecución correcta de los ejercicios practicados, sobre todo los de fuerza muscular y flexibilidad que, realizados incorrectamente, pueden resultar potencialmente peligrosos para la salud del alumnado. Además, deberá aplicar las pautas de movimiento facilitadas para transferirlas a las posiciones corporales de las actividades cotidianas.

- 4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.**

El alumnado calculará el aporte calórico de la ingesta y el consumo y el porcentaje de hidratos de carbono, proteínas y lípidos, reflexionando posteriormente sobre la importancia de mantener un equilibrio diario entre estos aspectos. También deberá conocer la importancia de realizar varias comidas al día y los beneficios que aporta el desayuno antes de comenzar a realizar las actividades físicas o mentales del día. Deberá conocer las enfermedades y riesgos para la salud que se derivan de una mala alimentación.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS DE CURSOS ANTERIORES:**

- 1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad con respecto a su nivel inicial.**

Se pretende comprobar que el alumnado es autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de resistencia y flexibilidad, mediante la participación activa en las sesiones. Se deberá tener en cuenta la mejora respecto a su propio nivel inicial y no sólo respecto al resultado obtenido.

**2. Reconocer a través de la práctica las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.**

En relación a los conceptos se evaluará si el alumnado calcula su zona de trabajo óptima a partir del cálculo porcentual de su frecuencia cardiaca máxima teórica. Posteriormente, analizará si diferentes actividades físicas se encuentran dentro del intervalo de lo que se considera una actividad aeróbica.

## **JUEGOS ALTERNATIVOS: BÉISBOL, ULTIMATE Y TCHOUKBALL**

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS DEL CURSO ACTUAL:**

**5. Resolver problemas de decisión surgidos en la realización de actividades deportivas utilizando habilidades específicas y evaluando el ajuste de la ejecución al objeto previsto.**

Se valora la competencia del alumnado para la resolución de una tarea motriz verificando la más completa percepción de estímulos, la adecuada selección de éstos y por último la resolución eficaz de la tarea.

**6. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.**

Se deberá valorar prioritariamente la toma de decisiones necesaria para la resolución de situaciones de juego reducido, más que la ejecución técnica de las habilidades que se desarrollan. Las situaciones escogidas serán aplicables a la mayoría de los deportes colectivos trabajados, fomentarán la participación del alumnado y simplificarán los mecanismos de decisión.

## **PATINAJE SOBRE HIELO**

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS DEL CURSO ACTUAL:**

**5. Resolver problemas de decisión surgidos en la realización de actividades deportivas utilizando habilidades específicas y evaluando el ajuste de la ejecución al objeto previsto.**

Se valora la competencia del alumnado para la resolución de una tarea motriz verificando la más completa percepción de estímulos, la adecuada selección de éstos y por último la resolución eficaz de la tarea.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS DE CURSOS ANTERIORES:**

**4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.**

Mediante este criterio se evaluará la progresión de las capacidades coordinativas en las habilidades específicas de un deporte individual, así como la experimentación de las múltiples posibilidades de movimiento que podemos realizar con el cuerpo: rodar, girar, volteos, equilibrios, etc. Además, se observará si ha interiorizado su aprendizaje comprobando que hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución y si es capaz de resolver con eficacia los problemas motores planteados.

## **BALONCESTO**

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS DEL CURSO ACTUAL:**

**5. Resolver problemas de decisión surgidos en la realización de actividades deportivas utilizando habilidades específicas y evaluando el ajuste de la ejecución al objeto previsto.**

Se valora la competencia del alumnado para la resolución de una tarea motriz verificando la más completa percepción de estímulos, la adecuada selección de éstos y por último la resolución eficaz de la tarea.

**6. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.**

Se deberá valorar prioritariamente la toma de decisiones necesaria para la resolución de situaciones de juego reducido, más que la ejecución técnica de las habilidades que se desarrollan. Las situaciones escogidas serán aplicables a la mayoría de los deportes colectivos trabajados, fomentarán la participación del alumnado y simplificarán los mecanismos de decisión.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS DE CURSOS ANTERIORES:**

**4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad cuando se adopta tanto el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.**

El alumnado participará en situaciones competitivas del deporte colectivo escogido. Se valorará su capacidad de implicarse y esforzarse en cumplir las responsabilidades que se asigna su propio equipo. También se valorará el respeto a las normas, al árbitro, a los propios compañeros y oponentes, así como la aceptación del resultado.

## **EXPRESIÓN CORPORAL**

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS DEL CURSO ACTUAL:**

**7. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.**

El alumnado deberá interaccionar directamente con sus compañeros, respetándose y adaptándose a cada uno de ellos. En la propuesta de formas jugadas o bailes se plantearán actividades donde la distancia y el contacto directo entre los integrantes sean variables, de menor a mayor proximidad entre los participantes, y que serán seleccionadas en función de las características del grupo.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS DE CURSOS ANTERIORES:**

**5. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.**

El alumnado deberá escoger un ritmo y seleccionar una secuencia de movimientos para desarrollarlos armónicamente. Se valorará la adecuación de la secuencia al ritmo, así como la capacidad creativa y la desinhibición personal en

la preparación y ejecución de la actividad.

## **ORIENTACIÓN.**

Durante los últimos cinco años esta u.d. se ha desarrollado dentro de la actividad complementaria conocida como “Aventura en Bujaruelo

### **AVENTURA EN BUJARUELO.**

3 DÍAS DE ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL: SENDERISMO, BARRANQUISMO, ORIENTACIÓN, ESCALADA, JUEGOS Y CONVIVENCIA.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS DEL CURSO ACTUAL:**

**8. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.**

Se pondrá en juego la capacidad del alumnado para completar una actividad en la que deberá orientarse con la ayuda de un mapa y, si se considera necesario, con la ayuda de otros métodos de orientación, atendiendo a las medidas de seguridad en relación con la ropa y calzado adecuados, a la hidratación, al uso de mapas, etc. Cada centro elegirá el espacio para realizar la actividad en función de sus instalaciones y su entorno, priorizando el hecho de llevar a cabo dicha actividad en un entorno natural de nuestra comunidad autónoma.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS DE CURSOS ANTERIORES:**

**6. Realizar de forma autónoma un recorrido de senderismo cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.**

El alumnado será capaz de realizar el recorrido de forma autónoma cumpliendo unas normas de seguridad básicas como llevar una indumentaria adecuada, seguir el sendero y contar con todo el material necesario para completar el recorrido.

A nivel específico, elementos que se han de tener en cuenta y que son necesarios que los alumnos comprendan y sepan:

- Convertir en hábitos los aprendizajes de los cursos anteriores referidos a indumentaria y calzado, higiene personal, control postural y realización correcta de los ejercicios incluyendo el calentamiento inicial autónomo y los ejercicios de vuelta a la calma.
- Saber diseñar y ejecutar la parte específica de un calentamiento previo análisis de la actividad a realizar.
- Conocer los efectos del calentamiento.
- Saber definir la Resistencia y conocer las diferencias entre la resistencia Aeróbica y la Anaeróbica.
- Conocer y saber manejar un pulsómetro, así como interpretar sus datos.
- Saber mantener la intensidad del esfuerzo de la Carrera Continua dentro de los límites aeróbicos.
- Conocer los distintos sistemas de entrenamiento de la Resistencia: Continuos (Carrera continua y Fartlek), Fraccionados (Interval-training) y Mixtos (Circuitos y entrenamiento Total)
- Conocer los factores que determinan la Flexibilidad así como sus componentes y la forma de mejorarla.

- Saber los huesos y músculos más importantes del cuerpo humano.
- Elaborar una rutina personal de estiramientos
- Ejecutar correctamente los estiramientos conociendo y aplicando eficazmente la técnica.
- Conocer otros sistemas de entrenamiento de la Flexibilidad
- Saber porqué la Resistencia aeróbica y la Flexibilidad son las capacidades físicas más relacionadas con la salud.
- Participar activamente y con buena predisposición en las sesiones de clase dedicadas a la Carrera de Larga Duración.
- Realizar las pruebas de la Batería EUROFIT a principio y final de curso.
- Rellenar correctamente la ficha individual de marcas y percentiles Eurofit.
- Ejecutar de forma eficaz las habilidades técnicas del pase, la recepción, el bote y el lanzamiento con el balón de Baloncesto y aplicarlas de forma eficaz a la situación de juego real tanto de 5 x 5 como de 3 x 3 .
- Conocer los aspectos reglamentarios más importantes del Baloncesto 5 x 5 y 3 x 3 y respetar sus normas.
- Saber el esquema sobre las fases del juego en los deportes colectivos.
- Ejecutar de forma eficaz las habilidades tácticas individuales del Desmarque y el Apoyo en los juegos y deportes colectivos, así como las habilidades tácticas colectivas del Ataque y la Defensa con y sin balón.
- Saber impulsar, deslizar y controlar la velocidad y la trayectoria hacia delante y hacia atrás sobre patines en una pista de hielo.
- Bailar danzas de Aragón y del mundo
- Realizar movimientos corporales con una base rítmica
- Ejecutar bailes por parejas
- Ejecutar de forma eficaz las habilidades del lanzamiento del Frisbi o disco volador y aplicarlas de forma eficaz a la situación del juego Ultimate.
- Ejecutar de forma eficaz las habilidades del bateo, lanzamiento y recepción de la pelota en el juego del Beisbol escolar.
- Conocer los aspectos reglamentarios más importantes de los juegos practicados.
- Tomar las decisiones más adecuadas a cada una de las situaciones del juego.
- Participar (si se puede y quiere) con buen comportamiento y aprovechamiento, en la actividad complementaria “Aventura en Bujaruelo” dedicada a la marcha, la orientación, la iniciación a la escalada, el rapel, la tirolina y el barranquismo desarrollando las habilidades correspondientes, respetando el medio ambiente y las medidas de seguridad acordadas.

## 4.2. PROCEDIMIENTOS.

### Evaluación inicial

Se trata de establecer la situación inicial de los alumnos como referencia para determinar su evolución a lo largo de la unidad didáctica y del curso.

Estará basada en las competencias y los criterios de evaluación del curso anterior y en el nivel de desarrollo físico y psicomotor que corresponde a los individuos según su edad y género.

Para determinar los distintos niveles utilizaremos los siguientes medios:

- Nivel de Condición física: Batería EUROFIT
- Nivel técnico o de desarrollo motor: pruebas prácticas específicas y/o juego.
- Nivel conceptual: controles escritos

## Evaluación continua

### Del trabajo de los alumnos

Se realizará un seguimiento y control exhaustivo de la asistencia a clase, el nivel de implicación en el trabajo, la actitud, el respeto a las normas de funcionamiento de la clase y la entrega en plazo de los trabajos solicitados.

### De los criterios de evaluación

Se realizarán las pruebas tanto prácticas como teóricas en función de los criterios a evaluar y de las unidades didácticas trabajadas. Igualmente se solicitarán trabajos para realizar en casa en los casos en que sea una fórmula conveniente.

### Evaluación Final

Cada Unidad didáctica será evaluada y calificada específicamente.

La calificación de las evaluaciones 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> y 3<sup>a</sup> se determinará por la media de las calificaciones obtenidas en las unidades didácticas trabajadas en ese período siempre que cada una de ellas alcance una nota mínima de 3. En caso contrario la unidad que no alcance esa calificación mínima deberá ser recuperada.

Se establecen como criterios para calificar esta materia:

- La asistencia a clase
- La consecución de los objetivos específicos de cada unidad didáctica.  
*\* Como archivo anexo a esta programación figuran las fichas correspondientes a algunas de las unidades didácticas y en cada una de ellas figuran tanto los objetivos como los contenidos específicos, los criterios, los sistemas de evaluación y los mínimos.*
- Los resultados de las pruebas y controles escritos.
- La realización correcta y la entrega puntual de los trabajos.
- Asistir con la indumentaria y calzado adecuados.
- Respetar las normas higiénicas mínimas acordadas, (llevar camiseta de repuesto).
- Mantener un comportamiento adecuado respetando al profesor, a los compañeros, al material e instalaciones, a las normas de funcionamiento de las clases y al reglamento de los juegos y deportes.
- La actitud positiva hacia el aprendizaje. (Esfuerzo, interés y atención en las explicaciones)
- La puntualidad
- “Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas...” (objetivo general nº 2 del currículo)

En cada Unidad didáctica se calificará tanto el trabajo de los alumnos, como los criterios de evaluación. El primero de ellos supondrá un 40% y el segundo un 60% de la calificación de la u.d.

A su vez, las cargas de las partes práctica y teórica variarán en función de la naturaleza de cada u.d.

En la calificación final se reconocerá hasta con 1 punto la dedicación y los hábitos deportivos extraescolares de los alumnos certificados convenientemente mediante el sistema que el departamento determine sin que ello suponga perjuicio para los

méritos escolares de los alumnos que no realizan actividad extraescolar alguna y entendiendo que, lógicamente, ningún alumno puede obtener una calificación superior a 10.

## Calificación de la prueba extraordinaria

El alumno deberá superar las pruebas elaboradas sobre la base de los contenidos mínimos de algunas de las uudd impartidas en cada curso, incluyendo en cualquier caso el test eurofit del que se deberá obtener un percentil medio de 50 al igual que el específico de la prueba de resistencia Course-navette

### 4.3. INFORMES (*información a alumnos y familias*)

En el apartado anterior han quedado reflejados los criterios de evaluación mínimos para el curso. Además y en la primera sesión de clase se informa a los alumnos de la existencia del siguiente documento que también aparece en el blog del departamento, así como la entrega del documento a los padres:

*“Vuestros profesores de Educación Física pretendemos que aprendáis disfrutando para que la actividad física llegue a formar parte de vuestros hábitos de vida.*

*Nos gustaría que llegaraís a ello por convencimiento de:*

- *los beneficios que una buena **Condición física** implica para la **Salud**.*
- *que la **Actividad Física** en cualquiera de sus modalidades es una buena forma de pasar el **tiempo libre** y de **hacer amigos**.*
- *que también es un buen medio para **conocer nuestro privilegiado entorno** y aprovechar todas las oportunidades que nos ofrece para practicar alguna actividad física bien en la propia naturaleza o en las estupendas instalaciones deportivas con que cuenta nuestra ciudad.*

*En las clases intentaremos enseñaros **lo que hay que saber y cómo hay que hacerlo** para que los potenciales beneficios del ejercicio físico no se conviertan en perjuicios para vuestra salud, lo cual puede ocurrir con relativa facilidad cuando se hacen las cosas mal.*

*También os enseñaremos los **fundamentos de algunos juegos y deportes** para que lleguéis a divertiros jugando, lo cual sólo se consigue cuando dichos aspectos se dominan mínimamente aunque, a veces, aprender no resulte divertido.*

*También descubriremos otras actividades divertidas y muy formativas como **expresarse sin palabras o moverse con diferentes soportes musicales**.*

*Para desarrollar todas vuestras **capacidades motrices** os propondremos un buen número de **habilidades** para ejecutar con vuestro propio cuerpo o con diversos materiales.*

*Que el deporte forma parte de la cultura actual a nadie se le escapa. No hay más que fijarse en el número de noticias diarias que provoca. Ello nos debe hacer reflexionar sobre lo bueno y lo malo que este fenómeno aporta a nuestras vidas y a la sociedad en que vivimos.*

*Pero todo ello no debe hacer olvidar que la **clase de Educación Física** es un momento para aprender antes que para divertirse y que en el contexto escolar es una materia que tiene que ser evaluada y calificada a través de unos sistemas y unos criterios que debéis conocer para saber en qué se basará vuestra calificación y podáis actuar en*

consecuencia.

Entendemos que la **asistencia y la participación activa** en las clases son condiciones imprescindibles para ser evaluados positivamente por lo que faltar de forma injustificada al 20% de las sesiones de una Unidad didáctica supondrá la **calificación negativa** en la misma.

Evaluaremos lo que hay que **saber** (teoría, conceptos...), lo que hay que **saber hacer** (práctica, procedimientos...) y el **empeño** que ponéis para conseguirlo (esfuerzo, compromiso y actitud positiva).

Para ello utilizaremos **controles y trabajos escritos, preguntas en clase y pruebas prácticas** en las que podáis demostrar vuestro nivel.

Valoraremos la **participación real** en las clases, la **progresión** y el **nivel** alcanzado en la condición física y en las habilidades específicas de forma que todos tengáis vuestras oportunidades sin que sólo dependa de vuestras aptitudes innatas.

También consideraremos la relación con los compañeros y los oponentes en el juego deportivo, el nivel de **respeto** de las normas, el juego limpio y la aceptación solidaria de los diferentes niveles de rendimiento.

El grado de cumplimiento de las “**normas de clase**” será, asimismo, objeto de valoración: puntualidad, llevar siempre la vestimenta y el calzado adecuados, colaborar en las tareas relacionadas con el material y las instalaciones, respetar las normas mínimas de higiene personal, entregar los trabajos en el plazo señalado, etc.

Debéis venir siempre preparados para hacer la clase (ropa y calzado). Si tenéis algún problema de cualquier tipo hay que comentarlo con vuestro profesor que será quien decida vuestra participación o no en la clase en función del problema que tengáis y de la actividad prevista, proponiendo, en su caso, las tareas alternativas.”

De cara a la comunicación del proceso evaluador, en cada trimestre se les comunicara tanto al alumno como a sus padres la calificación obtenida en la asignatura.

Pero es fundamental entregar a los padres de los alumnos un informe personalizado de sus hijos sobre los resultados cualitativos en cada unidad didáctica. Esta idea tiene como objetivo implicar y acercar más en la medida de lo posible a los padres al proceso educativo de sus hijos y a la vez transmitir las orientaciones de mejora que debería tener en cuenta el alumno de cara al futuro.

Por ello, la estructura de los informes sería la siguiente:

1. Referencia al momento del curso.
2. Descripción/explicación de lo realizado en la unidad de programación correspondiente. Objetivos que se perseguían,
3. Diagnóstico: análisis de las relaciones causa-efecto del alumno.
4. Propuesta que el alumno debe tener en cuenta de cara al futuro.

En el apartado de anexos de la programación (punto 9) aparece un ejemplo de un informe personalizado.

#### 4.4. PROMOCIÓN.

La calificación final vendrá determinada por la media de los resultados obtenidos en las

respectivas evaluaciones parciales a las que se sumará el reconocimiento de la dedicación y los hábitos deportivos extraescolares.

Los alumnos que hayan superado los criterios marcados para el curso obtendrán una evaluación positiva.

## 5. UNIDADES DIDÁCTICAS.

---

### 5.1. ENUNCIADO.

1<sup>a</sup> evaluac:

#### - Condición Física y salud III : Res. y Flex.

(\*)- *En este curso, excepcionalmente, esta unidad coincide en su planteamiento con la misma de 2º, debido al ajuste que hay que hacer para cumplir con el currículo y dado que estos alumnos no la vieron el curso pasado en los términos exigidos.*

Como cada año, a principio y final de curso, se realizan las pruebas del test EUROFIT para tomar conciencia del nuestro nivel de Condición física y de su evolución y obrar en consecuencia. Profundizaremos en el estudio de las Capacidades físicas: Resistencia, Flexibilidad, Fuerza y Velocidad, para poder orientar nuestra actividad hacia fines relacionados con la Salud y saber diferenciarlos de los propios del Rendimiento.

#### RESISTENCIA

Se incidirá y profundizará en el estudio de esta Capacidad física básica para conocer sus tipos y las formas de trabajarla. Es una capacidad compleja que tiene gran importancia por su relación con la salud y en el rendimiento de los deportistas y que puede mejorarse mucho a través del entrenamiento adecuado.

#### FLEXIBILIDAD

Todos nuestros movimientos requieren que las articulaciones, ligamentos, tendones y músculos sean flexibles para moverse con desenvoltura y eficacia. La flexibilidad es una de las cualidades que más beneficios aporta a la salud, pudiendo considerarse básica para mantener una condición física adecuada. Se trabajará en su estudio y conoceremos diferentes formas de trabajarla, entre ellas, la técnica correcta de los Estiramientos.

#### - Baloncesto

Como juego colectivo que es, es útil para desarrollar todos los aspectos tácticos comunes a este tipo de deportes: ataque y defensa, con balón y sin balón. También se trabajarán elementos básicos de la técnica individual como el manejo del balón, el pase y la recepción, el bote y el lanzamiento. Se trabajarán normas reglamentarias que permiten organizar el juego de forma segura. Por lo que se utilizarán ejercicios y juegos adaptados que permitan descubrir este deporte de la manera más eficaz y entretenida posible.

2<sup>a</sup> evaluac:

#### - Condición Física y Salud III: Velocidad y Fuerza

(\*)- *En este curso, excepcionalmente, esta unidad coincide en su planteamiento con la misma de 2º, debido al ajuste que hay que hacer para cumplir con el currículo y dado*

---

*que estos alumnos no la vieron el curso pasado en los términos exigidos.*

Como cada año, a principio y final de curso, se realizan las pruebas del test EUROFIT para tomar conciencia del nuestro nivel de Condición física y de su evolución y obrar en consecuencia. Profundizaremos en el estudio de las Capacidades físicas: Resistencia, Flexibilidad, Fuerza y Velocidad, para poder orientar nuestra actividad hacia fines relacionados con la Salud y saber diferenciarlos de los propios del Rendimiento.

#### **FUERZA**

Desde que nacemos estamos obligados a vencer fuerzas como la gravedad. La fuerza muscular es imprescindible para el ser humano pues además de ayudarnos a mantener la postura corporal nos permite realizar multitud de acciones cotidianas. Estudiaremos los diversos tipos de fuerza y la forma correcta de trabajarlas de forma segura.

#### **VELOCIDAD**

La velocidad no es una capacidad pura, sino que es bastante compleja e inherente al sistema neuromuscular del hombre, mediante la cual se realiza algún tipo de desplazamiento de una parte o de todo el cuerpo en el menor tiempo posible. Los aspectos de los que depende, pertenecen en gran medida, a la herencia y por ello son poco modificables mediante el entrenamiento, pero es una cualidad que se puede mejorar dentro de unos márgenes estrechos.

### **- Patinaje sobre hielo**

El Ayuntamiento de la ciudad pone a disposición de los centros escolares la Pista de hielo municipal durante determinados períodos del horario lectivo así como el material necesario. La posibilidad de realizar algunas clases de E.F. en esta instalación supone un privilegio, ya que enriquece mucho el bagaje motor a través de actividades y juegos que implican deslizamiento sobre una superficie de apoyo tan singular como es el hielo.

### **- Expresión corporal**

Realizar bailes en pareja o en grupo, mostrando respeto y desinhibición, con especial atención a las danzas colectivas aragonesas, será el objeto principal del trabajo en esta unidad didáctica. A los necesarios aprendizajes de pasos y coreografías comunes a todas las tendencias de movimiento con soporte musical, como el Aerobic, se suma el interés cultural y antropológico que suponen las danzas colectivas propias de la Comunidad autónoma

### **3<sup>a</sup> evaluac:**

#### **- Juegos y deportes alternativos**

Los juegos y deportes alternativos se denominan así porque suponen una alternativa a los deportes clásicos y más habituales y conocidos al permitir una práctica más abierta con normas más flexibles y posibilidades de adaptación en los que predomina el aspecto lúdico-recreativo sobre el competitivo sin renunciar al desarrollo de habilidades motrices específicas y capacidades físicas.

El Ultimate se desarrolla a partir del disco volador o frisby y es un juego colectivo en el que la incertidumbre de la trayectoria del disco provoca situaciones diferentes a las habituales del balón, además de requerir también acciones colectivas en ataque y defensa.

El Beisbol adaptado a la escuela con sus acciones de golpeo con le bate, lanzamiento y recepción de la bola, carreras y dinámicas colectivas, así como el Tchoukball con sus especiales características y reglamentación suponen también un enriquecimiento en el bagaje motor y en las experiencias de los chicos y chicas debido a sus diferencias con

los deportes habituales, además de ofrecer una posibilidad muy válida para la recreación.

**- Eurofit (test)**

**- Orientación -Act. Complementaria: "Aventura en Bujaruelo"**

En un enclave idílico del Pirineo Aragonés se encuentran los valles de Ordesa y de Bujaruelo. En este último hay un refugio de montaña que sirve de base de operaciones para, durante tres días, realizar actividades de senderismo y de iniciación a la escalada, el rapel, la orientación, el barranquismo, tirolina, juegos, etc. sobre la base de una buena convivencia y un mayor conocimiento de nuestro entorno que debería conllevar un mayor compromiso en su respeto y conservación

Acampada de tres días – **Semana Verde: “Aventura en Bujaruelo”** :Senderismo por los valles de Ordesa y Bujaruelo; Talleres de Escalada, Rapel, Tirolina, ;Orientación y Caballería; Descenso de Barranco; Juegos creativos y juegos de rastreo.;Vida en un refugio de montaña.

**Transversal:-** Buenos hábitos en la práctica deportiva.

## **BUENOS HÁBITOS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

Se trata de una unidad didáctica transversal a todos los cursos y todos los contenidos. En ella se incluyen temas diversos que siempre se deben tener presentes en las clases de educación física y en la actividad física en general así como en determinadas situaciones de la vida diaria. Entre ellos se encuentra: el equipamiento, la higiene, el calentamiento, la vuelta a la calma, la carga de pesos, ejercicios desaconsejados, formas correctas de hacer abdominales y estiramientos, hidratación, etc

## **RELAJACIÓN**

La Relajación, por su parte, es una conjunto de técnicas y/o métodos que se emplean para producir una liberación de la tensión corporal y mental, disminuyendo el tono muscular y proporcionando calma física y psíquica que aumenta la energía de nuestro organismo. Se va buscar el conocer algunos de estos sistemas para poder utilizarlos tanto después de realizar actividad física como para recuperarnos en los momentos de estrés.

### **1.1. TEMPORALIZACIÓN.**

*B: hace referencia a la actividad de la semana en Bujaruelo.*

Esta temporalización es debida a distintos aspectos que son tenidos en cuenta:

En primer lugar, a lo largo de este curso se pretende que el alumno sepa reconocer los elementos más importantes en un calentamiento para elaborar uno, así como la realización y conocimiento de aspectos específicos relacionados con la condición física y salud, por ello comenzamos por esta unidad. Además es una de las unidades “largas”, por ello se cree conveniente comenzar por ella.

Muy en relación con el punto anterior, y teniendo en cuenta la importancia del calentamiento, se aborda esta cuestión desde el punto de vista específico de un deporte concreto, en este caso el baloncesto. Además debido al carácter más motivante se cree conveniente colocarla entre las unidades de condición física y salud que pueden resultar un poco “más pesadas”.

Como se ha comentado, y para distanciar las dos partes de la unidad de condición física y salud, las dividimos y separamos por la unidad de baloncesto para que no se haga muy larga.

Las unidades didácticas de Patinaje y de la semana verde en Bujaruelo, se encuentran enmarcadas en esas fechas y en ese orden, exclusivamente debido a las necesidades espaciales en las que el ayuntamiento permite el acceso del I.E.S a la pista de hielo, y la

3º E.S.O. (CURSO 2012/2013)											
SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN		
CON.Fisica y salud: Res y Flex		BALONCESTO		CON.Fisica y salud: Fuer y Vel		PATINAJE	EXPR.CORPORAL	B	JUEGOS Y DEP.ALTERN		
11 SESIONES		10-11 SESIONES		10-11 SESIONES		8-9 SESIONES	9-10 SESIONES	3	8-9 SESIONES		

semana verde en función de las fechas organizadas por el centro para el desarrollo de esta actividad.

La unidad de expresión corporal se enmarca en esa fecha debido simplemente, a que son las fechas que quedan libres, además, al ser Marzo un mes lluvioso, permite realizar las actividades a cubierto, dentro del gimnasio.

Y por último, la unidad de juegos y deportes alternativos, queda para los últimos meses porque es una unidad que tiene un carácter más lúdico, lo que disminuye la presión que a final de curso suele ser bastante elevada, pero también porque se van a intentar desarrollar los juegos y los deportes alternativos tanto en el patio, como en entornos naturales y cercanos como la ciudadela, y para ello se requiere buen tiempo.

Pero como suele ser común, esta temporalización está sujeta a posibles cambios y variaciones por diversos motivos (cambios en el calendario, actividades y excursiones, motivación del alumnado, recursos disponibles, etc.). Por ello se han diseñado 4 sesiones “cuña” que servirían para estas situaciones.

Estas sesiones no tienen porqué tener relación con ninguna unidad didáctica.

Son las siguientes:

1. Revisión de los trabajos a partir de lo enviado por los alumnos al correo del profesor. Discusión y reflexión entre todos (si es necesario fuera del aula, se llevará el portátil del profesor)
2. Tipos de masajes deportivos y de recuperación.  
Se les explicará algunos de los tipos de masajes existentes, su utilidad y finalidad y los más adecuados en la práctica deportiva. De forma teórica y práctica.
3. Higiene postural  
Actividades, tareas, acciones y conductas a tener en cuenta a lo largo del día para evitar futuros problemas de salud.  
De forma más práctica, se llevará a cabo un recorrido por el centro (las zonas en las que no se molesten) reflexionando y exemplificando correcciones sobre actitudes habituales que son perjudiciales.
4. “Revisión del mundo físico-artístico-deportivo”  
En la sala de ordenadores, cada alumno (o por parejas) en un ordenador. Tienen 10 minutos para buscar información lo más fiable posible sobre un tema que propone el profesor (claves en la estrategia del fútbol, factores de riesgo en los deportes de aventura, elementos más importantes en una composición de carácter expresivo, higiene corporal,...). Acabados los 10 minutos, todos aportan las ideas principales a partir de lo que han encontrado y el profesor escribe los puntos más importantes obtenidos por consenso. Y vuelve a encomendar otra temática a buscar.  
Al final, todo lo extraído de cada temática, se enviará vía mail a cada uno de ellos.

*En el apartado de anexos aparece la relación de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación a partir de la tabla anterior.*

## ***6. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS.***

---

### **6.1. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS.**

Para la impartición de las clases de Educación Física, los profesores del departamento tienen presente el “Espectro de Estilos de Enseñanza de Muska Mosston” de forma que las características del grupo de alumnos y de la actividad a desarrollar determinará la aplicación de unos u otros.

Es bien sabido que para la adquisición de habilidades específicas el Mando Directo es muy eficaz aunque desde el punto de vista educativo resulta excesivamente directivo. Por tanto siempre que se pueda, para el aprendizaje de técnicas deportivas u otras

habilidades específicas, nos decantaremos por los estilos de enseñanza basados en la Tarea, en la Enseñanza Recíproca y en los Programas Individuales, pero, dada la repercusión de los modelos derivados de las teorías Cognitivas sobre la formación integral de los alumnos, siempre que se pueda debemos aplicar la metodología basada en el Descubrimiento Guiado y en la Resolución de Problemas.

## 6.2. LÍNEAS DE ACTUACIÓN.

Como ya se ha comentado en el apartado anterior, las líneas de actuación se verán influidas por la idea de que el profesor es un guía en el aprendizaje del alumno, que le ayuda a no salirse demasiado del camino mientras le va presentando los aprendizajes.

Por esto, se buscará que el alumno trabaje en las sesiones de la forma más autónoma posible, dando salida a su creatividad, imaginación y espíritu emprendedor. Para facilitar todo esto, el profesor propondrá tareas de carácter más abierto y diferentes entre sí. Modificando las distintas variables como agrupamientos, tiempo disponible, espacio, tipo y cantidad de material, etc.

Quizás en las unidades didácticas relacionadas con la expresión, como por ejemplo las unidades didácticas, relacionadas con temas expresivos y la realización de coreografía, como por ejemplo las combas, tendrán un carácter del todo abierto. Mientras que por razones obvias y de seguridad, unidades didácticas relacionadas con la condición física, como la fuerza, tendrán un carácter menos abierto, y el profesor desempeñará un papel algo más controlador que en este otro tipo de unidades o sesiones.

## 7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

---

Partimos de la base de que cada alumno y cada alumna son seres diferentes a los demás. Por ello, el aprendizaje debe ser individualizado de forma que cada uno observe su propia progresión.

Los alumnos con necesidades educativas especiales tendrán la posibilidad de adaptar los contenidos a sus características específicas bajo la supervisión del profesor/a o participar en otras tareas relacionadas con la organización y el control de la actividad. La mayor parte de los juegos y actividades permiten materiales y reglamentaciones adaptadas a la edad y características de los chicos y chicas y a una concepción menos competitiva y más lúdica de la actividad física, por lo cual todos los alumnos y alumnas pueden participar a su respectivo nivel de ejecución motriz, evitando así discriminaciones.

De cualquier forma, para casos, momentos o situaciones en los que el alumno o alumna no puede participar de la forma prevista para el grupo, hay que arbitrar medidas que permitan al alumno aprender o progresar desde su particular situación y al profesor evaluar y calificar según el trabajo realizado y los resultados obtenidos.

**En cualquier caso siempre será el profesor el que decidirá y comunicará al alumno si puede o debe realizar la clase o no, si lo puede hacer en su totalidad o**

---

**parcialmente o las actividades alternativas que debe de hacer y para ello los alumnos siempre deben acudir preparados y con el equipamiento deportivo. En caso contrario la clase será contabilizada como no realizada. Los informes y justificantes familiares o médicos son documentos que le sirven al profesor para tomar conciencia de la afección que sufre el alumno y poder decidir o aconsejar en consecuencia pero que por sí mismos no eximen de la realización de la clase.**

Aquellos alumnos que no pueden realizar una clase de Educación Física por enfermedad o lesión temporal tendrán que realizar alguna de las siguientes propuestas en función de su caso particular y de la duración de la inactividad:

- En clases esporádicas y debido a indisposiciones puntuales será suficiente con comunicárselo al profesor quien a la vista del problema aconsejará al alumno.
- Si el problema es una enfermedad o indisposición menor con una duración inferior a una semana (dos sesiones consecutivas) que no requiere visita médica pero que se presume que la actividad física intensa puede estar desaconsejada, se acompañará informe de la familia que en absoluto presupone exención de la clase ya que será el profesor quien a la vista del problema y de la actividad que tenga previsto realizar en clase, comunicará al alumno lo que debe de hacer.
- En caso de enfermedad o lesión que se prolongue más de tres clases consecutivas, será necesario aportar informe médico, que en absoluto presupone exención de la clase ya que será el profesor quien a la vista del problema y de la actividad que tenga previsto realizar en clase, comunicará al alumno lo que debe de hacer.
- En este caso el alumno tendrá que realizar un primer trabajo escrito en el que describirá y analizará su dolencia o lesión. Se trata de hacerle conocedor de su situación, del porqué el ejercicio físico puede estar desaconsejado o, en su caso qué tipo de ejercicio puede ser perjudicial o cuál puede ser beneficioso.
- Si la no participación normal se prolonga el profesor podrá utilizar al alumno como ayudante-observador, de forma que pueda participar sino del trabajo físico, sí de la temática de la clase, viviendo la sesión, sacando conclusiones y conviviendo con sus compañeros.
- En casos concretos un alumno que necesitara rehabilitación podría aprovechar la sesión para realizar su tabla aunque esta opción sería esporádica pues no podría participar en el trabajo de los compañeros, lo cual no es deseable. (Caso p.ej. de realizarse la clase fuera del centro y él no poder trasladarse).
- Otra posibilidad sería la elaboración de un diario basado en la observación de las sesiones. En este caso el contenido debería concretarse por parte del profesor para que el trabajo del alumno no sea un simple cuestionario repetitivo, sin sentido y sobre todo sin una finalidad.
- Para el resto de situaciones que requieran **adaptaciones curriculares** el profesor adaptará las normas de los juegos y deportes, el nivel de exigencia física y/o motriz de la actividad, el rol del alumno o cualquier elemento de forma que el alumno pueda participar desde su condición particular.
- No se conocen casos en este centro de grandes discapacidades físicas o

intelectuales que hayan requerido otro tipo de adaptaciones, ni existe conocimiento de que este curso se vayan a producir por lo que en caso de ocurrir, se actuará en consecuencia para permitir que dicho alumno/a pueda integrarse en la clase y obtener los resultados que su situación permita.

## **7.1. ACTIVIDADES DE REFUERZO/AMPLIACIÓN**

Este tipo de actividades, se encuentran desarrolladas claridad en el apartado anterior.

## **7.2. ATENCIÓN PERSONALIZADA.**

De cara a los alumnos con necesidades especiales (ACNEES) se llevará a cabo un trabajo con el equipo de orientación y evaluación psicopedagógica para conocer cuales son las necesidades especiales del alumno y poder preparar así las adaptaciones correspondientes.

En cambio con los alumnos que presenten alguna lesión o problema de salud, habrán de presentar el informe del médico (si la gravedad así lo exigiera) para, a partir de este, poder diseñar las actividades que llevar a cabo.

## **7.3. GRUPOS DE TRABAJO.**

Se evitarán cualquier agrupación fija que conlleve una posible falta de contacto entre todos los alumnos. Todo el grupo deberá asumir su parte de ayuda a los compañeros en la medida de lo posible para facilitarle la ejecución de las tareas comunes o las adaptaciones que el alumno en cuestión pueda tener asignadas.

Por ello, se intentará que las tareas adaptadas de los distintos alumnos estén en la mayor medida posible, combinadas con las del resto de la clase. Modificando elementos que permitan la interacción entre todos los alumnos y orientando la acción docente a la concienciación de los alumnos por la asunción de una actitud solidaria con el resto de personas que ayude a una sociedad más igualitaria y justa para todos.

Aunque si se invertirá todo el tiempo necesario para idear planes de trabajo. De manera que separados del grupo de clase algunos individuos o colectivos, llevarán a cabo esos planes en momentos puntuales para alcanzar el nivel mínimo para llevar a cabo las clases todos juntos (aunque exigiendo a cada uno lo estipulado en la programación según su situación).

## ***8. RECURSOS.***

---

## **8.1. DIDÁCTICOS.**

### **8.1.1. Profesor.**

Los materiales del profesor serán sobre todo aquellos que le permiten llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje y el de evaluación.

Estos son tales como las fichas de sesiones de la unidad didáctica, las fichas-guía para algunas tareas de algunas sesiones y los registros de observación de los alumnos.

Y de forma complementaria, materiales para las explicaciones, ejemplificaciones, etc. como el proyector, la pizarra o el portátil que permitan que los alumnos entiendan mejor, al visualizar de forma clara y directa, los conceptos.

### **8.1.2. Alumno**

Los materiales del alumno se reducen a las fichas que han de llenar, proporcionadas por el profesor, los trabajos elaborados y la vestimenta y materiales específicos que han de llevar a las clases según indique el profesor.

## **8.2. MATERIALES.**

### **8.2.1. Infraestructuras.**

- El patio.
- El pabellón polideportivo.
- El gimnasio.
- Aulas de informática y de medios audiovisuales.
- Espacios externos (entornos naturales).

### **8.2.2. Equipamientos.**

El equipamiento de la asignatura está recogido dentro la sala de material del centro (balones, raquetas, conos, plinto,...). En cuanto a los equipamientos audiovisuales están dentro del departamento de educación física (televisión, amplificador, etc.) y la sala específica disponible para todas las asignaturas. Como los equipamientos informáticos, disponibles en la sala de ordenadores.

### **8.2.3. Otros.**

- Impresos:
  - Bibliografía de las unidades didácticas.
  - Peticiones de recursos a los órganos correspondientes.

- Murales
- Audiovisuales:
  - Vídeos.
  - Cámara de video.
  - Cámara de fotos.
  - CDs de audio.

Este tipo de recursos hacen referencia siempre a actividades complementarias, de formación y de visualización que pueden contribuir a mejorar la calidad de la enseñanza y la asimilación y visualización de contenidos y otros aspectos teórico-prácticos de las clases.

## **9. ANEXOS**

---

### **9.1. ANÁLISIS.**

A lo largo de este documento se ha intentado que quede lo más clara posible la filosofía de quien la ha desarrollado. Una filosofía basada en el alumno y donde éste es el centro de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, y en armonía con el currículo vigente para las enseñanzas educativas en la etapa secundaria obligatoria.

Como se puede observar, se intenta que el alumno sea consciente en todo momento del proceso y lleve a cabo una labor de conocimiento e interiorización de su propio desarrollo. Para ello, tanto la raíz de la planificación a partir de las competencias como los enunciados de los distintos objetivos y criterios de evaluación van encaminados a este propósito.

Toda la programación sigue una línea donde el alumno demuestra ante si mismo sus competencias y éxitos, interaccionando con todos por igual bajo la idea de la socialización completa, y buscando una motivación de carácter más intrínseco para generar aprendizajes significativos y duraderos. Teniendo en cuenta de que forma parte de un colectivo, pero a la vez dando la importancia que merece el individuo. Pues el proceso evaluador atiende siempre a las condiciones y características personales de cada alumno en la medida de lo posible.

De cualquier manera, hay que tener en cuenta que esta programación debe ser evaluada durante todo el curso y al final del mismo para remarcar los posibles aciertos, corregir las probables deficiencias y eliminar aquello que no funcione para elaborar año a año un documento cada vez más completo y siempre actualizado.

## 9.2. CUADROS SINÓPTICOS

En los cuadros siguientes, se establece una relación entre las unidades didácticas y los criterios de evaluación, los objetivos y los contenidos, otorgando un valor numérico (0: ninguna relación; 1: relación intermedia; 2: alta relación).

Es necesario especificar, que en los objetivos y en los criterios, se ha establecido una redacción similar a la oficial, pero en algunos casos, existen pequeñas modificaciones que permiten combinar varios, por ello sale un número menor que los que se establecen a nivel oficial.

**Tabla de relación entre Unidades Didácticas y contenidos**

Relación Unidades Didácticas-Contenidos							
	Unidad Didáctica 1 C.F.S res y flex	Unidad Didáctica 2 baloncesto	Unidad Didáctica 3 C.F.S F y vel	Unidad Didáctica 4 Patin.hiel	Unidad Didáctica 5 Ex.corpora	Unidad Didáctica 6 JyD. Alt	Unidad Didáctica 7 Bujaruelo
CONTENIDO 1	2	1	2	1	1	1	1
CONTENIDO 2	2	0	2	1	0	0	0
CONTENIDO 3	2	0	2	0	0	0	0
CONTENIDO 4	0	0	2	0	0	0	0
CONTENIDO 5	2	1	2	1	1	1	1
CONTENIDO 6	1	1	1	1	1	0	0
CONTENIDO 7	1	0	1	0	1	0	0
CONTENIDO 8	0	0	0	0	0	2	1
CONTENIDO 9	0	1	0	1	1	0	1
CONTENIDO 10	1	0	1	2	0	0	1
CONTENIDO 11	1	0	1	2	1	0	2
CONTENIDO 12	0	2	0	0	0	1	0
CONTENIDO 13	0	2	0	0	0	1	0
CONTENIDO 14	2	2	2	2	2	2	2
CONTENIDO 15	0	2	0	0	1	2	2
CONTENIDO 16	0	0	0	0	2	0	0
CONTENIDO 17	0	0	0	0	2	0	0
CONTENIDO 18	0	0	0	0	2	0	0
CONTENIDO 19	0	0	0	0	2	0	0

CONTENIDO 20	0	0	0	0	2	0	1
CONTENIDO 21	0	0	0	0	0	0	2
CONTENIDO 22	0	0	0	0	0	0	2
CONTENIDO 23	0	0	0	0	0	0	2
CONTENIDO 24	0	0	0	0	0	0	2
CONTENIDO 25	0	0	0	0	0	0	2
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>10</b>	<b>22</b>

NUMERO	CONTENIDOS
1.	Factores a tener en cuenta en el diseño de un calentamiento.
2.	Cualidades físicas relacionadas con la salud y los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
3.	Métodos de entrenamiento en el acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud (resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general)
4.	Práctica de los distintos tipos de velocidad.
5.	Higiene postural en la práctica de actividad físico-deportiva.
6.	Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Concepto de dieta equilibrada.
7.	Métodos de relajación como herramienta para la salud.
8.	Juegos alternativos.
9.	Los valores transmitidos a través de los deportes: culturales, sociales, tradiciones, etc.
10.	Actividades encaminadas al aprendizaje de un deporte individual.
11.	Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices a través de la ejecución de tareas combinando habilidades gimnásticas y acrobáticas.
12.	Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.
13.	Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo.
14.	Participación activa en las diferentes actividades, juegos y deportes propuestos.
15.	Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva como condición indispensable para la consecución de un objetivo común. (“Juego en equipo”)
16.	Los espacios en la expresión corporal: espacio interior, espacio físico, espacio propio y espacio social.
17.	Bailes y danzas de Aragón y del resto del mundo: aspectos culturales adheridos a la expresión corporal.
18.	Movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las distintas variables (espacio, tiempo e intensidad) con intencionalidad expresiva.
19.	Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva.
20.	Mejora de la convivencia: predisposición a realizar los bailes con cualquier compañero o compañera.
21.	Normas de seguridad que se han de tener en cuenta para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y en el natural.
22.	Uso de elementos básicos de orientación natural y mapas en los recorridos de orientación.
23.	Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

24.	Nociones básicas de supervivencia.
25.	Desarrollo de habilidades de adaptación a cada tipo de actividad (trepar, escalar, nadar, bicicleta, etc.)

Tabla de relación entre Unidades Didácticas y criterios

Relación Unidades Didácticas-Contenidos							
	Unidad Didáctica 1 C.F.S res y flex	Unidad Didáctica 2 basloncesto	Unidad Didáctica 3 C.F.S F y vel	Unidad Didáctica 4 Patin.hiel	Unidad Didáctica 5 Ex.corpora	Unidad Didáctica 6 JyD. Alt	Unidad Didáctica 7 Bujaruelo
CRITERIO 1	2	0	2	0	0	0	0
CRITERIO 2	2	0	2	0	0	0	0
CRITERIO 3	2	0	2	1	0	0	0
CRITERIO 4	2	1	2	1	1	0	0
CRITERIO 5	1	2	1	2	1	2	1
CRITERIO 6	0	2	0	0	1	2	0
CRITERIO 7	0	0	0	0	2	0	0
CRITERIO 8	0	0	0	0	0	0	2
TOTAL	9	5	9	4	5	4	3

NUMERO	CRITERIO
1.	Relacionar las actividades físicas con algunos de los efectos más significativos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.
2.	Identificar cada uno los métodos de entrenamiento trabajados y su desarrollo para conseguir mejoras a partir de un nivel inicial individual, y proponer algunas tareas o actividades que podrían utilizarse según la cualidad básica trabajada.
3.	Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.
4.	Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud la combinación de un plan de actividad física personal y una alimentación equilibrada (a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico).
5.	Resolver ajustando la ejecución al objeto previsto, con el mayor éxito posible, problemas de decisión surgidos en la realización de actividades deportivas utilizando las habilidades exigidas por las mismas.

6.	Resolver situaciones de juego reducido de un deporte colectivo, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos en el curso presente y en los anteriores.
7.	Realizar composiciones coreográficas con base musical, por parejas o en grupo, mostrando respeto por compañeros, público y jurado y la mayor actitud desinhibida posible.
8.	Completar una actividad de orientación con la bicicleta de montaña, en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad y al medio ambiente.

Tabla de relación entre Unidades Didácticas y objetivos

Relación Unidades Didácticas-Objetivos							
	Unidad Didáctica 1 C.F.S res y flex	Unidad Didáctica 2 basket	Unidad Didáctica 3 C.F.S F y vel	Unidad Didáctica 4 Patin.hiel	Unidad Didáctica 5 Ex.corpora	Unidad Didáctica 6 JyD. Alt	Unidad Didáctica 7 Bujaruelo
OBJETIVO 1	2	0	2	0	0	0	0
OBJETIVO 2	2	0	2	0	0	0	0
OBJETIVO 3	2	1	2	1	1	1	1
OBJETIVO 4	0	2	0	2	2	2	2
OBJETIVO 5	0	1	0	2	1	1	2
OBJETIVO 6	0	0	0	2	1	1	2
OBJETIVO 7	0	0	0	0	2	0	0
OBJETIVO 8	0	0	0	1	2	0	0
OBJETIVO 9	0	0	0	0	0	1	2
OBJETIVO 10	0	0	0	0	0	1	2
TOTAL	6	4	6	8	9	7	11

NUMERO	OBJETIVO
1.	Comprender cuales son los elementos que definen una actividad física como saludable y que fuentes lo califican como tal, adoptando una actitud crítica ante la influencia de la realidad social.
2.	Conocer los efectos beneficiosos que tiene la actividad física para la salud individual y colectiva y saber de los recursos existentes para profundizar sobre el tema.
3.	Manejar y ser capaz de utilizar algunas de los elementos necesarios para llevar a cabo un estilo de vida saludable, aprendiendo a adaptar los hábitos diarios según los parámetros que la caracterizan como saludable.

4.	Comprender y manejar los principios de acción que condicionan el éxito en los distintos tipos de deportes, apoyándose también en la práctica de distintos juegos relacionados.
5.	Adquirir actitudes de auto-control y dominio personal que permitan llevar a cabo actividades físicas individuales y colectivas, mostrando respeto y consideración por el resto de personas, por el reglamento y por los orígenes culturales y sociales de la actividad.
6.	Llevar a cabo actividades físicas que contribuyan al conocimiento y entendimiento del patrimonio cultural y social de la comunidad autónoma: danzas, juegos y deportes tradicionales autónomos.
7.	Comprender y manifestar la relevancia del cuerpo y el propio dominio a la hora de, comunicarnos con los demás y expresar nuestros sentimientos consciente o inconscientemente.
8.	Manejar los elementos que permiten reproducir y diseñar actividades expresivas utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión tanto individual como colectivamente.
9.	Realizar actividades físico-deportivas en el entorno natural percibiendo las posibilidades que ofrecen las mismas en cuanto al aprovechamiento del tiempo de ocio, cuidado del cuerpo, herramienta social y ayuda y conservación del medio ambiente.
10.	Ser conscientes de las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para llevar a cabo distintas actividad físicas y del amplio abanico de las mismas, encontrando, uno o varios atractivos que desemboquen en una adherencia por alguna de estas actividades. Ya sea de forma autónoma o a través de clubes u otras entidades al efecto.

#### Relación de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación del curso

Los objetivos, contenidos y criterios de evaluación son trabajados de forma continua a lo largo de las unidades, no se entiende una organización secuencial como tal, sino que es más parecido a un modelo combinado. Este modelo se caracteriza por un trabajo combinado, donde se trabajan los distintos objetivos y evalúan los criterios a lo largo de las unidades de forma continua a través del trabajo de los distintos contenidos específicos de cada unidad que si que se ordenarían de forma más secuencial

3º E.S.O. (CURSO 2011/2012)							
UNIDADES DIDÁCTICAS	C.F.S res y flex	Baloncesto	C.F.S Fue y Vel	Patin.Hielo	EX.Corp	JyD. Alt	Buj. Orient
OBJETIVOS	1,2,3	3,4,5	1,2,3	3,4,5,6,8	3,4,5,6,7,8	3,4,5,6,9,10	3,4,5,6,9,10
CONTENIDOS	1,2,3,5,6,7, 10,11,14	1,5,6,9,12, 13,14,15	1,2,3,4,5,6, 7,10,11,14	1,2,5,6,9,10,11,14	1,5,6,7,9,11,14,15, 16,17,18,19,20	1,5,8,12,13,14,15	1,5,8,9,10,11,14, 15,20,21,22, 23,24,25
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1,2,3,4,5	4,5,6	1,2,3,4,5	3,4,5	4,5,6,7	5,6	5,8

### **9.3. MODELOS.**

#### **Informe personalizado para los padres.**

##### **INFORME DE EVALUACIÓN: MIGUEL SÁNCHEZ**

En esta unidad didáctica de baloncesto a Miguel, se le ha orientado hacia la comprensión de las claves que determinan el éxito en este tipo de deportes (principios de acción).

Los objetivos que se pretendían a lo largo del trabajo de los contenidos de anticipación y golpeo trabajados durante las once sesiones eran:

- Aprender a ejecutar acciones básicas relacionadas con la anticipación y aspectos técnicos en diferentes situaciones reales de juego.
- Desarrollar los procesos de decisión que generen la mejor respuesta en los momentos que haya que ejecutar dichas acciones dentro de la situación real de juego.
- Asimilar unos criterios de juego en equipo para determinar una solución exitosa para el equipo.

El sistema de trabajo predominante ha sido a través del descubrimiento guiado, en el cual el alumno se encontraba situaciones globales, donde se solía mantener una situación real que suponía un desafío a resolver para el alumno.

En general la participación y predisposición de Miguel hacia los retos y las tareas propuestas han sido siempre inmejorables. Al contrario, en ocasiones le faltaba algo de pausa en los momentos de reflexión entre tareas donde se les obliga a los alumnos a pensar y sacar las soluciones a los problemas encontrados.

El progreso ha sido muy adecuado, y al finalizar las sesiones se aprecia como ha sabido incluir lo aprendido en su modo de jugar y aprovecharlo para mejorar. Aunque necesita algo más de práctica para colocarse de forma adecuada en la transición de ataque-defensa, ya que no siempre se coloca en el lugar adecuado. En el desarrollo de las sesiones se pretendía que los jugadores se fijasen más en como están los contrarios distribuidos en el campo pero en el caso de Miguel sólo se preocupaba de mirar el balón. En acción individual se ve que no tiene problemas para la etapa en la que se encuentra pero le falta algo de velocidad en las acciones colectivas (darse cuenta de donde están los compañeros, donde debe situarse tras pasar el balón, etc.)

En relación a los compañeros, tiene buena relación con todo el grupo, lo que facilita su juego colectivo. Y por el buen nivel que posee, le permite trabajar con cualquier compañero sin problemas.

De aquí en adelante Miguel debe intentar ser más calmado y concienciarse de que es importante dedicar un tiempo a la reflexión entre acciones. Lo que seguramente le servirá para darse cuenta de algunos de sus errores y de cómo han de corregirse. Entre ellos, la anticipación y los movimientos en las acciones colectivas.

Quizás sería interesante además visionar algunos videos con él para mostrarle como hacer los movimientos de anticipación y donde está fallando él. Esto posiblemente contribuiría a su mejora.

**Ficha de observación actitudinal.**

<b><u>FICHA DE OBSERVACION ACTITUDINAL</u></b>						
<b>TABLA DE REGISTRO</b>						
<b>3º ESO</b>	Curso 2010-2011					
	Vestimenta	Predisposición	Respeto al profesor	Respeto a los demás	Cuidado del material	Actitud
Alumno 1						
Alumno 2						
Alumno 3						
Alumno 4						
Alumno 5						
Alumno 6						
Alumno 7						
Alumno 8						
Alumno 9						
<b>VALORACIÓN</b>						
- Siempre						
- A veces						
- Nunca						

**Fichas de sesiones**

<b>FICHA DE BALONCESTO</b>	
<b>U.D.:</b>	<b>CURSO:</b> 3º E.S.O.
BALONCESTO	

Nº Sesiones previstas:

12

Material necesario:

- 1 balón por pareja.
- Petos de colores diferentes
- 10 conos, 6 aros y 4 picas con soporte.

OBJ

**Iniciarse en el juego** a través del conocimiento de:

- los elementos básicos de la técnica individual
- los aspectos básicos de la táctica individual y colectiva
- la comprensión del juego.
- Las reglas fundamentales

CON

Elementos técnicos individuales: Posición básica-paradas-pases - recepción – bote – pivotes y reversos- tiro.

Elementos tácticos individuales: desmarque – apoyo

Elementos tácticos colectivos: ataque / defensa  
con balón / sin balón

Aspectos reglamentarios: la cancha y sus condicionantes, pasos, dobles, golpe franco, exclusión...

IND

Realiza la Posición básica y las paradas en uno y dos tiempos

Pase: ejecuta correctamente el pase de pecho, picado y con una mano.

Recepción: las manos “salen” a buscar el balón y los brazos amortiguan su potencia.

Bote: controla el balón tanto en protección como en velocidad, ejecuta correctamente la entrada a canasta, el pivote y el reverso.

Tiro: Lanza tanto en apoyo como en suspensión con cierta precisión.

Táctica: Se coloca correctamente en función de la situación del juego.

Lista de control de asistencia, puntualidad, participación y actitud

Lista de control del respeto de los Buenos hábitos en la práctica deportiva

Control escrito sobre la cancha, los jugadores, el reglamento y los aspectos explicados en clase relacionados con la práctica.

Planillas de observación para aspectos tácticos

Prueba práctica sobre elementos técnicos.

- Realización del control escrito con una puntuación mínima de 3
- Realización de la prueba práctica con puntuación mínima de 5.

## FICHA DE DANZAS COLECTIVAS

U.D.:

DANZAS COLECTIVAS

CURSO:

3º E.S.O.

Nº Sesiones previstas:

10

## **Material mínimo necesario:**

Equipo de sonido y melodías de las danzas

## **OBJETIVOS:**

- Bailar bien distintas danzas colectivas, con lo que ello supone de ajuste del movimiento corporal
- Divertirse bailando
- Trabajar en equipo
- Desinhibirse en este tipo de prácticas con soporte musical
- Aceptar el actividades rítmicas como una forma más de movimiento y de ejercicio físico saludable
- Desarrollar la dimensión creativa y la expresión corporal.
- Conocer danzas del mundo y en especial de Aragón, intentando relacionarlas con las culturas de la que proceden

## **CONTENIDOS:**

Danzas colectivas de Aragón y del mundo.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- Conocer las danzas por su nombre y su procedencia
- Saber bailarlas, es decir; saber sus pasos y ejecutarlos coordinadamente con la melodía y con el grupo
- Participar en la creación y ejecución de una coreografía colectiva basada en “pasos naturales”

## **SISTEMAS DE EVALUACIÓN:**

- Bailar bien algunas de las danzas aprendidas en clase
- Crear y ejecutar una coreografía colectiva sobre una melodía facilitada por el profesor
- Participar en un FESTIVAL público de exhibición con fines festivos y recreativos.

## **MÍNIMOS EXIGIBLES:**

- Participar correctamente en las tres propuestas anteriores, dado que, al ser pasos y movimientos naturales, no existen dificultades técnicas que impidan hacerlo como el resto del grupo.

#### **9.4. ACTIVIDADES AFINES Y COMPLEMENTARIAS.**

Las propuestas de actividades complementarias para el curso son las siguientes:

1. - Fomentar la participación en las carreras de la zona.
2. - Torneo interno de Fútbol Sala (Recreos).
3. - Torneo interno de Balonmano (Recreos).
4. - Torneo interno de Volleyball (Recreos).
5. - Torneo interno de Bádminton (Recreos).
6. - Torneo interno de Baloncesto a tres.
7. -Colaboración con la Semana Blanca.
8. –Colaboración con la Semana Verde
9. -Colaboración con las Escuelas Deportivas y teatrales asociadas al centro.

#### **ANEXO 9**

**Contenidos disciplinares: porfolio**

#### **TAREA 1**

#### **CONCRECIÓN DEL SEGUNDO CRITERIO DE EVALUACIÓN**

##### **CONTEXTO**

Unidad Didáctica: Condición Física (Fuerza)

##### **CRITERIO DE EVALUACIÓN**

##### ***2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.***

*Se pretende analizar si el alumnado, durante la práctica de actividad física, identifica y lleva a cabo determinados hábitos, como por ejemplo usar la indumentaria adecuada, hidratarse durante la actividad o atender a su higiene personal después de las sesiones. El alumnado también deberá reconocer las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realicen y en acciones de la vida cotidiana como estar sentado, levantar cargas o transportar mochilas.*

##### **COMPETENCIAS BÁSICAS**

*Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico*

*Es la habilidad para interactuar con el mundo físico, tanto en sus aspectos naturales como en los generados por la acción humana, de tal modo que se posibilita la comprensión de sucesos.*

Es vital conocer los hábitos higiénicos y saludables relacionados con la práctica deportiva, además está relacionado con el entorno físico ya que nuestros movimientos dependen de lo que nos rodea. Es vital realizar las acciones y gestos adecuadamente para permitir el máximo bienestar físico y mental.

### ***Autonomía e iniciativa personal***

*Supone ser capaz de imaginar, emprender, desarrollar y evaluar acciones o proyectos individuales o colectivos con creatividad, confianza, responsabilidad y sentido crítico.*

Los alumnos deben desarrollar estos hábitos de forma individual y autónoma para poder desarrollarse y llevar a cabo de forma eficiente la práctica de actividad física. Como profesores, no podemos estar pendiente de todos los alumnos y con esta base de autonomía se crearán y fortalecerán los hábitos tanto higiénicos como posturales.

## **OBJETIVOS DE ÁREA**

1. Conocer los rasgos que definen una **actividad física saludable** y los efectos beneficiosos que ésta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y **calidad de vida**.
4. Conocer y consolidar **hábitos saludables** y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la **vida cotidiana** y en la práctica físico-deportiva.

## **BLOQUE DE CONTENIDOS**

### ***Bloque 1. Condición física y salud***

- Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana: cómo sentarse bien, cómo levantar y transportar cargas. Práctica de posiciones de seguridad para evitar lesiones en la práctica de actividad física.
- Atención a los buenos hábitos antes, durante y después de la práctica de actividad física.

## **EVALUACIÓN EN LA QUE SE IMPARTE**

1º trimestre concretamente dentro de la U.D. de Fuerza, de forma que adquieran las posturas y hábitos correctos. Pero transversalmente a lo largo de todo el curso (Ej: hábitos higiénicos).

## **INDICADORES**

### Relacionados CB 1

- Ejecutar movimientos que impliquen hábitos posturales básicos dentro de la práctica de actividad física de forma tensa y controlada en función de un modelo ideal. Para ello, realizarán fotos de su ejecución de 6 ejercicios (abdominales, sentadillas, flexiones...) que se relacionarán con varios criterios relacionados con los del modelo ideal a través de una ficha de verificación (SI/NO).

- Identificar y corregir los principales errores en la ejecución de los hábitos posturales básicos dentro de la práctica de actividad física realizados de forma que analicen la foto y propongan soluciones.
- Ejecutar movimientos que impliquen hábitos posturales básicos de la vida cotidiana de forma adecuada en función de un modelo ideal. Para ello, realizarán fotos de su ejecución de 6 acciones de la vida diaria que se relacionarán con varios criterios relacionados con los del modelo ideal a través de una ficha de verificación (SI/NO).
- Identificar y corregir los principales errores en la ejecución de los hábitos posturales básicos de la vida cotidiana realizados de forma que analicen la foto y propongan soluciones.

#### Relacionados CB 4

- Reconocer y poner en práctica los hábitos higiénicos y saludables convenientes para la práctica de actividad física de forma que utilicen la ropa adecuada (zapatillas, chándal...), se hidraten durante y después de la clase, se cambien de camiseta y ropa interior..

#### MÍNIMO EXIGIBLE

Para poder superar la asignatura, dentro de esta unidad, el alumno debe ser capaz como mínimo de:

- Ejecutar tres movimientos que impliquen hábitos posturales básicos en la vida cotidiana de forma adecuada y controlada según el modelo ideal.
- Identificar y corregir un error principal de una postura realizada en la vida cotidiana.
- Ejecutar tres movimientos que impliquen hábitos posturales básicos dentro de la práctica de actividad física de forma tensa y controlada según el modelo ideal.
- Identificar y corregir un error principal de una postura provocada en la práctica de actividad física.
- Poner en práctica los hábitos higiénicos y saludables convenientes para la práctica de actividad física a través de la sustitución de la camiseta tras realizar la clase de Educación Física.

#### TAREA 2

#### BLOQUE DE CONTENIDOS II. JUEGOS Y DEPORTES

Unidad Didáctica: Juegos Predeportivos

#### CRITERIO DE EVALUACIÓN 5.

**Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.**

El alumnado deberá demostrar que en situ acciones de ataque intenta conservar el balón, avanzar y conseguir la marca, seleccionando las acciones técnicas adecuadas, y que en situaciones de defensa intenta recuperar la pelota, frenar el avance y evitar que

los oponentes consigan la marca. Dentro de este criterio también se tendrán en cuenta los aspectos actitudinales relacionados con el trabajo en equipo y la cooperación.

### **INDICADOR.**

Ejecutar acciones básicas de ataque de juegos sin balón a través del desmarque y la creación de espacios libres para mantener la posesión del móvil.

### **MÍNIMOS EXIGIBLES.**

- Ejecutar cualquier acción de juego sin balón de forma consciente.
- Después de pasar, el jugador realiza alguna acción complementaria en lugar de quedarse quieto o indiferente ante la nueva situación de juego.

### **TIPO Y DISEÑO DE INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN.**

Visualización de una situación real de la actividad con una duración de 10 minutos para registrar el número total de acciones. La defensa será ligeramente pasiva donde la situación que favoreceremos es de superioridad ofensiva para desarrollar el ataque en un espacio amplio.

*Tabla de observación. Verificación*

	S 100%	CS 75%	EO 50%	CN 25%	N 0%	OBSERVACIONES
¿Se mueve a un sitio correcto ó adecuado? (15%)						
Apoya al jugador con balón, su colocación permite una línea de pase (25%)						
Ocupa un espacio libre (20%)						
Se mueve cuando un jugador con balón va hacia él para evitar aglomeración de varios jugadores en un mismo espacio. (15%)						

Desaloja un espacio para el jugador con balón (25%)						
---	--	--	--	--	--	--

(S): Siempre (CS): Casi Siempre (AV): A veces (CN): Casi Nunca (N): Nunca

### **COHERENCIA INTERNA.**

Los ítems escogidos son los que aparecen en la tabla de evaluación, ya que consideramos que son los aspectos fundamentales del juego ofensivo en cualquier actividad predeportiva o deportiva. Es gracias al cumplimiento de estos principios como se desarrolla y se progresan en el ataque dentro del juego.

Los aspectos más básicos como son: moverse tras el pase u ocupar espacios, valorados con un 15 y 20% respectivamente, ya que debe de ser la base y los aspectos más simples que permitirán el desarrollo de aspectos referentes a la parte ofensiva.

Con 25% de valoración aparecen: apoyo al jugador con balón, colocándose u ofreciendo la línea de pase y: desalojo de un espacio para el jugador con balón. Se valoran más porque son aspectos que implican mayor conocimiento táctico de las situaciones reales del juego, el ofrecimiento de una línea de pase y el desalojo de un espacio para su posterior aprovechamiento, son aspectos fundamentales en cualquier fundamento técnico-táctico del ataque.

En el primero, al menos se mueve, no valoramos si se mueve hacia el lado correcto o no, lo importante es que se mueva. En posteriores ítems se valora la eficacia y la validez de dicho desplazamiento.

### **TAREA 3**

#### **Examen patinaje sobre hielo**

Actitud → 30 %

Al ser un medio no habitual, consideramos que el porcentaje dedicado a la actitud debe ser superior al otorgado generalmente.

- -0,25 si hay cualquier tipo de falta de comportamiento (no llevar bien abrochado o ausencia de material, no empujar o molestar al compañero, comer dentro de la pista, tirar basura, alterar el funcionamiento de la clase)

Asistencia → obligatoria al menos a un 80 % siempre y cuando ese 20 % este justificado (médico, gripe, compromisos ineludibles...).

Práctica → 70 %

- De la celda “impulsar adelante” a la celda 4 “frenar adelante” se valora con 3 puntos de 7 posibles.
  - Impulsar adelante: de 0 pasos a 10 pasos seguidos.
  - Deslizar: nada, 0,5 metros o 1 metro con cada patín.
  - Reducir velocidad: en distancia de tres metros, colocando una línea en cada metro
  - Frenar adelante: en distancia de un metro, sin tirar la pica que estará colocada sobre dos conos, al final de ese metro.

- De la celda “impulsar atrás” a la celda “frenar atrás” se valora con 2 puntos de 7 posibles.
  - Impulsar atrás: 10 pasos seguidos.
  - Deslizar: 1 metro con cada patín.
  - Reducir velocidad: en distancia de tres metros.
  - Frenar atrás: en distancia de un metro, sin tirar la pica que estará colocada sobre dos conos, al final de ese metro.
- Cruzar hacia adelante con derecha e izquierda se valorará con un punto y cruzar atrás otro punto.

## **TAREA 4**

### **Concreción de un criterio de evaluación.**

#### **Unidad Didáctica. Juegos Tradicionales de Aragón**

- **CRITERIO DE EVALUACIÓN. Criterio 3**

#### **Conocer y poner en práctica algunos juegos tradicionales aragoneses.**

Con este criterio se valorará el conocimiento y la práctica de juegos populares y tradicionales aragoneses, así como una ampliación cultural al conocimiento de juegos tradicionales de otras comunidades y/o países.

- **COMPETENCIAS BÁSICAS RELACIONADAS.**

***Competencia cultural y artística.*** Esta materia contribuye a la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza, y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. Con las actividades de expresión corporal se fomenta la creatividad del alumno. Además, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

***Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.*** El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la Educación Física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable. Esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables y aporta criterios para el mantenimiento y mejora de las cualidades físicas, sobre todo de las asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

- **OBJETIVOS DE ÁREA-MATERIA**

**Objetivo 11.** Realizar actividades físicas que ayuden a conocer y valorar el patrimonio cultural y las tradiciones propias de nuestra comunidad autónoma: danzas, juegos y deportes tradicionales de Aragón.

- **BLOQUE DE CONTENIDOS**

**Bloque de Contenido II. Juegos y Deportes**

- Realización de juegos tradicionales propios de nuestra comunidad autónoma.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y el deporte.

- **EVALUACIÓN.** Segunda Evaluación

- **INDICADORES**

**Indicador 1.** Realizar un fichero digital o escrito donde se registren los juegos realizados en clase siguiendo una ficha modelo preestablecido entregado en clase.

**Indicador 2.** Investigar y recoger estableciendo por escrito una breve reseña y descripción de cinco juegos tradicionales de otra Comunidad Autónoma Española.

**Indicador 3.** Practicar los Juegos Tradicionales siguiendo el reglamento y las indicaciones del profesor; respetando al material y a los propios alumnos y profesor.

- **ASOCIACIÓN INDICADORES CON LAS CCBB**

<b>INDICADOR</b>	<b>COMPETENCIAS BÁSICAS</b>
1	Tratamiento de la información y competencia digital.
2	Competencia en el desarrollo de la autonomía e iniciativa personal. Aprender a aprender Tratamiento de la información y competencia digital.
3	Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. Competencia Social y Ciudadana

- **MÍNIMOS EXIGIBLES**

- Registrar al menos cinco juegos realizados en clase respetando el modelo de ficha preestablecido, entregándolo en la fecha indicada por el profesor; y además poner en práctica un juego de los registrados.

## **TAREA 5**

### **CONCRECIÓN DEL CRITERIO DE EVALUACIÓN N° 1 DE 3º DE ESO**

#### ***CRITERIO N°1***

Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.

#### ***COMPETENCIA BÁSICA RELACIONADA***

##### *1. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.*

El criterio de evaluación relaciona el cuerpo humano con el entorno y a su vez, la adquisición de un estado de bienestar adecuado logrado a través de los hábitos saludables. Todo esto logra un incremento en las cualidades físicas.

#### ***OBJETIVOS DE ÁREA-MATERIA***

##### *1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que ésta tiene para la salud individual y colectiva.*

Este objetivo está directamente relacionado con el criterio ya que desarrolla la relación de la actividad física con la salud y los efectos que produce.

##### *2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.*

A través de este criterio de evaluación se trata a la actividad física como una práctica necesaria para la mejorar de la calidad de vida y de la salud individual y colectiva.

##### *4. Conocer y consolidar hábitos saludables y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.*

Este objetivo está relacionado de una forma menos directa que los anteriores ya que solo se desarrolla un aspecto del mismo que es la adquisición de hábitos saludables.

#### ***CONTENIDOS***

##### ***Nº1 Condición Física y Salud***

- Vinculación entre cualidades físicas relacionadas con la salud y aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.
- Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de la actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.

## ***EVALUACIÓN EN LA QUE SE IMPARTE***

Este criterio de evaluación se desarrolla principalmente en la Unidad Didáctica de carrera de larga duración en la segunda evaluación. No obstante, lo consideramos un aspecto transversal al resto de Unidades Didácticas.

### ***CONCRECIÓN INDICADORES***

1. Determinar las adaptaciones que se producen en el sistema cardiovascular, respiratorio y locomotor producidas a través de la carrera de larga duración realizando un trabajo escrito en el que figuren al menos tres adaptaciones para cada sistema.
  - Se relaciona con la competencia de conocimiento e interacción con el mundo físico.
2. Identificar en un examen teórico de tipo test los beneficios provocados en los sistemas cardiovascular, respiratorio y locomotor causados por la práctica de carrera de larga duración.
  - Se relaciona con la competencia de conocimiento e interacción con el mundo físico.

### ***MÍNIMOS EXIGIBLES***

1. Entregar el trabajo escrito en la fecha acordada presentando al menos una adaptación correcta para cada sistema del cuerpo humano.
2. Presentar el examen escrito con al menos la mitad de las preguntas correctas.

### **ANEXO 10**

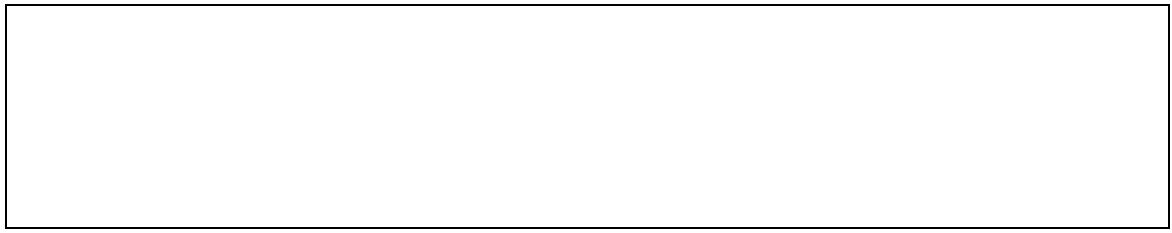
#### **Análisis de destrezas docentes**

INFORMACIÓN INICIAL											
Duración información inicial (tiempo total)					Inicio sesión						
Tarea 1		Tarea2	Tarea3	Tarea4	Tarea5	Tarea6					
Contenido info inicial	Tarea a realizar		SI - NO	Observaciones							
	Objetivo		SI – NO								
	Organización		SI – NO								
	Condiciones ejec. tarea		SI - NO								
Canal utilizado – VISUAL – VERBAL - KINESTÉSICO Adecuación/Observaciones:											
FASE-GANAR ATENCIÓN DE LOS ALUMNOS											

Disposición espacial adecuada	SI – NO	Silencio alumnos y exigencia	SI – NO
Lugar concreto para informar	SI - NO	Pizarra o elemento para centrar atención	SI – NO
Observaciones			
<b>FASE-INTRODUCCIÓN DE LA TAREA</b>			
Anuncia directamente actividad	SI – NO	Enlaza explicación con tarea conocida o anterior	SI – NO
Predispone al aprendizaje	SI – NO	Valora contenido y refuerza objetivo	SI – NO
Observaciones			
<b>FASE-EXPLICACIÓN TAREA</b>			
Transmite detalles técnicos	SI – NO	Recoge demostración y explicación	SI – NO
Detalles de organización	SI - NO	Condiciones de ejecución	SI – NO
Observaciones			
<b>FASE – LANZAMIENTO A LA TAREA</b>			
Refuerza objetivo/fín	SI – NO	Invita descubrimiento	SI – NO
Estimula reto	SI - NO	Estimula al esfuerzo	SI – NO
Estimula seguimiento profesor	SI - NO	Estimula autoevaluación	SI – NO
Estimula cooperación para objetivo	SI - NO	Estimula competición	SI – NO
Observaciones			
<b>ESTRATEGIAS DE CONTROL</b>			
¿Existen estrategias de control para exigir atención?			
¿Se producen problemas de atención durante la información inicial?			
<b>VALORACIÓN GENERAL</b>			
<b>PROPUESTAS DE MEJORA</b>			

<b>FEEDBACK</b>					
<b>Cantidad y tipo de Feedback</b>					
Tareas	EVALUAT IVO	DESCRIPTIV O	EXPLICA TIVO	PRESCRIPT IVO	INTERROGA TIVO
Tarea 1 calenta	1 1 1	1 1 1			





CLIMA DE AULA – INTERACCIÓN AFECTIVA											
<b>Estilos de interacción y liderazgo del profesor</b>											
Auto ritario	Impone las normas	SI -NO	Sin autonomía del alumno	SI – NO							
	Controla disciplina	SI – NO	Interacción masiva	SI – NO							
	Relación unidiracional	SI -NO	Observaciones								
	Observacione s										
Permi tivo	No hay normas	SI -NO	Solo trabajo de los autónomos	SI – NO							
	No hay control disciplina	SI – NO	No hay relación aprendizaje	SI – NO							
	Roles confusos	SI – NO	Observaciones								
	Observacione s										
Democr ático	Normas consensuadas	SI – NO	Relación bidireccional	SI – NO							
	Control de disciplina compartido	SI – NO	Autonomía	SI – NO							
	Cesión de responsabilidad	SI – NO	Interacción individual/aprendizaje	SI – NO							
	Observacione s										
¿Utiliza distintos roles durante la sesión?											
¿Predomina alguno de ellos?											
<b>Conducta profesor en el aula</b>											
Muestra respeto a alumnos	SI-NO; Observaciones										
Receptivo a emociones/sentimientos	SI-NO; Observaciones										
Hace concesiones	SI-NO; Observaciones										
Mantiene entusiasmo	SI-NO; Observaciones										
Cohesión de grupo	SI-NO; Observaciones										
<b>Clima motivacional</b>											
Estándares de referencia y causas de éxito	EGO – TAREA Razones (análisis TARGET):										
Tipo de motivación autodeterminada	INTRÍNSECA – EXTRÍNSECA – DESMOTIVACIÓN Razones:										
<b>VALORACIÓN GENERAL</b>											

PROPUESTAS DE MEJORA

ORGANIZACIÓN Y CONTROL DEL AULA			
<b>Descripción de rutinas</b>			
Entrada gimnasio	SI - NO	Observaciones	
Lugar info inicial	SI - NO		
Llamada para centrar atención	SI - NO		
Control de material	SI - NO		
Recogida y reparto de material	SI - NO		
Momento de despedida	SI - NO		
<b>Existencia de normas</b>			
Puntualidad	SI - NO	Observaciones	
Seguridad	SI - NO		
Respeto indicaciones profesor	SI - NO		
Respeto compañero	SI - NO		
Respeto material	SI - NO		
<b>Conductas disruptivas (con relación a la ACTIVIDAD)</b>			
Inhibición/desinterés	SI - NO	Personalidad peculiar (hiperactividad, inseguridad, etc)	SI - NO
Charlas que interrumpen la actividad	SI - NO	Falta respeto material	SI - NO
Falta respeto reglas actividad	SI - NO	Otras _____	SI - NO
Observaciones y posibles causas			
<b>Conductas disruptivas (con relación al PROFESOR)</b>			
Rebeldía ante profesor	SI - NO	Obstaculizar la clase (boicot a las actividades, inducir al abandono, etc)	SI - NO
Protagonismo excesivo alumno	SI - NO	Otras	SI - NO

Observaciones y posibles causas			
<b>Conductas disruptivas (con relación a COMPAÑEROS)</b>			
Agresión, incordio, molestar, discusiones	SI - NO	Dinámica de grupo (automarginación, rechazo a compañeros, problemas entre chicos/chicas)	SI - NO
Observaciones y posibles causas			
<b>VALORACIÓN GENERAL</b>			
<b>PROPUESTAS DE MEJORA</b>			

<b>DISTRIBUCIÓN TIEMPO DE PRÁCTICA MOTRIZ</b>		
<b>Tipo de actividades</b>		
Tarea 1	Simultánea /alternativa /Consecutiva (alumn/grupo ____)	Duración
Tarea 2	Simultánea /alternativa /Consecutiva (alumn/grupo ____)	Duración
Tarea 3	Simultánea /alternativa /Consecutiva (alumn/grupo ____)	Duración
Tarea 4	Simultánea /alternativa /Consecutiva (alumn/grupo ____)	Duración
Tarea 5	Simultánea /alternativa /Consecutiva (alumn/grupo ____)	Duración
Tarea 6	Simultánea /alternativa /Consecutiva (alumn/grupo ____)	Duración
RESUMEN HOJA EXCEL (TIEMPOS Y PORCENTAJES)		
<b>Uso de estrategias</b>		
Utilización de tiempo anterior/posterior para rutinas	SI- NO	Observaciones
Información inicial inferior al 10%	SI- NO	Observaciones
Estrategias de organización y organización de material inferior 10%	SI- NO	Observaciones
Calentamiento vinculado al objetivo y contenido sesión	SI- NO	Observaciones
Existen tiempos de espera prolongados	SI- NO	Observaciones
<b>VALORACIÓN GENERAL</b>		
<b>PROPUESTAS DE MEJORA</b>		

**ANEXO 11**

## DISEÑO DE EJEMPLOS PARA LAS ÁREAS DEL TARGET Y LOS CLIMAS MOTIVACIONALES.

AREA TARGET	CLIMA MOTIVACIONAL	EJEMPLOS
TAREA	EGO	<p>1.-Todos los alumnos participan en el campeonato de futbol al final de la UD.</p> <p>2.-Todos los alumnos realizan el mismo circuito (test) centrado especialmente en la fuerza.</p>
	TAREA	<p>1.-Cada alumno corre al ritmo adecuado para sus características.</p> <p>2.-En la unidad didáctica de carrera de larga duración, cada alumno es capaz de contar pulsaciones y hallar su frecuencia cardiaca máxima.</p> <p>3.-En la U.D de acrossport, cada uno de los 4 alumnos del grupo debe proponer una figura y un encadenamiento para la coreografía final.</p>
AUTORIDAD	EGO	<p>1.- La entrada a canasta es siempre primero con el pie derecho y solo se pueden dar dos pasos, si se hace de otra forma, está mal.</p> <p>2.- Ejercicio de salida de un bloqueo directo, la salida se hace por detrás del compañero que bloquea y siempre debemos esperar al bloqueo de ese compañero</p>
	TAREA	<p>1.-Has conducido el balón con el interior, pero ¿piensas que puede hacerse mejor con alguna otra parte?, propón dos formas alternativas para conducir el balón.</p> <p>2.-Un alumno se enfada tras no conseguir saltar a la comba con los dos pies. El profesor le calma y tranquiliza, haciéndole reflexionar sobre aspectos a mejorar y le conduce a un mayor autocontrol para la consecución del ejercicio.</p> <p>3.- Dentro de estas características básicas que ha de tener la coreografía de combas, tenéis que decidir la duración, que figuras vais a realizar, el vestuario, la música y organizarlo todo.</p>
RECONOCIMIENTO	EGO	<p>1.- Un profesor afirma que uno de los chicos al realizar el circuito de fuerza tiene menos capacidades que una chica.</p> <p>2.- ¡Muy bien, lo haces como Messi!</p>
	TAREA	<p>1.-Todos habéis conseguido mejorar el número de saltos que hicisteis en la primera clase.</p> <p>2.- Has mejorado mucho, has conseguido crear junto con tus compañeros la coreografía de combas, siendo que antes decías que no podías.</p> <p>3.-Hoy vamos a probar una nueva forma de dar la clase, tenéis que intentar llegar al otro lado</p>

		sin pisar el suelo, solo con estos materiales, y tenéis que conseguir llegar todos los miembros del grupo. Mientras tanto, un compañero del trío, lo observa y propone mejores soluciones, posteriormente cambian los papeles.
AGRUPACIÓN	EGO	1.- Hay dos capitanes que van a elegir por turnos a los miembros de su equipo para jugar a futbol. 2.-El profesor ha creado unos grupos por niveles (3 niveles de destreza diferente) y los mantiene siempre para casi todas las actividades. A la hora de comenzar la clase dice: Nos ponemos el grupo 1 en esta estación, el dos a aquella y el tercero empieza por esta que es la más sencilla.
	TAREA	1.-Para hacer los grupos de hoy, cada alumno coge un papel hacia abajo donde hay un número, los números iguales van en el mismo equipo. 2.- Los alumnos que lleven zapatillas blancas se pondrán en este grupo. 3.- jugamos a roba-colas con pañuelos, cuando todos tengan un pañuelo (habrá los mismos de cada color) decimos que se agrupan por los colores del pañuelo
EVALUACIÓN	EGO	1.-Para aprobar el examen de futbol hay que dar 5 toques. 2.- Para poder llegar al siguiente nivel de dificultad (que tendrá más nota), debes meter tres tiros libres consecutivos.
	TAREA	1.- Has conseguido una buena nota porque has sido capaz de coordinar los movimientos necesarios para hacer esta actividad. 2.-Para la evaluación, se tendrá en cuenta, que todos los miembros del grupo hayan creado propuestas para la coreografía final. 3.- Al final de la U.D de carrera de larga duración obtendrán buena calificación, aquellos alumnos que sean capaces de interiorizar y correr al ritmo adecuado en función de sus características.
TIEMPO	EGO	1.- Tenéis 5 minutos para practicar este gesto y pasamos al siguiente nivel. 2.Tendréis que correr porque al final de la sesión todos tenemos que ser capaces de realizar perfecta la entrada a canasta.
	TAREA	1.- A partir de esta clase tenéis las siguientes 4 o 5 clases para preparar la coreografía final. (El

		<p>profesor orienta y ayuda a los alumnos).</p> <p>2.- A partir de varias posibilidades de trabajo, cada alumno progres a su propio ritmo, ya que no existe una marca final a alcanzar en una fecha l mite (aplicar con un alto nivel de autonom a de los alumnos).</p> <p>3.- Podemos intentar los diferentes bloques en la U.D de escalada todas las veces que queramos hasta que termine la U.D</p>
--	--	--

Se recomienda la lectura de los art culos 5 y 7 subidos en el Moodle.

## **ANEXO 12**

### **ELABORACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS**

Titulo: La bicicleta y su mundo

#### Introducción

La presente unidad didáctica está destinada a los grupos de primero del instituto de enseñanza obligatoria de la población zaragozana de Fuentes de Ebro. El entorno natural que envuelve al centro educativo y el número de habitantes presenta unas oportunidades para la práctica de actividades físicas en el medio natural y por ello se creará la siguiente unidad didáctica donde la autonomía en el medio y el instrumento para dicha práctica (bicicleta y sus componentes) sea fundamental y el eje de las sesiones. De este modo, se intentará conseguir que el alumnado sea capaz de poder desarrollar esta actividad física fuera del horario del instituto conociendo las oportunidades que el entorno les brinda. A su vez se fomentará este medio de transporte sostenible que está a la alcance de la mayoría de la población que permitiría ese dualismo entre la práctica de actividad física y los desplazamientos habituales que puede realizar cualquier alumno/a en su vida cotidiana.

#### Competencias

- Conocimiento y en la interacción con el mundo físico.

La realización de esta práctica deportiva depende de manera directa de la relación entre el participante y el entorno inmediato en el que se desarrolla. El carácter cambiante del medio, fuerza al participante a establecer continuamente una observación y adaptación de unas características y conocimientos básicos en función de la incertidumbre que genera el tipo de terreno, la orientación, los obstáculos...

- Social y ciudadana.

El uso de la bicicleta y el desarrollo de esta práctica en un entorno diferente provocan que el alumno obtenga una alternativa al ocio habitual y en una situación completamente distinta. Las relaciones con los demás son fundamentales para el desarrollo de esta práctica en grupo y al mismo tiempo, es una forma de establecer relaciones sanas con iguales. De igual forma, el respeto por el medio ambiente, el resto de ciclistas y el comportamiento cívico en cuanto a niveles de seguridad sobre la bicicleta son claves.

- Autonomía e iniciativa personal.

Debido a la propia actividad, así como a la realización de las prácticas y los ejercicios teóricos realizados en clase, se busca que el alumno sea capaz al terminar, de mantener la bicicleta y saber arreglar averías básicas, así como planificar excursiones o salidas en función de sus capacidades, del tiempo, aspectos meteorológicos...de forma que no entrañe ningún riesgo.

- Cultural y artística.

La realización de rutas y sesiones fuera del aula provoca que el alumno tenga una relación directa con el entorno que le rodea. De esta forma, establece lazos con el patrimonio cultural de su alrededor, tanto a nivel paisajístico, religioso, histórico...

- Aprender a aprender.

A través de las rutas realizadas y la relación con los demás pueden conocer su propia capacidad para regularse y planificarse sus futuras salidas de forma autónoma. Ya que podrá conocer sus propias capacidades, sus puntos fuertes y débiles proponiéndose objetivos reales a corto plazo. Aprendiendo de esta manera en cada salida, además de desarrollar habilidades para el trabajo en equipo, como ya hemos comentado anteriormente.

- Tratamiento de la información y competencia digital.

El alumno, a través de la búsqueda en los medios de comunicación, mejorará su capacidad de análisis y selección de información. Así, mejorará su capacidad crítica y reflexión hacia el medio ambiente y la necesidad de protegerlo, entendiendo la bicicleta como un medio alternativo de transporte útil y sostenible. Además, el alumno podrá conocer páginas web especializadas y rincones donde encontrar rutas y mapas accesibles cercanos a él y las normas de circulación.

- Lingüística

La terminología específica de la propia bicicleta e incluso de las características de los terrenos provoca que el alumnado adquiera un vocabulario concreto para poder desarrollarse en este ámbito.

- Matemática

En función del terreno, su pendiente, ángulo y el tipo de superficie la respuesta del alumno sobre la bicicleta será diferente y por tanto, es necesario tener unas concepciones matemáticas básicas para interpretarlas. También, la fórmula del sillín, las dimensiones de la bicicleta y manillar requieren la aplicación de operaciones matemáticas específicas para poder adaptar la bicicleta a cada individuo en función de sus características.

## Objetivos

### Finalidades

- Conocer las posibilidades del uso de la bicicleta como medio de transporte útil, ecológico y saludable.
- Ser capaces de desplazarse con autonomía de forma segura y controlada utilizando la bicicleta.

### Objetivos didácticos

- Saber utilizar el correcto desarrollo de los cambios en función del terreno y la pendiente.
- Preparar y mantener la bicicleta a punto, sabiendo que material pueda llegar a ser necesario en cada momento.
- Realizar, siendo consciente del nivel propio, el recorrido y las condiciones meteorológicas, una ruta preestablecida.
- Controlar la bicicleta en diferentes entornos con cierta incertidumbre.
- Usar la bicicleta como medio de transporte valorando su sostenibilidad y utilidad en la vida cotidiana.
- Mantener una actitud de respeto hacia el medio ambiente y tolerancia hacia el resto de iguales.

## Contenidos

- Mecánica, estructura y funcionamiento de la bicicleta.
- La bicicleta como medio de transporte sostenible urbano y rural.
- El medio ambiente y el desarrollo sostenible.
- Respeto material.
- Normas de convivencia.
- Manejo mecánico de la bicicleta.
  - Reducir la velocidad y frenar.
  - Acelerar y mantener la velocidad.
  - Control de los cambios (plato y piñón).
  - Giros, derrapajes y cambios de dirección.
- Motricidad específica de la bicicleta.
  - Equilibrio.
  - Trazada.
  - Coordinación oculo-manual y oculo-pédica.
  - Percepción de la situación en el medio.
  - Toma de decisiones sobre la bicicleta.
- Realización de recorridos a través de las señales de rastreo en función del propio nivel.

## Metodología

La metodología utilizada para impartir esta unidad didáctica variará desde estilos más directivos hasta otros más significativos. Se comenzará básicamente a través del mando directo o la asignación de tareas; esto es debido a que la actividad se desarrolla en un medio inestable y no habitual que puede entrañar riesgos y peligros para el alumnado. Es cierto que según la evolución del grupo, si esta es positiva, se pueden aplicar métodos de enseñanza y estilos mucho más autónomos; ya que la búsqueda de la autonomía por parte del discente es clave en el transcurso de la unidad. Cabe recordar que la presente unidad entre sus finalidades permanecen de forma ineludible conceptos como la autonomía, la sostenibilidad, el dominio y conocimiento de la bicicleta. De forma que en la mayor medida posible se irá otorgando mayor libertad al alumnado en el aprendizaje, siempre y cuando dicha libertad no vaya en contra de la seguridad del propio discente o del grupo.

Por otro lado la organización grupal dentro de las sesiones variará. En caso de trabajar en grupo, la realización de éstos se basaría en posibles afinidades dentro del grupo y a poder ser de nivel similar. Primará en el establecimiento de los grupos, la afinidad sobre el nivel del alumno. Esto es debido a que nos interesa en gran medida que los alumnos/as utilicen este medio de transporte o de actividad física fuera del horario del

centro educativo. Por ello, las posibilidades aumentan si dichos alumnos están agrupados entre grupos de amigos que queden al finalizar las clases.

### Desarrollo de las actividades y temporalización

Se realizarán 6 sesiones de 2 horas de duración cada una de ellas.

En las que incluiremos las siguientes actividades repartidas en grupos de contenidos mecánicos, medio de transporte, medio ambiente y sostenibilidad, motrices, manejo de la bicicleta y recorridos:

#### MECANICO

Arreglar un pinchazo, Cambiar una rueda, Engrasar la cadena, Revisar los frenos, Presión de las ruedas, Ajustar la dirección, Ajustar altura del sillín.

#### MEDIO AMBIENTE

Búsqueda de un artículo, Lectura, Reflexión, Calcular y comparar el impacto medioambiental (coche, autobús, bicicleta)

#### MEDIO DE TRANSPORTE

Normas básicas de circulación vial, Concienciación DGT

## MOTRICIDAD

**Equilibrio**, Sin manos, Una mano, Estático, Terreno estable, Terreno inestable,, Pendiente ascendente, Pendiente descendente, **Trazada**, Seguir una trazada marcada, Comecocos, Seguir al compañero, Recorrido, **Coordinación óculo-manual y óculo-pédica**, Sentarse, Levantarse, Sobre un pie, Subirse / bajarse de la bicicleta

Porteo **Percepción de la situación en el medio\***, **Toma de decisiones sobre la bicicleta\***

*\*Se realizarán en todas las sesiones, son inherentes a la práctica, aunque su importancia varíe en las sesiones*

## MANEJO

Reducir la velocidad y frenar, Pendiente, Entre líneas, Superficies, Antes de chocar, Ante diferentes estímulos, Acelerar y mantener la velocidad, Pendiente, Entre líneas, Superficies, Ante diferentes estímulos, Siguiendo a un compañero, Marcando la carrera, **Control de los cambios (plato y piñón)**, Pendiente ascendente, Pendiente descendente, En función de la velocidad deseada, En función de la velocidad convenient, **Giros, derrapajes y cambios de dirección**, Derecha, Izquierda, Derrapaje, Recorrido, Saber a caer

## RECORRIDOS

Búsqueda de mapas/recorridos, Identificar señales de tráfico, Gymkana, Recorrido

Se temporalizarán de la siguiente forma:

## Sesión 1

### Inicio

MECÁNICO Ajustar altura del sillín Y Ajustar la dirección

MOTRIZ Saber caer

### Desarrollo

MANEJO Gymkana, Cambio piñón y plato en función velocidad conveniente,  
Mantener la velocidad siguiendo a un compañero, Frenar antes de chocar,  
Sentarse/levantarse encima de la bicicleta

MOTRIZ Giro derecha, Giro izquierda, Seguir trazada marcada

### Final

MOTRIZ Seguir trazada compañero, Equilibrio estático

SESIÓN 1	Inicio	Desarrollo	Final	Total sesión
Sillín	***			***
Dirección	***			***
Vel. Conv.		***		***
Vel. Com.		*		*
Frenar		***		***
Sent/Lev		**		*
Giro		*		*
Trazada		*	**	**
Equilibrio			**	*

## Sesión 2

### Inicio

MECÁNICO Engrasar la cadena, Revisar los frenos, Presión de las ruedas

### Desarrollo

MOTRIZ Equilibrio estático, Equilibrio sobre terreno estable, Seguir una trazada marcada, Comecocos, Giros a derecha e izquierda

MANEJO Reducir la velocidad entre líneas, Reducir la velocidad con diferentes superficies, Acelerar entre líneas, acelerar con diferentes superficies, Cambio de piñón y plato en función de la velocidad adecuada

RECORRIDO Recorrido

### Final

MOTRIZ Subirse / bajarse de la bicicleta

SESIÓN 2	Inicio	Desarrollo	Final	Total sesión
Engrasar	***			***
Revisar frenos	***			***
Presión	***			***
Trazada mar.		*		*
Giros		*		*
Equilibrio		***		***
Reducir vel.		***		***
Acelerar vel.		***		***
Recorrido		*		*
Sub/baj			***	*

### Sesión 3

#### Inicio

MECÁNICO Arreglar un pinchazo, Cambiar una rueda

#### Desarrollo

MOTRIZ Equilibrio una mano, Equilibrio sin manos, Seguir una trazada marcada, Coordinación sobre un pie

MANEJO Reducir, frenar, acelerar ante diferentes estímulos, Derrapaje  
RECORRIDO Recorrido

#### Final

RECORRIDO Búsqueda de mapas/recorridos

SESIÓN 3	Inicio	Desarrollo	Final	Total sesión
Pinchazo	***			***
Rueda	***			***
Equilibrio		**		**
Trazada		*		*
Coordinación		*		*
Derrapaje		**		**
Reducir vel.		***		***
Acelerar vel.		***		***
Mapas			***	**
Recorrido		**		**

## Sesión 4

### Inicio

RECORRIDO Identificar señales de tráfico, Identificar un mapa/recorrido

### Desarrollo

Gymkana

MOTRIZ Giro derecha e izquierda, Equilibrio sobre pendientes

MANEJO Acelerar o frenar en pendiente ascendente y descendente, Porteo de la bicicleta

### Final

MEDIO DE TRANSPORTE Normas básicas de circulación vial e Identificar señales de tráfico

SESIÓN 4	Inicio	Desarrollo	Final	Total sesión
Mapa	***			**
Equilibrio		**		*
Giro		**		**
Reducir vel.		***		***
Acelerar vel.		***		***
Señales	*		*	**
Circulación			**	***

## Sesión 5

### Inicio

RECORRIDO Identificar señales de tráfico, Interpretar un mapa/recorrido

### Desarrollo

MOTRIZ Equilibrio sobre terreno inestable, Recorrido, Seguir la trazada de un compañero

MANEJO Marcar la carrera, Seguir un compañero, Control de los piñones y platos en función de la velocidad deseada

### Final

MEDIO DE TRANSPORTE Concienciación DGT

MEDIO AMBIENTE Búsqueda, lectura y reflexión de un artículo

SESIÓN 5	Inicio	Desarrollo	Final	Total sesión
Mapa	***			**
Señales	*	**		**
Equilibrio		*		*
Trazada		*		**
Control. P/P		***		***
Carrera		**		**
Artículo			**	**
DGT			***	***

## Sesión 6

### Inicio

RECORRIDO Interpretar un mapa/recorrido

MEDIO DE TRANSPORTE Normas básicas de circulación vial, Identificar señales de tráfico

### Desarrollo

MANEJO Y MOTRIZ Recorrido

### Final

MEDIO AMBIENTE Calcular y comparar el impacto medioambiental (coche, autobús, bicicleta)

SESIÓN 6	Inicio	Desarrollo	Final	Total sesión
Mapa	**			***
Señales	*			***
Circulación	**			***
Recorrido		***		***
Control. P/P		*		*
Impacto		***		**

Las actividades de carácter mecánico y teórico se realizarán al principio y final de las sesiones, mientras que aquellas que necesitan el uso de la bicicleta para desplazarse, se utilizarán en el medio de la sesión; los referentes a la concienciación sobre la bicicleta como medio de transporte y sostenible para el medio ambiente serán ubicados al principio y final de la sesión.

Las sesiones tienen un carácter formador en las primeras de ellas, en las que los contenidos están orientados a la adquisición de unos aprendizajes básicos para poder desenvolverse, posteriormente, con autonomía en un recorrido respetando unas normas de circulación. Para ello, es vital interpretar tanto el mapa/recorrido como las señales que lo componen.

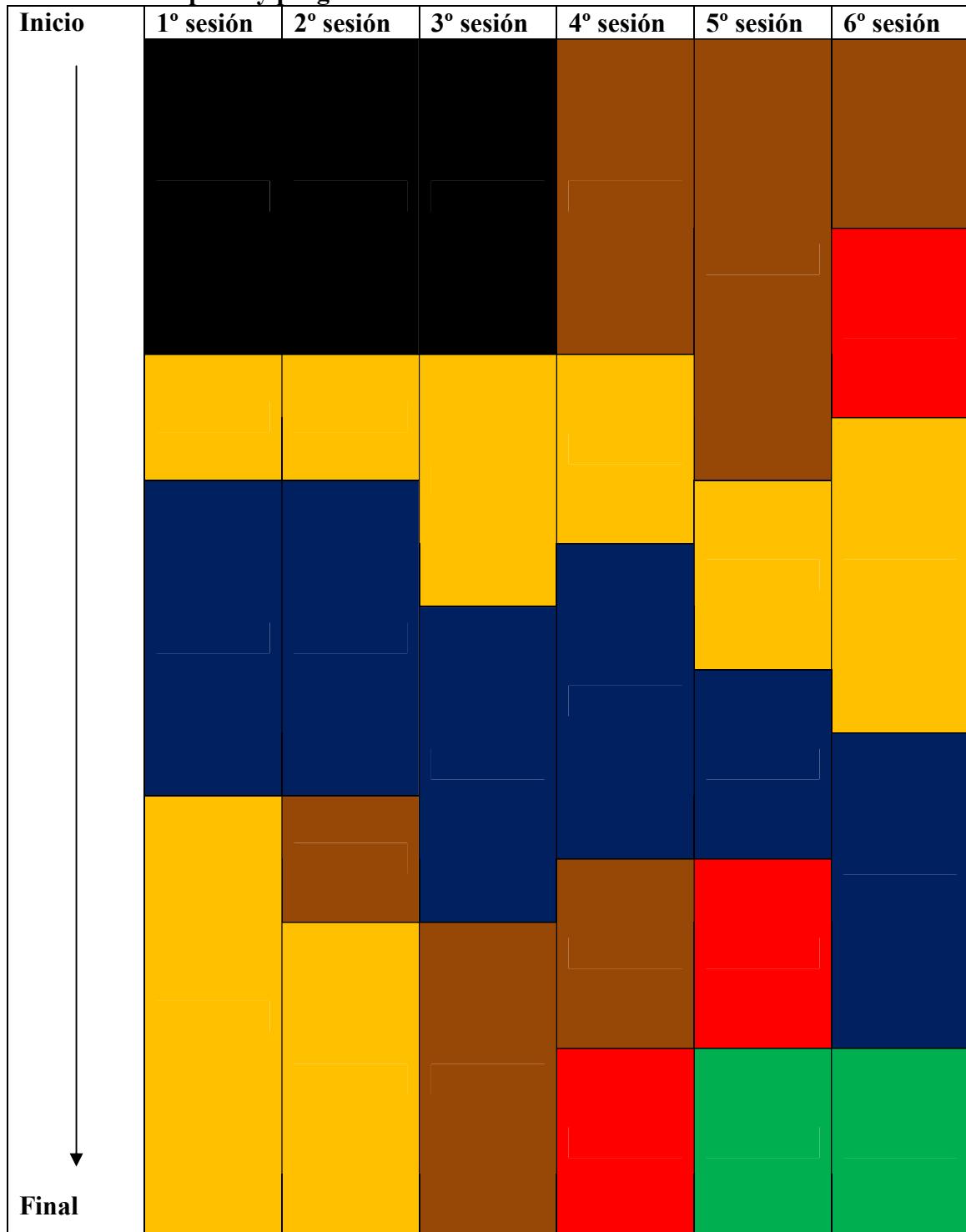
La temporalización de los seis principales contenidos relacionados con su importancia a lo largo de las sesiones se distribuye de forma que en las primeras sesiones se introduce los conceptos mecánicos y la motricidad y manejo básicos referentes a la bicicleta, poco a poco se incorporan conceptos para desenvolverse en los recorridos, de forma que tanto la motricidad como el manejo se apliquen en situaciones habituales de la BTT para, finalmente, incorporar conocimientos, interpretaciones y hábitos de salidas y recorridos tanto urbanos como en la naturaleza destacando la concienciación por el medio ambiente. De esta forma dividimos:

#### Leyenda

Contenido	Color
Mecánico	Black
Medio Ambiente	Green
Medio Transporte	Red

Contenido	Color
Motricidad	Yellow
Manejo	Dark Blue
Recorrido	Brown

### Relevancia temporal y progresión



La distribución de los contenidos está sistematizada y programada de forma que exista una progresión facilitada del aprendizaje de los alumnos.

Al comienzo de la unidad durante las tres primeras sesiones y aprovechando el inicio de cada una de ellas, se abordarán los contenidos mecánicos; de forma que el alumno pueda familiarizarse con la bicicleta y se encuentre predisposto a la adquisición de estos conceptos al principio de las clases. Posteriormente, durante estas primeras sesiones tiene más relevancia aquello referente a la motricidad específica de la bicicleta, y que nos ayudará a adquirir las habilidades necesarias para poder desenvolvernos adecuadamente sobre ella. Así, tanto los aspectos motrices como de manejo tienen un alto volumen de aplicación; entrelazándose y combinándose, de forma que poco a poco a lo largo de la unidad los contenidos de manejo específico de la bicicleta adquieran más protagonismo en detrimento de los aspectos motores. A partir de la segunda y tercera sesión se aplicarán actividades relacionadas con recorridos, que provocará que el alumno pueda aplicar rápidamente todas las capacidades y conocimientos adquiridos directamente sobre acciones habituales del ciclismo. Así, pondrá en práctica y de forma real todo lo aprendido. En las últimas sesiones, y rentabilizando las últimas partes de las sesiones se incluirán los contenidos relacionados con la bicicleta como medio de transporte. Se realiza entonces, cuando ya el alumno ha adquirido una mínima soltura sobre la bicicleta y puede empezar a interesarte y sentirse autónomo sobre la bicicleta. Finalmente, una vez estemos concluyendo la unidad sensibilizaremos al alumnado a través de los contenidos de la bicicleta como medio sostenible de medio ambiente, con una única pretensión a conseguir: que utilicen la bicicleta una vez finalizada la unidad. De esta forma, conseguiremos que el alumno adquiera competencia sobre la bicicleta e interés real por utilizarla en su vida diaria como medio de transporte sostenible.

## Evaluación

- Criterios

Partiendo de los siguientes criterios de evaluación que aparecen en el Currículo de Educación Secundaria Obligatoria de Aragón (mayo 2007), se crearán los criterios para su utilización en la presente unidad didáctica. Los criterios establecidos por el Currículo y del que partirán los criterios de la unidad, son los siguientes:

- Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.
- Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.
- Participar de forma activa en la realización de actividades físicas deportivas, respetando las reglas y normas establecidas y responsabilizándose de una adecuada utilización de los materiales e instalaciones.

Los criterios creados en concordancia con los criterios del Currículo citados anteriormente, son:

- Ejecutar y comprender las acciones básicas de control de la bicicleta a través de un circuito de habilidades técnicas preestablecido.
- Aceptar el nivel adquirido para planificar de manera adecuada y segura un recorrido.
- Interpretar señales básicas de rastreo para orientarse en un circuito preestablecido, ya sea urbano o en el medio natural.
- Participar de forma activa y aceptar las normas de convivencia y circulación, teniendo en cuenta el uso adecuado del material y el entorno.
- Reflexionar partiendo de la lectura de un artículo sobre el impacto de las actividades deportivas en la naturaleza y realización del cálculo del impacto medioambiental.

- Instrumentos

Tal y como hemos marcado en los criterios anteriores, a continuación se establece una relación de los instrumentos:

- Circuito de habilidad que incluye una prueba mecánica
- Recorrido gymcana, un circuito en el que demostrarán las habilidades y el manejo de la bicicleta.
- Elección recorrido para realizar, que variarán en dificultad, carga e intensidad entre el recorrido “A”, “B” y “C”. Siendo el primero el más sencillo y el último el que más dificultad entraña.
- Prueba mecánica que constará en la correcta adecuación del sillín, cambio de una rueda o arreglo de un pinchazo.
- Cuestionario acerca del artículo.

- Resolución del problema sobre la fórmula del impacto medioambiental.
- Referencias de calificación

Los mínimos exigibles para superar la presente unidad didáctica serían los siguientes:

- Ajustar el sillín
- Entregar en tiempo y forma el cuestionario sobre el artículo.
- Utilización de los elementos básicos de seguridad (casco).
- Entregar resuelto el problema sobre el cálculo del impacto.
- Realización del recorrido “A” (el más corto) establecido.
- Respetar al profesorado, al medio y al resto de iguales.

Una vez realizados estos mínimos, la nota ascenderá del 5 en función de los siguientes puntos que el alumnado consiga realizar, siendo el 10 la máxima nota alcanzada. Por cada uno de los siguientes puntos conseguidos, se obtendrán 0,5 puntos más. Dichos puntos son:

- Interpretar señales de rastreo y las señales del tráfico.
- Orientarse en un recorrido.
- Elegir el recorrido adecuado a su nivel.
- Realizar el circuito de habilidad con eficacia.
- Ayudar y colaborar con el compañero/a.
- Cambiar la rueda.
- Arreglar el pinchazo.

Si realizan un recorrido diferente al “A” que es el establecido como mínimo, podrán conseguir los siguientes puntos

- Realización del recorrido “B” → 0,5
- Realización recorrido “C” → 1,5

### Atención a la diversidad

En estos niveles de enseñanza siempre van a existir grandes grupos, de modo que se nos presentará un alumnado muy heterogéneo. Dicha heterogeneidad nos dará alumnos/as que tenga un nivel superior al establecido a priori como un nivel inferior. Por ello podernos encontrarnos con dos tipos de alumnado. Un alumnado que necesite adaptaciones concretas determinadas al comienzo de la unidad (como por ejemplo una discapacidad visual); por otra parte podemos encontrar un alumnado donde no se perciba una adaptación concreta al principio de la unidad. Por tanto puede ser que no se necesite ninguna adaptación o se necesitará prever adaptaciones en el caso que se necesiten utilizar.

De esta manera, en la presente unidad didáctica, prevemos tres niveles de adaptaciones concretos. Hay que remarcar, que en caso de poder solucionarse la dificultad con el primer nivel, no sería necesario pasar a los siguientes, y así sucesivamente.

1. El primer nivel serían adaptaciones organizativas, tanto proporcionarles diferentes materiales, como agruparlos de formas diferentes o implicar a alumnado en diferentes cuestiones organizativas de la clase, etc. Un ejemplo sería el aportar la información de forma más cercana y clara a un alumno con cierta dificultad auditiva.
2. El segundo nivel se denominaría adaptación de tareas, nos referimos a la posibilidad de variar la actividad según las características del alumno/a. Pongamos que existe una alumna que practica BTT fuera del horario del centro educativo. Para ella sería necesario que el recorrido tuviera una carga superior, y esto lo podríamos conseguir permitiéndole realizar recorridos mayores o que impliquen mayor dificultad. Por el contrario podemos encontrarnos con alumnos que su nivel de resistencia no le permita realizar todo el recorrido por el monte anexo al centro (Monte Calvario). Para solucionar dicha cuestión, se evitaría que realice un recorrido tan extenso y se le permitiría que realice una ruta alternativa más corta.
3. El tercer nivel sería provocar una alternativa en la tarea, es decir plantear situaciones diferentes a la tarea inicial que pudiera llevar a cabo el alumno/a si no es capaz de realizar la tarea en los niveles anteriores. Generalmente las tareas alternativas estarían basadas en reforzar otros objetivos como el mantenimiento y reparación de la bicicleta.

### Materiales y recursos

- Materiales didácticos para el profesor: en este apartado vamos a incluir todas aquellas hojas de control, evaluación, etc. que ayuden al docente a tomar conciencia del control, evolución y desarrollo de cada uno de los alumnos/as. Las normas de seguridad y de tráfico serán las expuestas en la página web de la Dirección General de Tráfico ([www.dgt.es](http://www.dgt.es)).

<u>HABILIDAD</u>	<u>CONSECUCIÓN</u>	
	<u>SI</u>	<u>NO</u>
1. El alumno mantiene el equilibrio pedaleando sobre la bicicleta		
2. El alumno pedalea y dirige la bicicleta en la dirección deseada (curvas)		
3. El alumno frena progresivamente y detiene la bicicleta en el punto deseado		
4. El alumno consigue mantener un equilibrio dinámico a lo largo de un trayecto de 10 metros (sobre una línea pintada, tablón fino...)		
5. El alumno consigue mantener un equilibrio estático durante 4 segundos en un punto determinado		
6. El alumno utiliza los diferentes desarrollos de la bicicleta adecuadamente (cambia de piñones y platos en consonancia con la velocidad y con la frecuencia de pedaleo)		
7. El alumno baja en marcha un escalón de 20 cm. de alto		
8. El alumno sube en marcha un escalón de 20 cm. de alto		
9. El alumno controla el derrapaje y detiene/dirige la bicicleta en un punto determinado		
10. El alumno sabe arreglar un pinchazo en su bicicleta		

<u>ALUMNO</u>	<u>OBJ. 1</u>	<u>OBJ. 2</u>	<u>OBJ. 3</u>	<u>OBJ. 4</u>	<u>OBJ. 5</u>	<u>OBJ. 6</u>
1. Calvo Gutiérrez, Arturo		6,5	3,75	5,75		
2. Costa Badillo, Carlos		AT	AT	TC		
3. González Castro, Miriam		MB	R	M		
4. Padilla Sancho, Manuel		6 SC	7 SC	9 TC		
5. Hernando Sicilia, Laura		6,2 B	9 MB	4,3 R		
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						

**Explicación del ejemplo:** En la casilla de cada objetivo se puede colocar un número de 1 a 10 (pudiendo afinar con decimales), las siglas TC (totalmente conseguido), SC (suficientemente conseguido) o AT (a trabajar) o las siglas MB (muy bien), B (bien), R (regular), M (mal) ó MM (muy mal). Cada docente concretará la escala como crea conveniente (incluso con una combinación cuantitativo-cualitativa como en los dos últimos ejemplos) y le sea más útil. Esta misma planilla puede utilizarse en la evaluación final y también como referencia de evaluación inicial de cada alumno para

futuras unidades didácticas. Debe tenerse en cuenta que en una única sesión no suelen trabajarse todos los objetivos de la UD y, en este caso, se han tratado los objetivos 2, 3 y 4.

- Materiales didácticos para el alumno/a: nos referimos a la entrega de documentación que explique los diferentes componentes de la bicicleta de BTT, al igual que unas breves nociones teóricas que muestren los pasos básicos para arreglar un pinchazo, engrasar la cadena. También se aportarán documentos que sirvan para calcular la altura del sillín. A través de la red, el alumnado tendrá la posibilidad de buscar dudas, artículos o información para la correcta comprensión de los temas realizados en la unidad. A su vez, aportaríamos el siguiente ejemplo de nota para los familiares de los alumnos/as; de este modo informaríamos del material necesario a traer y los períodos en los que sería necesario.

*Estimados/as familias;*

*Me dirijo a ustedes como profesor de Educación Física para comunicarles que a partir del 1 de mayo, los chicos/as van a tener que traer casco y bicicleta de montaña para la realización de la siguiente unidad didáctica. Dicha unidad iría comprendida entre los meses de mayo y junio. Es indispensable traer el casco para la realización de la clase, y recomendable el uso de guantes y botellín de agua. A continuación, adjuntamos número de teléfono para cualquier duda o para solicitar una de las bicicletas que posee el centro. Rogamos está petición sea realizada sino hay otro medio de consecución de la BTT, ya que el número es limitado.*

*Número de Telefono: 948 849 737*

*Un cordial saludo*

- Equipamiento:

- Instalaciones:

- Pabellón Polideportivo: para la realización de la sesión de mecánica o para su utilización en caso de que la meteorología no sea favorable para la práctica de la actividad.
    - Patio o recreo: para aquellas situaciones o sesiones que no sea necesario una salida externa, es decir circuitos de habilidad, actividades técnicas....
    - Entorno natural: la mayoría de las sesiones se desarrollaran en este medio debido a la incertidumbre intrínseca que posee dicho medio. El entorno utilizado comprenderá el monte “Calvario”, caminos y rutas próximas al centro.
    - Vestuarios

- Gimnasio: instalación utilizada para el almacenaje de las bicicletas.

- Material

- Audiovisuales: proyectos, ordenador, etc. para ilustrar los aspectos relacionados con la mecánica y hacer más sencilla su comprensión, beneficiándonos de dichas tecnologías.

- Herramientas: todos aquellos aparatos que sean necesarios para la utilización en caso de avería, reparación, mantenimiento, etc.
- Bicicleta: de uso propio generalmente. El centro dispondrá de un número mínimo de bicicletas para aquellas cosas que no dispongan de dicho material, y les pueda ser prestadas para la realización de la unidad.
- Elementos de seguridad: de uso propio e indispensable para la realización de la actividad. Nos referimos al casco fundamentalmente, aunque también sería recomendable, pero no obligatorio, el uso de guantes y botellín de agua.

## **ANEXO 13**

### **DIARIO DE HABILIDADES COMUNICATIVAS**

A continuación se recogen una serie de reflexiones referentes a cada uno de los días de clase, a modo de diario, además de los trabajos o tareas tanto realizadas en casa como en clase.

**El primer día (4 Febrero de 2013)**, se nos realizó una breve presentación de la asignatura, de forma muy interactiva, permitiendo hablar al alumno, establecer sus opiniones, reflexionar... aspecto que me gustó bastante, ya que las clases son más entretenidas, más amenas y permite un mayor aprendizaje. Posteriormente y trabajando en conjunto intentamos imaginar todas las situaciones diarias en las que un profesor encuentra o debe utilizar las habilidades comunicativas como consecuencia de la relación directa con otras personas del centro, con otros profesores, alumnos... para posteriormente analizar en profundidad los aspectos clave, referentes a una reunión de tutoría global con los padres de dichos alumnos, como por ejemplo, la que podría darse, siendo tutores de 3º E.S.O al principio de curso.

Tras valorar el emisor, receptor, la bilateralidad de la comunicación, el canal, el contexto, el mensaje... se fueron aportando juicios de valor que describían como debía ser el proceso, aspectos que pueden favorecer la comunicación... en mi opinión, aspectos realmente interesantes y muy útiles para nuestra formación, ya que en un futuro próximo, se espera que tengamos que enfrentarnos a esas situaciones, de las que depende en gran medida el apoyo que el profesor recibirá de los padres, e incluso la valoración de si es o no profesional.

Continuamos con la realización de una carta que supuestamente siendo los tutores, mandaríamos a los padres para colaborar en casa:

*Estimados padres:*

*Me gustaría recordaros la importancia de la participación de las familias dentro del proceso educativo del alumno en el centro (tal y como ya se comentó en la reunión anterior), y como puede incrementar el rendimiento del niño a través de unos sencillos*

*pasos para realizar en casa; como pueden ser: la supervisión, la creación de rutinas de trabajo, la comunicación bilateral y continuada con los profesores etc.*

*De esta forma, el niño se va a sentir apoyado y reforzado ante los nuevos desafíos del nuevo curso. Gracias a vuestra participación en casa, se va a reforzar el trabajo y el aprendizaje del niño, no solo dentro del ámbito escolar, sino también de su formación como persona.*

*Mensualmente se establecerá una serie de reuniones (si son tan amables de facilitarme sus direcciones de correo electrónico, se les informará puntualmente de la evolución de sus hijos, así como el envío de materiales para favorecer el desarrollo de esas labores en casa).*

*A continuación, adjunto el teléfono: 678456378 y mi dirección de correo personal: [Alejandro.departamento@gmail.com](mailto:Alejandro.departamento@gmail.com) para que me pregunten cualquier tipo de duda, sus inquietudes, para concretar una tutoría o todo aquello que necesiten.*

*Muchas gracias por su atención*

*Un saludo*

*Alejandro*

*Pd: recibirán un correo inicial para comprobar el correcto funcionamiento de la cuenta de correo en cuanto me faciliten sus direcciones.*

**5 Febrero de 2013:** sesión de desarrollo y contenido teórico, donde se ha desglosado la importancia y el concepto de competencia comunicativa, compuesta a su vez por una serie de subpuntos como son: la competencia lingüística, la sociolingüística, la discursiva o la estratégica. Quizás una de las que más me ha llamado la atención, sea la sociolingüística, por la importancia que se da al contexto en el que tiene lugar dicha comunicación, teniendo que conocer los diferentes roles, el propósito final...

Me ha parecido que era muy importante empezar por estos puntos para crear una base de trabajo y comprender como esta competencia a su vez se divide en otras cuatro, realmente fundamentales, aportando aspectos tan interesantes como lo referente a la estrategia para saber como empezar, como terminar y qué hacer para reconducir dicha comunicación.

**Artículo:** “*calidad de la enseñanza en educación física y deportiva y discurso docente*”

### **Ideas principales del texto:**

Necesaria la formación del profesorado

Evitar exceso de información

Fundamenta una primera parte de información inicial

Hay que informar continuamente de objetivos a corto plazo y tareas

Comunicarse con los alumnos es vital, y especialmente, de forma individualizada

### **Reflexión y valoración final:**

Es realmente necesaria la formación del profesorado en el desarrollo de competencias docentes para la comunicación (aspecto que incrementa la calidad del proceso educativo en gran medida).

Es importante evitar el exceso de información y la poca precisión, así como informar de los objetivos (especialmente a corto y medio plazo), tener en cuenta el contenido que se va a transmitir y señalar los aspectos clave de la tarea. En definitiva, aumentar la calidad de la enseñanza para fomentar la autonomía (capacidad reflexiva y adaptación de tareas y situaciones a las características específicas de necesidades, niveles...)

Al inicio de la sesión, se debe explicar tanto el propósito de dicha clase, la relación existente con sesiones anteriores, cómo presentamos y conducimos las tareas, cómo las evaluamos, debemos tener previsto la información que se expondrá al final de la clase...

Entonces: ¿cómo ha de ser la comunicación entre el profesor de educación física y los alumnos?

Es vital que aparezca una primera parte de información inicial, marcando los objetivos, relacionando la sesión con las sesiones anteriores, ya que así, no solo informo al alumno de cómo se le va a evaluar, sino que lo motivo, facilito que se oriente, que comprenda lo que va a trabajar y para qué lo va a trabajar.

El discurso inicial debe ser breve, conciso, bien estructurado, centrado en las cuestiones relevantes, preciso, adecuado a las necesidades del grupo... todo esto, va a facilitar la comprensión por parte de los alumnos, las asimilación, y por tanto un correcto desarrollo de la clase, que genere un buen clima de trabajo.

La presentación de las tareas es algo realmente fundamental para la correcta adquisición de conocimientos, el desarrollo de las tareas, la motivación... hay que dar tanto una información a nivel mas o menos general (planificar por niveles de aprendizaje), a todos los alumnos, como una información y establecer una comunicación individualizada, adaptando lo que se dice y la tarea, a las necesidades específicas de cada grupo y/o alumno (describiendo lo fundamental: la organización, el desarrollo...).

Es vital marcar la relación entre tareas y entre sesiones, lanzando las tareas para motivar al alumno. Del mismo modo que anteriormente se informaba de los objetivos generales, informamos de los objetivos específicos de cada una de las tareas.

Durante la fase de conducción de dichas tareas, el profesor ha de informar y regular las condiciones de realización y resolver las posibles dudas, adaptando las tareas, el feedback y la comunicación en general a las necesidades de cada uno de los alumnos.

La información será principalmente individualizada, por lo que aunque utilicemos una comunicación global en algunos aspectos, será más preciso, y el aprendizaje tendrá mayor calidad si la individualizamos. Por tanto, las intervenciones del profesor deben ir dirigidas a dialogar con el alumno para establecer soluciones, hacerle reflexionar, en definitiva, implicarlo cognitivamente. No debemos quedarnos en indicar solamente el error, sino posibilitar al alumno a través de la reflexión, de los feedbacks interrogativos y explicativos, la solución del problema que se le ha planteado.

El alumno, a través de la comunicación con el profesor debe conocer el progreso, como realiza las actividades, apreciar la variedad, conocer y comprender posibles alternativas a través de feedbacks que le impliquen cognitivamente. El discurso irá encaminado al desarrollo de capacidades para el aprendizaje autónomo, para la reflexión, el pensamiento crítico...

Hay que hablar, y comunicarse continuamente con los alumnos, especialmente, en la evaluación, para indicar el resultado, cómo mejorar, posibles alternativas, hacerle reflexionar e interiorizar los conocimientos y especialmente hay que hacerlo de forma individualizada.

Al finalizar la sesión se debe establecer una reflexión final, rescatando lo importante, implicando a los alumnos, relacionando lo aprendido con otras sesiones...

La información, el mensaje, no puede tratar meramente aspectos motores, sino que también debe centrarse, como ya se ha comentado, en el análisis, la reflexión, tanto individual como colectiva, debates... es decir haciendo al alumno consciente de la necesidad de que participe dentro de su propio proceso de aprendizaje y cómo lograrlo a través de la comunicación con el profesor.

En resumen:

Inicialmente: informar de los aspectos principales de la sesión y relacionarlos con sesiones anteriores. Explicar brevemente, de forma precisa y adecuada las actividades, valorando los conocimientos previos y marcando los objetivos (especialmente a corto plazo).

En el desarrollo de la sesión: centrarse en el desarrollo personal, a través de feedbacks explicativos o interrogativos que impliquen cognitivamente al alumno. La información ha de ser individualizada. No marcar solo los errores, sino aportar ideas, alternativas, haciendo reflexionar al alumno, con una comunicación abierta, bilateral, dando oportunidad al alumno para fomentar su autonomía.

No debemos quedarnos exclusivamente en aspectos formales, sino que hay que valorar e incidir en la reflexión, en la participación cognitiva (sentido, funcionalidad y significado) y activa.

El profesor debe aportar a través de la comunicación información e ideas para que éste soluciones el problema, emitiendo juicios, realizando preguntas, informando de las normas de seguridad.

Es fundamental realizar y aportar información de la evaluación, pero haciendo partícipe al alumno: ¿cómo lo has visto? ¿crees que podrías mejorar si haces esto?

En la parte final hay que incluir una reflexión relacionando los aspectos vitales con sesiones posteriores, donde sean los alumnos los que saquen de forma reflexiva esos puntos importantes a la luz.

La información por lo tanto ha de ser: clara, adecuada, concisa, precisa, transmitida a través de varios canales (facilita la comprensión), implicando cognitiva y

reflexivamente al alumno para hacerlo más autónomo y mejorar la calidad del aprendizaje.

**11 Febrero de 2013:** durante esta sesión, se nos ha aportado una documentación escrita para el análisis de situaciones comunicativas, a través de la valoración de los componentes comunicativos. Me ha parecido muy interesante y útil el análisis de una de las notas de un compañero de clase competencia por competencia, resaltando los aspectos importantes. También muy adecuada, la aportación de variedad de notas reales de profesores destinadas tanto a padres como a alumnos y su valoración.

Me ha sido chocante, como algo tan sencillo como puede ser la elaboración de una nota, puede conllevar una serie de aspectos afectivos, culturales o incluso de valoración profesional por parte del receptor. Gracias al análisis específico, he podido observar estos aspectos importantes y poder aplicarlos rehaciendo la nota que se había elaborado previamente.

Considero de vital importancia que el profesor sepa redactar de una manera adecuada las notas para ponerse en contacto con los padres, y saber utilizar las diferentes expresiones y lenguaje en función de las situaciones contextuales específicas, ya que pueden favorecer el contacto con las familias, establecer una buena relación e incluso recibir el apoyo de las familias.

Quizás el uso del femenino a la hora de la elaboración de este tipo de redacciones sea un aspecto necesario, ya que permite aumentar la empatía tanto con los padres como con el alumno, y además se es más correcto desde el punto de vista cultural. Sin embargo, en algún tipo de redacción puede generar pesadez incluir continuamente el masculino y el femenino, cuando los lingüistas afirman que con el masculino se incluye tanto al masculino como al femenino. En cualquier caso, se debería incluir en función del contexto, y especialmente tratar esta temática en secundaria por parte de los profesores (género masculino), ya que puede contribuir a rechazar el machismo.

Es muy bueno personalizar las cartas a las familias incluyendo el nombre del niño o niña, ya que al dirigirse de esta forma, los padres entienden que existe una mayor implicación, un mayor conocimiento de la situación y de interés por parte del profesor, generando, como ya se ha comentado, una mayor empatía.

### **Tarea: autocorrección y desarrollo del texto**

*Queridas familias:*

*Me dirijo a vosotros como profesor de educación física del centro, porque me gustaría recordaros la importancia de la participación de las familias dentro del proceso educativo del alumno en el centro (tal y como ya se comentó en la reunión anterior). Además se puede incrementar el rendimiento del niño/niña a través de unos sencillos pasos para realizar en casa; como pueden ser: la supervisión, la creación de rutinas de trabajo, la comunicación continuada con los profesores etc.*

*Gracias a vuestra participación en casa, se va a reforzar el trabajo y el aprendizaje del niño, no solo dentro del ámbito escolar, sino también de su formación como persona. De esta forma, el niño/a se va a sentir apoyado/a ante los desafíos del nuevo curso.*

*Mensualmente se establecerán una serie de reuniones (si son tan amables de facilitarme sus direcciones de correo electrónico, se les informará puntualmente de la evolución de sus hijos, así como el envío de materiales para favorecer el desarrollo de esas labores en casa).*

*A continuación, adjunto el teléfono: 678456378 y mi dirección de correo personal: [Alejandro.departamento@gmail.com](mailto:Alejandro.departamento@gmail.com) para que me pregunten cualquier tipo de duda, sus inquietudes, para concretar una tutoría o todo aquello que necesiten.*

*Muchas gracias por su atención y participación*

*Un saludo*

*Alejandro*

### ***Artículo: “reglas discurso educacional”***

#### **Ideas principales del texto:**

Es importante ser conciso, claro y evitar lo confuso.

Existen unas reglas implícitas a la hora de establecer las diferentes situaciones comunicativas

Fundamentales reglas de habla y comunicación

La situación comunicativa es diferente en función del contexto

Preguntas de alumnos y profesores son diferentes por el contexto

#### **Reflexión y valoración final:**

Durante el desarrollo de las clases, se producen gran cantidad de situaciones comunicativas, tanto de forma verbal como no verbal. Existen una serie de normas o reglas (como el principio de cooperación), que los participantes de esa conversación deben conocer para que pueda llevarse a cabo.

Está claro que es necesario ser claro, conciso, ordenado y evitar lo confuso, ya que si no lo hacemos, se corre el riesgo de desvirtuar el proceso comunicativo, alterando esas normas de las que se hablaba anteriormente, y se pueden generar: malentendidos, confusiones.

El hecho de ser conciso, breve, aplicar la máxima calidad y cantidad, siendo aspectos de carácter relevante, son elementos que podrían considerarse implícitos dentro de la propia conversación, dentro de la propia capacidad del individuo para llevar a cabo dicha situación comunicativa. Sin embargo, considero que si no se ha trabajado específicamente sobre este aspecto, y especialmente a la hora de situaciones comunicativas de profesores (principalmente novatos) ante un gran número de alumnos, se suele producir un efecto contrario: exceso de información, ambigüedad, poca claridad, poca precisión... lo que genera una alteración de la calidad, y consecuentemente, que aparezcan esos malentendidos o situaciones nefastas.

En cualquier caso, todo lo anterior, se rige por esas reglas implícitas (antes mencionadas) dependientes del contexto y especialmente del contexto social y situacional, donde el participante, en cierto modo sabe que se espera de esa situación comunicativa y se desarrolla en base a la misma. Sin embargo, no siempre es tan claro y puede dar lugar a confusión, siendo algo poco coherente y no sensato. Es aquí, donde entran en juego también las situaciones no verbales, los elementos paralingüísticos, que complementan necesariamente esas reglas de carácter implícito para el correcto desarrollo de la situación comunicativa.

Queda claro que en función de los diferentes contextos en los que se produzca la comunicación, existen diferentes formas de discurso, diferentes estructuraciones, diferentes implicaciones verbales y no verbales, ya que en función del objetivo, existen una serie de reglas que cambian de una situación a otra (como por ejemplo que sea el profesor el que hace las preguntas pero sabiendo las respuestas). Todo depende del objetivo que tiene el emisor, del objetivo final propuesto, de la situación en la que nos encontramos...

Por otro lado, debemos diferenciar dentro de la comunicación, que parte (emisor, receptor, receptores, emisores) es la que está generando las preguntas y que implicación social, contextual y de consecución de objetivos tiene. No es lo mismo que haga una pregunta el profesor, que lo que busca claramente es una respuesta adecuada, aunque el ya la conoce, que la haga el alumno, que lo que busca es una respuesta porque no conoce la solución. Este ejemplo marca, la importancia de las reglas implícitas, y como estas influyen en los diferentes contextos, ya que por ejemplo que en otra profesión se hagan otro tipo de preguntas, va a tener unas implicaciones diferentes, como consecuencia de ser una situación comunicativa diferente, en otro contexto.

En mi opinión, el uso de preguntas o elementos de carácter indagatorio y reflexivo, estimula cognitivamente al alumno, lo que le genera un mayor interés, una necesidad de búsqueda de respuestas, una mayor interiorización de los conocimientos, y consecuentemente, un mayor aprendizaje que si la situación es meramente descriptiva.

Son muy importantes las reglas de habla e interpretación, que como ya se ha comentado anteriormente, cambian en función del contexto y la situación en las que nos encontramos, y además están implícitas dentro de esa misma situación, pero que a su vez es diferente si la situación también lo es. Es por ello que gracias al contexto cultural, y la reglamentación implícita de estos aspectos, se puede establecer, en mi opinión, una comunicación fluida, entendida por todos, con una serie de reglas marcadas, aunque no escritas.

Podría darse el caso de que existan alumnos procedentes de otras culturas, y por tanto conocedores de reglas implícitas de contextos muy diferentes que no fuesen capaces de comprender en la totalidad la nueva situación comunicativa y contextual en la que se encuentran.

Cuando se produce el fracaso de la comunicación (educacional en este caso), nos enfrentamos a los malentendidos. Suponen una falta de comprensión por alguna de las partes implicadas en la situación comunicativa, y en ocasiones pasa desapercibido para

ambas partes, con lo que no se soluciona esa falta de comprensión y se genera una contaminación de la comunicación, alterándola de forma negativa. Es vital que el profesor sea claro, preciso, conciso... en definitiva que promueva la calidad de la comunicación, para evitar estos problemas, y que si existen, sea capaz de identificarlos y reconducir la situación para solucionarlos.

La utilización de un lenguaje no adecuado al receptor, la existencia de interferencias, errores en el mensaje, alteraciones en lo referente al contexto... pueden dar lugar a estos malentendidos, que a su vez se asienten como conocimientos inacabados o incluso erróneos y que pasen a formar parte de las creencias del alumnado. Es por ello, por lo que podemos apreciar a simple vista la importancia de la adecuación, la coherencia, la claridad, la cohesión... que debe proporcionar el maestro para evitar esta serie de errores.

Siempre se debería tener en cuenta: la procedencia, el conocimiento previo, dónde se enmarca esa situación, qué objetivo voy a transmitir y gracias a las competencia estratégica como voy a iniciar y finalizar la comunicación, pero también muy importante, como la reconduzco, que hago para dirigirla de forma adecuada y para que se produzca el aprendizaje que estoy buscando. Todos estos puntos deben ser tenidos muy en cuenta ya que van a aumentar en gran medida la comprensión de los alumnos, alcanzar el éxito y mejorar muchísimo la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Es cierto que los niños acceden a través de la escolarización, en cierta medida, a los componentes culturales y contextuales, por lo que no podemos afirmar que debido a ello, se pierdan otras perspectivas y elementos implícitos de algunas situaciones comunicativas concretas. Es necesario ser conscientes y reflexionar acerca de que: es posible que estas reglas básicas o implícitas, no estén tan claras, y requieran de un tratamiento especial y más exhaustivo, en lugar de darse por supuestas. Se debe romper también en cierta medida, esta concepción más tradicional de conocimiento relacionado con autoridad, expandiendo horizontes y apreciando la importancia del contexto.

**12 Febrero de 2013:** sesión de tratamiento teórico referida al contexto. El contexto dentro de la situación comunicativa es algo fundamental. Debemos comprender que el contexto como tal, está compuesto por el aspecto espacio-temporal, el situacional, el sociocultural y el cognitivo.

En mi opinión, quizás uno de los fundamentales a la hora de que se produzcan confusiones y malentendidos es el cognitivo, ya que hace referencia al mundo que poseen y comparten los participantes, así como las intenciones que presentan, y que pueden a parecer de un modo más o menos implícito, dándose por supuesto y generando diferentes expectativas que contribuyan a esa situación negativa de malinterpretar o de no llegar al objetivo previsto.

El profesor por tanto, debe no solo asegurarse (tal y como aparece en el desarrollo del artículo), de saber llevar a cabo el proceso comunicativo como tal, sino trabajar de manera profunda el contexto en el que esta se desarrolla, y especialmente el contexto de carácter cognitivo. De esta forma, vamos a ser capaces de conseguir incrementar la calidad de esta situación comunicativa, evitar malentendidos y lograr finalmente el objetivo de la comunicación, mejorando la calidad del aprendizaje.

En determinadas circunstancias, puede darse la situación de que partes importantes del proceso comunicativo no tengan como referencia el mismo contexto cognitivo o de otro tipo, lo que puede generar problemas de entendimiento y de comprensión, es por ello por lo que debe quedar claro que es lo que se cree que se ha dicho, que es lo que realmente se ha dicho o se quería decir y que es aquello que se percibe como relevante.

Es fundamental que los profesores tengan en cuenta estas posibles diferenciaciones y sepan transmitir de forma adecuada aquello que es importante, pero además han de ser capaces de detectar estas alteraciones o problemas en la compresión, así como establecer soluciones para poder reconducir el proceso comunicativo y llegar a incrementar la calidad de proceso educativo como tal.

**18 Febrero de 2013:** en la primera parte se ha realizado un análisis del artículo del día anterior, donde he podido extraer unas conclusiones, muy relacionadas con las que ya se trajeron de dicho artículo en la anterior reflexión. Me ha parecido realmente interesante como se ha debatido sobre la importancia que desempeñan los silencios en las diferentes situaciones comunicativas, y como se interpretan en base a las reglas implícitas.

Obviamente son necesarias las preguntas, y especialmente las preguntas abiertas para poder dar responsabilidad y capacidad de expresión a los alumnos. De esta forma, el aprendizaje es mucho más interactivo y profundo, permitiendo aprender a todas y cada una de las partes implicadas. Para poder conseguir ese aprendizaje se requiere que el alumno, o los participantes, estén predisuestos, estén relajados y motivados. Si conseguimos estos factores, y los aderezamos con un correcto y amplio feedback explicativo, la calidad del aprendizaje va a aumentar de sobrmanera.

Otro de los puntos que considero más importantes, es el referente al principio de cooperación, y he intentado relacionarlo, más a nivel relacional o social, y real, donde en muchas de las tareas diarias, y especialmente en las tareas de la clase de educación física, también es necesario dicho principio, y como los aprendizajes regulados por él son mejores y más significativos en la mayoría de los casos.

Parece que tras el análisis de uno de los ejemplo que ha generado el compañero Jorge, todos hemos comprendido como se produce la rotura de las normas implícitas, y que consecuencia tiene esa alteración. En cualquier caso, es realmente interesante, en función del contexto en el que nos encontramos, no dar tantas instrucciones, y dejar al alumno que sea a través de su propio descubrimiento el que las comprenda e interiorice. Si bien es cierto, que en determinadas situaciones, esta falta de dirección, puede ocasionar el comportamiento opuesto y puede dificultar el aprendizaje.

Todo lo anterior lo hemos relacionado, como no podía ser de otra manera, con la competencia estratégica que se trabajó durante las primeras sesiones, y como las fases de apertura, cerradura y mantenimiento o redirección de la situación, son fundamentales, en complementación con lo anterior para llevar a cabo esa situación comunicativa de manera satisfactoria.

En otro de los puntos de la clase, hemos elaborado una lista de los diferentes tipos de discurso que hemos encontrado:

- Individual
- Grupal
- Explicativo
- Interrogativo
- Descriptivo
- Reflexivo
- Prescriptivo
- Evaluativo
- Inicial
- final

***Artículo: “el discurso explicativo oral”:***

**Ideas principales del texto:**

El lenguaje es básico para entender y representar la realidad. Además dentro de las aulas, los diferentes niveles de comprensión, marcan necesariamente la utilización de estrategias explicativas.

Los términos de “exponer y explicar”, son diferentes y se debe marcar la diferencia como tal, del mismo modo que debe aplicarse una estructura adecuada para el desarrollo de la situación comunicativa concreta. Marcar la estructura vital del discurso va a mejorar la comprensión y la calidad.

La relación interna entre el discurso y el contexto es vital para marcar la claridad de dicho discurso.

Los elementos suprasegmentales y no verbales, se relacionan directamente con todos los aspectos anteriores, y son fundamentales.

**Reflexión y valoración final:**

El lenguaje es vital como base para la comprensión de los conocimientos, pero también para entender el funcionamiento y las relaciones propias de los humanos como miembros de la sociedad. Es por ello, por lo que si no somos capaces de comprender aquello que los demás están tratando de comunicar, es muy difícil que nosotros seamos capaces, no solo de transmitir nuestras propias ideas, sino también de generarlas. Es por ello por lo que en ocasiones, parece ser que el modelo de comunicación que se da dentro de las aulas es extremadamente artificial, y por tanto, no correcto para el completo desarrollo de los alumnos como personas.

Para asegurar dicho desarrollo, y que se produzca dentro del uso correcto y real del lenguaje, parece ser que sería muy interesante plantear las clases como situaciones de debate, o de libre participación, donde los alumnos pudieran intercambiar sus opiniones, sus ideas, desarrollar las de los compañeros... de este modo el proceso de aprendizaje, pero también el proceso comunicativo se van a enriquecer profundamente.

La utilización de diversas estrategias comunicativas, va a permitir adecuar el contexto a los alumnos, salvar las diferencias contextuales y por tanto transmitir la información y

el discurso de la forma más adecuada a cada uno de los diferentes participantes. Si estas estrategias son adecuadas, vamos a conseguir: intervenciones más organizadas y comprensibles, captar la atención de los destinatarios... en definitiva, conseguir un proceso comunicativo mucho más eficaz.

En numerosas ocasiones utilizamos indistintamente los términos de exponer y explicar, sin embargo tienen significados diferentes (el primero significa informar, mientras que el segundo se concibe partiendo de una base inicial y tiene una finalidad más demostrativa). Si ni siquiera los profesores, entienden en ocasiones las diferencias fundamentales entre algunos términos, es muy difícil que sus alumnos comprendan y tengan un conocimiento propio y profundo del acto comunicativo, lo que puede dar lugar a errores, o interferencias, tal y como se comentó en el artículo anterior.

Es necesario que exista una estructura (puede estar más o menos marcada), donde se diferencie más o menos la introducción o el planteamiento del problema, la fase de resolución (a través de estrategias explicativas), y la de conclusión. Si aparece una estructura ordenada y lógica, es más fácil comprender bien las diferentes partes de la comunicación y por tanto, trabajar dentro de cada una de ellas aplicando las estrategias comunicativas y explicativas. Finalmente, en el apartado de conclusión se espera un pequeño apartado de síntesis, y de comprensión e interiorización de la resolución del problema inicial planteado. Considero que es una parte realmente importante, ya que finaliza y clarifica el aprendizaje, y en ocasiones pueden aparecer problemas de comprensión por la mala utilización de los términos, de la estructura...

En la primera fase, se deben introducir las ideas principales, justificar el tema y delimitarlo. De esta forma aumentamos la concreción y la cohesión posterior del contenido que se va a tratar. Esta primera fase es muy importante, ya que en cierta medida, predispone el interés de los participantes, por ello debemos concienciarnos de su importancia y saber desarrollarla adecuadamente.

En la fase de desarrollo, es donde debe aparecer más claramente, las estrategias, del mismo modo, es vital la existencia de conectores, que favorezcan la coherencia del texto, y que mantengan el interés y una secuencia lógica de los puntos de la situación comunicativa y las formas de encadenamiento (los adverbios de tiempo y lugar que empleemos también han de aparecer de forma lógica y marcando el contexto para mejorar esa coherencia y cohesión y dar fluidez al conjunto).

Durante la conclusión, y como ya se ha comentado, es necesario que aparezca una pequeña síntesis de los puntos más importantes y aparezcan fórmulas para dar el cierre al discurso y marcar de este modo, el final de la secuenciación de las fases para mejorar la comprensión y el aprendizaje.

Algunas de las estrategias más importantes, pasan por la capacidad de mantener la atención y el interés de los participantes en la comunicación, ya que parece ser bastante claro que existe un tiempo de atención limitado, y es vital mantenerlo activado para evitar problemas y conseguir la mayor calidad dentro de dicho proceso comunicativo. Hay que marcar o explicar claramente las ideas principales, adaptarlas al contexto de cada individuo y establecer las fases vitales, siempre teniendo en cuenta la intencionalidad y el objetivo del emisor.

Tanto en el desarrollo de la situación comunicativa concreta, como especialmente, en la fase de conclusión final, es importante marcar el proceso reflexivo y participativo que contribuye a mejorar el conocimiento y la interiorización de conceptos, para ello se pueden utilizar multitud de estrategias, como por ejemplo: preguntas reflexivas, paráfrasis...

Necesariamente ha de existir una alta correlación entre el contexto y el discurso que se utiliza. Si conseguimos dicha relación, los participantes se sienten relacionados con ese contexto y no solo se mejora el aprendizaje, sino que aumenta el interés durante el proceso, con lo que nos aseguramos en cierta medida, la atención de los participantes. Aunque es muy importante el conocimiento previo de los alumnos, así como sus expectativas.

Si utilizamos situaciones compartidas, como ya se ha explicado, el contexto de referencia está cercano a los participantes, se mejora el interés y la comprensión, y aparece un cierto grado de complicidad, de implicación y la situación es mucho más amplia y de mayor calidad para la creación de conocimientos, y especialmente, de conocimiento compartido.

Existen una serie de elementos: los suprasegmentales (entonación, ritmos, pausas...) y no verbales (gestos, miradas y movimientos), que son realmente importantes y forman parte inequívocamente del proceso de comprensión, transmisión y asimilación del mensaje. Es realmente necesario comprender su importancia, y conocer los aspectos que forman parte de los mismos, como se utilizan, en qué momento son más adecuados, ya que debe estar en directa relación con la claridad y el contexto de la situación. Bien utilizados, pueden mejorar la calidad del proceso y favorecer su comprensión y asimilación, pero del mismo modo, si no los usamos correctamente, se puede producir el efecto contrario.

Regular la cantidad y la importancia de la información que se transmite vuelve a ser una parte vital del proceso. La idea es que a través de determinadas estrategias como pueden ser por ejemplo: la repetición, la pregunta retórica, el uso de ejemplos, se marquen dentro del discurso las ideas principales para establecer un esquema mental de los puntos vitales y facilitar la organización y comprensión de los mismos. Continuamente en el desarrollo de este análisis del texto, como se puede apreciar a simple vista, estamos tratando aspectos y estrategias para facilitar tanto la transmisión como la comprensión del menaje dentro de la situación comunicativa. Además del uso de elementos propiamente lingüísticos, debemos conocer aspectos estructurales y estrategias de carácter contextual, así como elementos no verbales que mejoren la comprensión y por lo tanto la claridad, la coherencia y la cohesión del texto.

En definitiva, conocer las diversas estrategias de aclaración para regular la densidad, la estructura y la contextualización de la situación comunicativa, forman parte vital de la formación de un profesor, ya que la utilización de las mismas va a permitir mejorar el aprendizaje de los alumnos, especialmente, a partir de la comprensión y la correcta utilización del lenguaje y de las diferentes situaciones comunicativas.

### **Explicación de ejercicio y estrategias a utilizar:**

*De forma escrita:*

Pelea de gallos: es un ejercicio por parejas, donde lo que vamos a valorar es el mantenimiento de una postura estable y el equilibrio. Ambos miembros de la pareja se colocan en cuclillas, y en ningún momento se pueden levantar. Los dos van a intentar desequilibrar al compañero empujándole con las palmas de las manos, hasta que consiga que toque con el culo en el suelo.

Por lo tanto, y en resumen, hay que empujar al compañero con las palmas de las manos, desde posición de cuclillas sin cambiar dicha posición, hasta que éste toque con el culo en el suelo.

¿Alguna duda?

Las estrategias que usaría, sería la introducción, donde se anticipan los puntos principales, en este caso, el objetivo, y la conclusión o síntesis de ideas relevantes.

*De forma oral:*

La explicación sería muy similar, pero añadiría la exemplificación de la posición básica desde la que se parte. Haciendo una comparación entre la postura básica del juego y la de los gallos.

Hola chicos, ¿qué tal todo? Bueno, vamos a seguir trabajando el tema del equilibrio y la postura corporal. Hoy vamos a jugar a pelea de gallos. Nos vamos a colocar por parejas, y desde la posición de cuclillas, tal y como estoy yo ahora, tenéis que hacer perder el equilibrio al compañero, empujándole con las palmas de las manos, hasta que toque con el culo en el suelo. Recordar que en ningún caso, podéis levantarlos. Siempre debemos estar en la posición de cuclillas.

¿Alguna duda?, perfecto, Ánimo y ¡vamos a jugar!

Las estrategias que usaría, serían: la definición, la presentación de objetivos y el resumen junto con la invitación a la acción.

Sería a la hora de establecer el feedback, cuando utilizaría preguntas retóricas y reflexivas, ejemplos...

**19 Febrero de 2013:** en la primera parte de la sesión, hemos elaborado una pequeña reflexión, de manera conjunta, donde se ha tratado la importancia de la educación física dentro de la sociedad, del ámbito escolar, y por ende, del propio sistema educativo.

Parece ser que socialmente, es una asignatura poco valorada, sin embargo, como profesionales de la actividad física, conocemos los grandes valores, posibilidades y capacidades de aprendizaje y formación que presenta esta asignatura, no solo a nivel físico, sino mental, cognitivo, social, relacional, y en definitiva, de formación de miembros útiles para la sociedad.

Es nuestra complicada labor hacer comprender a la sociedad la importancia que se le otorga a esta materia (tal y como sucede en otras comunidades europeas), y es necesaria hacerlo a través de la formación permanente, de la profesionalidad y del valor creativo y poderoso que podemos encontrar en esta asignatura y que no podemos encontrar en otras (ya que el entorno, la agrupación, o el propio desarrollo de la clase lo permiten).

En cuanto al tema de ser menos instructivo, considero que si que es cierto en parte, aunque por otro lado, me asalta la duda de si realmente nuestra generación de profesores de educación física, es realmente tan instructiva, pese a que hace ya años que se aboga por el uso de sistemas indagatorios y reflexivos, ya que aunque cuestan más tiempo, generan mejores resultados cognitivos y de aprendizaje.

Muchos profesores de otras áreas, y especialmente de la época en la que asistía al instituto, son tremadamente instructivos, por ejemplo en el caso de las matemáticas, donde la profesora, ejemplifica la tarea y posteriormente propone un problema que todos los alumnos deben solucionar de la misma manera. Pasado un tiempo lo corrige en la pizarra y se compara con el realizado por el alumno. Ciertamente, y a primera vista, tremadamente instrumental, poco creativo, poco indagatorio...

Finalmente me ha gustado mucho la dinámica de las estrategias, donde había que definirlas, aludiendo al juego tabú. De esta forma ha sido más ameno y todos hemos valorado y comprendido las diferentes estrategias a aplicar.

**25 Febrero de 2013:** durante la primera parte hemos trabajado de forma oral el artículo que había que leer. En conclusión, hemos llegado a conocer que el discurso explicativo es mucho más interesante y profundo, que el mero discurso descriptivo, que es más vacío y superficial.

Algunos de los grupos de estrategias que aparecían en el artículo, como por ejemplo, las referentes a la estructura y a la densidad del discurso, son realmente importantes como parte de la formación del profesorado, ya que la correcta utilización de las mismas, facilita la comprensión del discurso, la realización de sus actividades, e incluso, la interiorización de los mismos.

La relación de estos aspectos y la competencia discursiva, pero también con la competencia estratégica, resaltan durante su análisis, y muestra como todos los apartados se entrelazan y relacionan para formar la competencia comunicativa como tal, dándole relevancia a la coherencia y cohesión del discurso.

Es vital, que los alumnos comprendan la importancia de aquello que estamos trabajando, que le vean utilidad y que comprendan para qué sirve. De esta forma la motivación y la participación aumenta. Además se vincula directamente con un objetivo a corto plazo y fomenta un espíritu más práctico y activo, al comprender que es un aprendizaje real, que tiene usos reales en situaciones de la vida cotidiana.

Una de las partes que me ha resultado más interesante ha sido el análisis y trabajo de la observación de las clases que los compañeros han llevado a cabo. Quizás, teniendo más tiempo, habría sido muy interesante barajar posibilidades con distintas actividades, actividades más largas, sesiones... y analizar en conjunto todos los aspectos relacionados con la comunicación verbal y no verbal, así como la grabación en vídeo para analizar fragmentos en clase y poder valorarlos en mayor profundidad.

#### **Diario de alumno de 13 años:**

Hoy en clase de educación física hemos hecho un montón de juegos, algunos eran muy divertidos, como por ejemplo la pelota sentada, ya que tienes que esquivar la pelota y

matar a los demás compañeros. Hemos conseguido llegar muy lejos con Marcos, porque nos hemos pasado la pelota botando y no nos matábamos entre nosotros.

Otros juegos eran un poco más aburridos, y algunos profesores no hacían nada más que gritarnos todo el rato, porque Jorge ha pellizado a otra compañera.

Ha estado bastante bien, porque además al final de los juegos el profesor nos ha preguntado para ver si sabíamos por qué ganaban unos u otros, y daba pistas para mejorar para la siguiente vez. Aunque algunos juegos tendrían que haber durado más tiempo.

La sesión ha sido muy divertida y me ha gustado mucho.

**Artículo: “competencia prosódica y comunicación no verbal”:**

#### **Ideas principales del texto:**

Muchas veces es complicado separar la comunicación verbal de la no verbal, ya que van muy entrelazadas. Del mismo modo la entonación, intensidad y el ritmo pueden variar en función de las diferentes situaciones comunicativas. En cierto modo la correcta utilización de todos los elementos anteriores es lo que va a generar que el texto esté cohesionado y sea coherente.

La gestualidad, la expresión facial, la mirada... tienen un gran componente comunicativo, y debemos tenerlas en cuenta para llevar a cabo una correcta comunicación.

#### **Reflexión y valoración final:**

Es innegable que la comunicación no verbal, además de estar presente continuamente, va ligada a la comunicación verbal, e incluso se transmite más información a través de la primera que de la segunda en una determinada situación comunicativa. Existen una serie de elementos suprasegmentales como la entonación, el ritmo o la intensidad que hacen más referencia a los aspectos de carácter verbal que a los no verbales propiamente dichos, sin embargo, son de vital importancia tanto para marcar la claridad, la coherencia y la cohesión, como la facilidad para asimilar conceptos...

Los elementos de carácter no verbal deben estar en alta correlación con los verbales, de tal forma, que no entendemos determinadas situaciones, o al menos no acabamos de comprenderlas adecuadamente, cuando los primero no se relacionan con los segundos. No es lógico ni comprensible, dar una mala noticia sonriendo, del mismo modo que nos es normal a la inversa. Son situaciones contradictorias que las personas no entendemos como lógicas, o como consecuentes.

Debemos tener muy en cuenta, que en función del momento, de lo que estamos comunicando y de la situación, del contexto en el que nos encontramos, debemos utilizar, o al menos controlar, determinadas situaciones de comunicación no verbal, ya que pueden ser consideradas como ilógicas, estúpidas e incluso ofensivas por el contexto cultural y social (por ejemplo que en México, el gesto de OK en el que se toca el índice con el pulgar, y se levantan los tres dedos restantes, tiene un significado

peyorativo e insultante; o en muchas culturas orientales no se puede coger comida con la mano izquierda, ya que se utilizaba como sistema de limpieza tras las necesidades y también tiene un componente negativo).

El uso de elementos no verbales, tiene varias funciones, por un lado podemos utilizarlas para sustituir determinados comentarios, situaciones comunicativas, frases... por ejemplo a la hora de mandar callar a alguien. Son realmente útiles en determinadas situaciones, pues es algo muy visual que rápidamente comprendemos su significado y que lleva implícita una serie de condiciones o consecuencias (en cualquier caso, y como se ha comentado anteriormente, debemos tener muy en cuenta el contexto y la cultura en la que los utilicemos). También podemos utilizarlos para enfatizar o reforzar determinadas situaciones, por ejemplo a la hora de señalar o marcar una disposición, a la hora de señalar una determinada distancia... son aspectos gestuales que aportan una información rápida, concisa y muy clara que de forma verbal sería mucho más complicada de transmitir y de interpretar.

Sin embargo debemos tener en cuenta, que la exageración, o el mal uso de determinados gestos como los anteriores, pueden ser utilizados con otro tipo de recursos verbales, como la ironía, pero del mismo modo que en dichos casos, debemos ser plenamente conscientes de que el receptor o receptores comprenden el contexto y el significado, ya que puede dar lugar a confusiones, no entendimiento y malentendidos importantes. En el caso de no estar seguro de que el grupo receptor lo va a comprender, es mejor no utilizarlo.

En muchas ocasiones, comunicarse a través del canal kinestésico o táctil, el lugar del verbal aporta una gran cantidad de información, muy rápida, mucho más cercana. En determinada situaciones, un feedback afectivo, acompañado de una palmada en el hombro o en la espalda, aporta y refuerza la idea de complicidad, de trabajo bien hecho, con lo que se está reforzando al alumno doblemente.

Aspectos que a priori pueden parecer tan simples, como la proxemia, pueden generar que ya en un primer momento el receptor confíe o no en nosotros. La distancia que se guarda a la hora de establecer una comunicación es muy importante, y viene regulada por el aspecto social y cultural, por el contexto, por la relación de los participantes...

Podemos utilizar los gestos, en relación a las estrategias que aparecían en el artículo anterior, como mecanismo para abrir una clase, para cerrarla, o para invitar a una conversación. Si abrimos una clase sonriendo, estamos en directa relación con el alumno, abrimos la posibilidad de diálogo, y de participación. Con un gesto amenazador, por el contrario, lo que vamos a conseguir es alejar al participante, que tenga temor a expresar sus opiniones, que no busque esa complicidad tan importante con nosotros.

El problema es que en muchas ocasiones, no somos conscientes de la utilización de estos componentes no verbales, no los controlamos adecuadamente y no los utilizamos de forma correcta. Es por esto por lo que aparecen problemas, y especialmente problemas de comprensión. Es por ello, por lo que debemos comprender su importancia, debemos saberlos utilizar y debemos sincronizarlos con el resto de partes de la comunicación para que sean coherentes.

A modo de conclusión final, nuestras clases por tanto, debería estar marcadas por una adecuada comunicación verbal y no verbal, en directa cohesión, y que en la primera parte, aunque siempre dependiendo del contexto y de la situación específica, marcase una complicidad con el alumno, una relación, con gesto poco amenazador, sonriendo, guardando cercanía al alumno pero que sea suficiente para que este no se sienta incómodo. Los aspectos importantes se realizaría en un tono mayor y más despacio que aquellos más superfluos.

A la hora del desarrollo de la sesión, buscaría dar feedback en directa relación con el canal kinestésico: una palmada, mover un poco el pelo de la cabeza... son gesto que nos acercan al alumno, rompiendo barreras de distancia que en otras asignaturas son prácticamente impensables.. y debemos comprender la importancia y el enorme valor que esto posee.

Intentaría evitar siempre que no fuese necesario, movimientos brusco o excesivos, ya que distraen la atención. Así como brazos cruzados o gestos negativos de expresión facial, pues dan por hecho el error, la lejanía con el participante...

Es vital conocer gestos de refuerzo, tanto positivos como negativos, que aportan gran información visual, que son realmente importantes, y que tienen una capacidad de transmisión de contenidos y de información mucho mayor que lo que puede parecer a priori. Por ello, debemos conocerlos, utilizarlos en el momento preciso y siempre tener muy en cuenta, las implicaciones que poseen dentro del proceso de enseñanza aprendizaje, y por ende, en el proceso comunicativo.

**26 Febrero de 2013:** lectura y comparación de los diarios. El diario de Samuel es completamente diferente al de Raquel. Ya que se observa como el profesor no parece disfrutar con su trabajo, la concepción es tradicional, parece ser una actividad mal planificada o al menos, no adaptada a las necesidades de los alumnos. Quizás está mal planteado porque no motiva a los alumnos, no les enseña algo realmente útil, no permite estilos de carácter reflexivo e indagatorio.

Por el contrario, el de Raquel, parece mostrar como el alumno disfruta realmente porque el profesor emplea estilos de enseñanza indagatorios, les pregunta a los alumnos como se han sentido, les da posibilidad de elección, e incluso les permite investigar y crear sus propios juegos con diferentes materiales. Explica el por qué de las cosas, la finalidad, por lo que además de motivar, parece favorecer los aprendizajes y la participación. Además de todo lo anterior, les implica dentro del desarrollo de la competencia comunicativa.

Nunca podemos utilizar el ejercicio físico, la actividad física, como mecanismo de castigo, de refuerzo negativo, ya que de esa forma el alumno o alumna siempre va a asociar el desarrollo de la actividad como algo negativo. No es adecuado amenazar con la nota, ya que puede generar que se produzca un alejamiento de la práctica deportiva.

Trabajar con la motivación, y aplicar objetivos realista a corto plazo y propios de cada alumno, permite incrementar la percepción de competencia y consecuentemente, la adherencia a la práctica deportiva. Aprender junto con los alumnos, y hacérselo saber, buscar la empatía y valorarlo, permite establecer unos vínculos afectivos y de aprendizaje espectaculares.

Los alumnos deben poder valorar los beneficios que genera la actividad física, pero como ya se ha comentado, deben apreciar la utilidad, y deben ser objetivos, propuesto al principio, a corto plazo, para que vean utilidad, y sean capaces de corroborar lo que el profesor les explica, y de esta forma, valorarlo.

Todas las actividades deben tener una fase posterior de valoración, de análisis y de reflexión, pues esto, permite: valorar, analizar errores y aciertos, proponer mejoras... Esta tarea posterior, es fundamental para que exista el aprendizaje, para que quede plasmado de alguna manera.

El profesor debe ser no un mero transmisor de conocimiento, sino un facilitador, dispuesto a aprender de todas las partes, buscando aspectos novedosos, adecuados a las necesidades de los alumnos, con una búsqueda continua de mejora y consecución de una enseñanza de calidad.

**5 marzo 2013:** durante la clase de hoy, hemos trabajado los documentos subidos al moodle, del día anterior. De esta forma, hemos podido valorar la importancia de los contenidos no verbales, que han de estar en directa concordancia con los elementos verbales para aumentar la calidad de la clase que estemos dando.

Dentro de estos componentes no verbales, también centrados en la cinesia o la proxemia, encontramos algunos que son realmente interesantes: los emblemas (gesto que sustituye el contenido oral) o los elementos ilustradores (que apoya o refuerza aquello que estamos diciendo).

También aparecen los elementos reguladores, o los adaptadores, pero cobran una mayor relevancia los mencionados en el párrafo anterior.

Tal y como ya se comentó en el comentario del artículo anterior, todos estos aspectos son fundamentales para poder establecer una enseñanza de calidad, ya que pueden transmitir un mensaje mucho más profundo que aquel que emitamos simplemente con palabras a través del canal oral. Un buen docente debe dominar y manejar todas ellas, sabiendo cual debe utilizar en cada momento, sus ventajas y desventajas...

#### **Artículos buscados y utilidad:**

**TORREALBA. M (2005).** La interacción docente y el discurso pedagógico de la ironía. SABER ULA

*Libro interesante de las posibilidades de formación que presenta la ironía, pero haciendo referencia a la importancia de utilizarla de forma adecuada y evitando su utilización en determinadas situaciones dependientes del contexto, edad, cultura...*

**POMAR. MI (2001).** El diálogo y la construcción compartida del saber. EUB

*Su principal finalidad es comprender la relación que se establece entre la práctica docente y los conocimientos teóricos que sustentan el trabajo cotidiano de un maestro. Uno de los métodos empleados, y uno de sus numerosos méritos también es mostrar claramente cómo la maestra y sus alumnos van construyendo conjuntamente el conocimiento a partir del diálogo. En este estudio etnográfico no se trata de describir lo que sucede sino fundamentalmente de interpretar lo que sucede, descubrir el sentido y el*

*significado de la actuación de la maestra y situar los referentes teóricos que justifican una práctica o la inversa. Aparecen ejemplos en relación a los contenidos teóricos que se van trabajando y exponiendo. Es una herramienta realmente útil*

**CARMENANTES. I y HERNANDEZ. M .(2006).** El juego en el desarrollo de la expresión oral en niños de primer grado. Efdeportes

*El artículo presenta un juego para emplear en la clase de Educación Física, con el objetivo de ayudar al desarrollo de la actividad comunicativa en el primer año de los estudiantes de la educación primaria. El trabajo ha sido elaborado tomando en cuenta los fundamentos de la teoría comunicativa, además los objetivos en la enseñanza del español y de la Educación Física. Estos objetivos son muy importantes porque a través del juego el análisis fonético ayuda al conocimiento de las vocales, a la formación de sílabas, palabras, oraciones en diferentes formas, esto ayuda al desarrollo del vocabulario a través del dialogo y la descripción.*

**11 Marzo de 2013:** durante esta sesión hemos mencionado los artículos buscados. Uno de los puntos fundamentales es la empatía o la asertividad. En alguno de los casos, parece ser que el género femenino presenta una mayor empatía, lo que además, está relacionado en un alto grado de los casos, con la resolución de los conflictos.

Debemos ser conscientes de que a partir del trabajo dentro de la educación física podemos trabajar en alto grado este tipo de conceptos. Además permite romper barreras de género, y educar o dar posibilidades de mejora con el grupo de alumnos (relacionado de forma directa con la inteligencia emocional).

El docente debe ser un modelo, ha de ser empático, asertivo, resolver los problemas de forma adecuada, ya que se aprende mucho más fijándose en el comportamiento como tal, que a través de las explicaciones o los discursos. Es por ello, por lo que debemos ser especialmente cuidadosos con estos comportamientos (por ejemplo, verbalizar los sentimientos), ayudando en la medida de lo posible, a que sean los alumnos, los que entiendan en un primer momento lo que les ha pasado para poder ser asertivo y solucionar los posibles problemas o conflictos que pueden darse dentro del aula.

Trabajar de forma adecuada todos los conceptos anteriores, haciendo que los alumnos sean empáticos, que sean asertivos, comprendiendo la posición de los compañeros, permite formar a miembros más autosuficientes, con una autoestima adecuada, pero que a la vez comprenden las necesidades de sus compañeros. Está directamente relacionado con conductas sociales válidas y adecuadas.

Me ha parecido muy interesante el role – playing, por las conclusiones finales, como por ejemplo, que el profesor es el que debería abrir y cerrar la conversación en la tutoría, ya que esto ayuda a clarificar la posición que desempeña cada participante, marca una cierta distancia profesional, y si se hace de manera adecuada, a través de la empatía, la asertividad, y el diálogo constructivo aporta enormes beneficios para la comprensión e incluso la ayuda.

En cualquier conversación, al final o en uno de los momentos importantes, deben de sintetizarse las ideas principales que han ido surgiendo dentro de dicha conversación.

Además dentro de cualquier tutoría, es vital ir informado, con una estrategia clara, pero dando la oportunidad a los padres de expresarse, de que se sientan importantes y de que son la mayoría de las veces parte de la solución. Todos los padres deben salir de la tutoría con el convencimiento de que han dicho todo lo que consideraban necesario.

Es muy importante dejar claro que nos vamos a implicar como profesores, como profesionales, pero estableciendo objetivos comunes con la familia, buscando ese trabajo conjunto.

Tras el visionado del video donde se explicaban los diferentes tipos de comportamiento dentro de un discurso, pasivo, agresivo o asertivo, todavía me ha quedado más clara la importancia de la asertividad, los beneficios que genera, y la adecuada técnica del sandwich, donde primero se hace referencia a lo que piensa la otra persona (entiendo que tu...), luego lo que piensa uno mismo (pero yo pienso...) y terminar buscando un beneficio para ambas partes (que te parece si...).

**12 Marzo de 2013:** la charla realizada en clase, me ha permitido reflexionar, llegar a varias conclusiones: por ejemplo, en la comunicación, pueden existir posibles obstáculos que dificulten esa conversación. Un obstáculo actitudinal, un ambiente o un contexto no adecuado, o un obstáculo cognitivo como el que se produce al utilizar un lenguaje no apropiado al receptor, al no vocalizar... generan fallos de comprensión muy importantes y que a la vez son básicos y sencillos de solucionar.

El profesor dentro del aula, pero también en el desarrollo de la vida cotidiana debe conocer y controlar todos estos elementos para asegurar y favorecer una enseñanza de calidad. En definitiva, lo que se debe conseguir es una escucha activa (teniendo claro que no es lo mismo oír que escuchar, que escuchar implica ir más allá de las propias palabras, leer los sentimientos, escuchar más allá de las palabras). Conseguir un canal bilateral, abierto y donde se practique la escucha activa, nos va a permitir establecer una comunicación de calidad, que sea profunda, con contenido, y sobre todo evitando esas interferencias o fallos en la comprensión a los que se aludía en la primera parte de esta reflexión.

Es vital que la otra persona que participa en la conversación, comprenda que se le ha entendido, que vea que ha sido escuchado y comprendido. Esto no solo repercute en las relaciones dentro del aula, sino que es fundamental para el desarrollo de conversaciones sanas y adecuadas en el resto de ámbitos de la sociedad, por lo que debe ser un objetivo prioritario de transmisión y enseñanza dentro de las aulas.

Otro punto, en relación a las tutorías con los padres, se centra en no emitir nunca juicios de valor (tu hijo es...), ya que es una mala manera de predisponer al diálogo y de contar con el interés o el apoyo de la familia. Es mucho mejor dar información más o menos de forma impersonal, y estableciendo el momento concreto en el que se ha producido la conducta a evitar. Finalmente, debe ser vital, llegar a una parte final donde ambas partes estén dispuestas a tratar y a colaborar para establecer una solución conjunta, y eso pasa en gran medida por la existencia de esa escucha activa.

**18 Marzo de 2013:** conseguir llegar a acuerdos con los alumnos, donde se les da poder de decisión, crea un vínculo afectivo y de responsabilidad especial, donde no solo

fomentamos su capacidad para tomar decisiones razonadas, sino que fomentamos su autonomía, aspecto fundamental que debemos buscar en el desarrollo de nuestras clases.

Además, genera un aumento de la motivación intrínseca, y consecuentemente de la participación de los alumnos en las actividades propuestas por el profesor.

Dentro del discurso docente que hemos visto y trabajado en la clase de hoy, como ejemplo en una de las intervenciones de los compañeros, se ha llegado a la conclusión de que es fundamental, tal y como ya se ha comentado en reflexiones anteriores:

Presentar las tareas de forma entretenida y motivante, donde se les da a los alumnos la posibilidad de expresarse, de participar, pero a la vez exponiendo de forma clara los objetivos, los mecanismos en los que deben centrar la atención...

Es vital que comprendan la utilidad de lo que están haciendo, por ello debemos acompañar las explicaciones de ejemplos cercanos, y utilizar principalmente el discurso explicativo, y no el meramente descriptivo, pues tiene un efecto motivador mucho menor y no implica cognitivamente al alumno.

Lógicamente, utilizar un lenguaje verbal y no verbal, que esté en consonancia el uno con el otro, va a otorgar coherencia al discurso y a evitar posibles aspectos relacionados con la comprensión del mensaje. El feedback utilizado será principalmente el explicativo y el interrogativo, para favorecer la capacidad reflexiva de los alumnos.

Del mismo modo, las tareas estarán encaminadas a favorecer una progresión lógica, y centrada en aspectos y ejemplos cercanos y comprensibles de forma sencilla por los alumnos.

A la hora de cerrar el discurso, para favorecer la retención de las ideas principales, es importante repetirlas, pero acompañarlas de una reflexión donde se les pregunte a los alumnos por sus sentimientos, sus sensaciones... para mejorar y darle la posibilidad de explicarse (e implicarlo de este modo no solo en la reflexión, sino también en la evaluación de la sesión).

## **ANEXO 14**

### **ANÁLISIS DEL DISCURSO DOCENTE DE UNA SESIÓN**

#### **1. INTRODUCCIÓN**

En el siguiente trabajo, se va a realizar un análisis, con la consecuente valoración, de las grabaciones de las sesiones recogidas durante el segundo periodo de prácticas que se han llevado a cabo durante los meses anteriores.

Al ser un trabajo de carácter grupal, se ha decidido realizar una pequeña valoración de cada uno de los videos de los miembros que componen el grupo, de tal forma que el análisis principal corresponde a la sesión de Jorge, pero en el apartado final de aspectos a mejorar y elementos interesantes, hace referencia a todas las sesiones de los miembros del grupo.

Este trabajo lo realizarán: Alejandro Arnal, Jorge Samper y Marcos Torrecilla, y para ello, se van a utilizar dichas grabaciones, así como los cuadros y artículos de valoración que se han trabajado en las clases, tanto en las de componente más teórico como práctico. Las dos preguntas fundamentales de las que se va a partir para la realización de este análisis, van a ser las referentes al tipo de discurso que predomina y sabiendo para

qué se utiliza. Una vez comentados estos dos aspectos, se añadirán más preguntas de las que aparecen en el cuadro realizado por todos los compañeros durante las sesiones de clase.

El trabajo se va a componer de una serie de partes o apartados:

- El análisis de la sesión, donde tras el visionado de la misma, lo que se va a establecer es un mero análisis descriptivo, de la forma más objetiva posible, de tal forma que se asemejaría a una transcripción donde lo que hay que exponer es lo que ha sucedido durante la clase de la manera más fielmente posible.
- En la siguiente parte se van a recoger las conclusiones que se pueden extraer de las sesiones, es decir, saber qué aspectos han funcionado bien, qué aspectos han sido más positivos, qué aspectos son susceptibles de modificar... para que a partir de este punto aparezcan las propuestas de mejora.
- Propuestas de mejora: aparecerán una serie de propuestas para mejorar el tratamiento de la información, y consecuentemente del desarrollo de la clase, teniendo en cuenta que sean propuestas adecuadas y factibles.

Con este trabajo, esperamos ser capaces de analizar nuestras propias sesiones, para ser conscientes del tipo de trabajo que realizamos y cómo lo hacemos. De esta forma seremos capaces de conocer los errores, o los aspectos que debemos mejorar como docentes, para comprender los puntos fuertes, y valorar si la planificación es consecuente con lo que sucede posteriormente en nuestras sesiones. Esperamos que el trabajo sea una herramienta muy útil que permita mejorar la calidad de la enseñanza que intentamos generar como docentes.

## 2. ANÁLISIS

**Discurso predominante:** en cuanto al discurso hemos de caracterizar los dos tipos de discurso: monogestionado y plurigestionado, al comienzo de la sesión y durante el desarrollo de la misma se observa que el docente realiza un discurso monogestionado, sin embargo, al final de la sesión, podemos apreciar que este discurso varía hacia plurigestionado, dando pie a la intervención de otros participantes.

En cuanto al género del discurso hay que reseñar que utiliza todos los tipos, sin embargo, los más utilizado son la exposición porque transmite datos e informaciones de forma objetiva y la argumentación, ya que explica continuamente las razones y argumentos. En menor medida apreciamos que usa la instrucción y la narración, ésta última, porque hace referencia en varias ocasiones a sucesos ocurridos en clases anteriores. La primera de ellas aparece cuando transmite instrucciones para llevar a cabo las actividades.

En la parte final de la clase, aparece el género de la conversación, esta aparece en menor medida que las anteriores, no obstante predomina en la última parte de la sesión, ya que los alumnos intercambian opiniones y sensaciones con el docente.

A continuación detallamos, tras el visionado de la sesión, existen tres momentos diferenciados dentro de la sesión, que son:

### Introducción

El profesor presenta, continuamente, a través de explicaciones aquello que se va a realizar. Fundamentalmente, a través de la descripción.

En varias ocasiones realiza preguntas para detectar los conocimientos previos de los alumnos o bien, a través de deixis temporales para asegurarse que recuerdan aquello visto en clases anteriores. En base a esto, también se aprecia como a través de estas deixis enmarca la actividad dentro del contexto.

Antes de comenzar la actividad, tal y como se ha mencionado, el profesor da directrices e información para que se ponga en funcionamiento, solucionando cualquier duda. Para conseguir la atención e interés de los alumnos eleva el tono de voz y les llama al orden. En cuanto a estrategias comunicativas, utiliza el lenguaje no verbal y se apoya en documentos escritos como la ficha de observación del alumnado. También utiliza el recurso retórico de la comparación para recordar aspectos comunes trabajados en otras sesiones, repetición para incidir en la importancia de alguna idea y ejemplos que ayudan a comprender la intervención.

### **Desarrollo**

Durante el desarrollo de la sesión, tanto al principio como durante la misma, insiste en los valores que acompañan a las actividades de la sesión (cooperación, participación, ayuda a los demás...).

Los alumnos tienen un cierto grado de autonomía, lo que sumado a las explicaciones del profesor, les permite apreciar el propio sentido de la actividad. Esta autonomía se deja entrever ya que son ellos los que deciden a quién observar y los alumnos que juegan no reciben ninguna consigna en particular. Todo ello, genera cierto grado de creatividad en el alumno. Queda demostrado, durante la sesión, que el profesor se dirige de forma positiva a todos los alumnos.

En referencia a la participación de los alumnos con el profesor está focalizada en las explicaciones y observaciones con el grupo de observación, dando más libertad al grupo de juego. El hecho de que el profesor esté continuamente pendiente, hablando y valorando con los alumnos, preguntándoles; demuestra el interés y empatía que el docente debe desarrollar con el alumno.

Para asegurarse que no existen dudas, se pregunta al finalizar la explicación dudas acerca de la actividad, de comprensión o cualquier aspecto que tenga que volver a repetir.

### **Reflexión**

En la parte final, durante el periodo reflexivo, el docente se sitúa sentado a la misma altura que los discentes, aprovechando la ocasión que le brinda el tener que preguntarles acerca de la valoración de las actividades mientras recuerda lo más importante de la sesión. Para finalizar, no avanza contenidos de la siguiente sesión.

### 3. CONCLUSIONES

Siguiendo el esquema anterior, comenzamos a valorar las actuaciones del profesor:

#### **Introducción**

Aunque el discurso inicial es bueno que sea descriptivo y explicativo, sería interesante que utilizase herramientas de tipo interrogativo o reflexivo que implique una mayor participación cognitiva del alumnado, es decir, un tipo de discurso más plurigestionado, que permita participar al alumnado desde un primer momento, ya que está demostrado que favorece el interés del alumno por la materia, por su participación, y por la adquisición de los conocimientos. Se siente más competente y es más autónomo. De forma que, mantenga la atención del alumnado al utilizar diferentes tipos de discurso que no sean únicamente descriptivos.

Está bien el hecho de enmarcar la sesión y el contexto de la misma utilizando experiencias anteriores que favorezcan la inclusión del alumnado en la clase. Podrían haberse utilizado diferentes recursos como la pizarra o un proyecto que facilitaran el mensaje del profesor a través de palabras clave o indicando las diferentes tareas a realizar durante la clase.

Es importante como se interesa por los conocimientos previos de los alumnos preguntándoles directamente ya que permite marcar el inicio de la explicación y su progresión de forma que la comunicación sea más eficaz.

El lanzamiento de la actividad es correcto y eficaz pero para hacer más interesante la sesión podrían haberse incluido propuestas de los alumnos en las reglas del juego, el agrupamiento de las clases... que hubieran provocado que el alumno fuera más autónomo a la hora de participar y tomar decisiones.

Respecto al lenguaje no verbal, el hecho de apoyarse en el documento escrito es una estrategia muy buena pero podría incluso dar mejor resultado combinándola con otros recursos que favorecieran la compresión como la pizarra, proyector...

#### **Desarrollo**

Las continuas referencias y repeticiones del profesor acerca de los valores de las actividades son buenas y podrían ser más eficientes si se utilizaran los medios del espacio para remarcarlas. Por ejemplo, colocando carteles y palabras claves por el gimnasio o escribiendo en la pizarra los objetivos.

El hecho de ceder autonomía del alumno a través de la distribución de los grupos podría haberse favorecido más a través de ceder en el alumnado mayor toma de decisiones (agrupamientos, normas, tarea a realizar...). El hecho de tener más autonomía favorece que el alumno satisfaga sus necesidades básicas y por tanto, permite que la motivación intrínseca hacia la Educación Física aumente.

El profesor demuestra con su actitud y participación, el interés tanto por la clase, como por los alumnos, quizás sería interesante proponer una forma de trabajo en la que los alumnos, a través de pequeños grupos, a través de la enseñanza recíproca, adquiera un rol de liderazgo, que vaya rotando, mientras el profesor adopta el papel de un mero consultor, de esta forma se refuerza la idea de autonomía que se ha comentado en los apartados anteriores. Para poder llevar a cabo las actividades y estrategias propuestas, es necesario conocer muy bien al grupo, y ceder esta responsabilidad de una forma progresivo, ya que si no se hace de esta forma es posible que no consigamos el objetivo, e incluso, que consigamos un efecto contrario y la clase se descontrolle.

Es de vital importancia, asegurarse, una vez transmitida la información inicial, de que los alumnos han comprendido y asimilado dicha información y que no tienen dudas. Además de preguntar, es en esta fase, donde el discurso del docente quizás adquiere una relevancia todavía más importante, ya que si no utiliza correctamente el tipo de discurso, las herramientas y los recursos en función de las capacidades de los alumnos

pueden darse problemas comunicativos, dando lugar no solo a falta de comprensión, sino a malentendidos

### **Reflexión**

En la parte final, es realmente importante, apostar un tipo de discurso plurigestionado, donde se apueste por la conversación, ya que esto va a conseguir que los alumnos participen activamente, estén pendientes, motivados y mejoren la asimilación de sus conocimientos. Es fundamental relacionar el final de una clase o de una unidad con el inicio de la siguiente, ya que de esta forma damos continuidad al proceso de enseñanza aprendizaje y el alumno comprende la transición y aprecia la utilidad de aquello que se está enseñando.

#### **4. ASPECTOS A MEJORAR**

Una vez realizada la valoración y el análisis que aparece en todos los puntos anteriores, vamos a proceder a plasmar los aspectos que creemos que deberían ser modificados para aumentar la calidad del discurso y consecuentemente del proceso de enseñanza-aprendizaje. Para ello nuestras aportaciones irán ligadas a la implicación cognitiva y el papel que esta desempeña en la motivación del alumnado, tal y como pueden observarse en los estudios de la teoría de las metas de logro (Ames, 1987), de las áreas del TAGET y de la motivación intrínseca enunciadas en dicha teoría.

Para comenzar creemos que el discurso debería tomar un giro hacia una tendencia plurigestionada. Nos basamos en que el docente únicamente ha utilizado este tipo de discurso al final de la sesión, nuestra opinión al respecto sería más bien la contraria, ya que el discurso monogestionado que predomina en la sesión, debería adquirir un papel secundario. Creemos que restar peso a la intervención docente y favorecer la responsabilidad durante la sesión del discente produce una implicación cognitiva mayor en el alumnado. Esto conlleva una mayor motivación intrínseca que genera una mayor percepción de competencia haciendo que el alumno preste una mayor atención, y que asimile e interiorice mejor todos los conceptos trabajados.

También pensamos que la conversación entre alumno-profesor y entre alumnos debería tener mayor peso en nuestras clases. De esta forma, se comentaría el intercambio de ideas, opiniones... que ayudaran a llegar a conclusiones que se relacionaran con los objetivos y que permitiera alcanzarlos y fortalecerlos. Para ello, es importante la empatía, la escucha y la intervención de todos los alumnos, de forma que, todos se sientan partícipes de esta conversación. Por ejemplo, en la lluvia de ideas realizada por Marcos, era relevante que se recogieran todas las ideas de todos los alumnos para que se sintieran importantes. Así, no se desperdicia tampoco ninguna opinión e incluso puede ayudarnos a conseguir algún objetivo que no pretendíamos.

Respecto a la cesión de responsabilidad, creemos que la materia de Educación Física permite una gran variedad de posibilidades. Desde diferentes agrupaciones, dinámicas en la sesión, circuitos... que dan lugar a trabajar la comunicación y la creatividad a través de propia responsabilidad y la iniciativa personal del alumnado. Es por ello, que es interesante que el profesor de Educación Física conozca diferentes tipos de estrategia y las lleve a cabo con el fin de fomentar la autonomía.

#### **ANEXO 15**

#### **TRABAJO DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA**

##### **1. Justificación del proyecto y adecuación al contexto del centro**

No descubrimos nada al decir que los niveles de actividad física en los jóvenes de hoy en día son preocupantes. La tendencia a llevar un estilo de vida sedentario es generalizada, lo que nos lleva a plantearnos como profesionales de la educación física alguna manera de poder revertir esta situación. ¿Qué es lo que nosotros podemos hacer como profesores de educación física?....esta es una pregunta que todos y cada uno de nosotros deberíamos plantearnos.

Desde un enfoque teórico acertado podemos ver que la prescripción de actividad física para adolescentes se sitúa en 60 minutos al día de actividad física moderada/intensa bien sea de forma continua o intermitente. Pero, si realmente queremos prevenir el riesgo de

enfermedades cardiovasculares, ese tiempo se debería aumentar a mínimo 90 minutos al día de actividad física moderada/vigorosa. (Andersen et al., 2006. LANCET).

Con el proyecto de innovación que vamos a exponer a continuación (e intentar llevar a cabo cada uno en su centro de prácticas a través de la convocatoria de Promoción de Actividad Física), tenemos la intención de promocionar la actividad física entre los alumnos del centro. No hay que olvidar que el objeto de esta convocatoria es programar actividades a través de diferentes iniciativas lideradas por el Centro Educativo. La ayuda nos facilitará la adquisición de materiales que ampliarán el abanico de posibilidades de prácticas y además, permitirán que se realicen actividades subvencionadas para todo el alumnado. Con ello perseguimos que a través de diferentes actividades, se enganchen a la práctica de actividad física de modo que extrapolen a su vida cotidiana dicha práctica deportiva. Es decir, lo que vamos a intentar es crear una adherencia o adhesión de los alumnos a la práctica de actividad física para poder participar del ocio activo (Zaragoza, J.).

Para generar dicha adherencia a la práctica de actividad física vamos a trabajar desde la perspectiva de generación del disfrute de la actividad física por parte de los alumnos, y lo haremos a través de tres orientaciones: Creativa: Desarrollo personal, Autoafirmación, Reflexión; Lúdica: Descanso, Diversión, Intercambio; Festiva: Autoafirmación colectiva, Socialización y Ruptura de la cotidianeidad (Zaragoza, J.).

Además trabajaremos una competencia transversal ligada a la creación de hábitos saludables de práctica de actividad física, de fomento de la autonomía y la responsabilidad en la gestión del tiempo libre (Zaragoza, J.).

A continuación vamos hacer referencia a la “CARTA TORONTO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA”: 3er Congreso Internacional de Actividad Física y Salud Pública realizado en la ciudad de Toronto Canadá del 5 al 8 de mayo de 2010:

- Las mejores inversiones para promover la AF son:

- 1.- Programas escolares integrales (Ribeiro et al., 2010): promover la AF desde las clases de EF; crear entornos físicos y recursos para la práctica formal e informal.
- 3.- Normativa e infraestructuras (NICE, 2008): de diseño urbano que permitan un acceso equitativo y seguro para la AF, que fomente los hábitos de caminar...

La raíz de nuestro trabajo se asemeja a lo comentado en esta carta. Vamos a trabajar en el ámbito escolar promoviendo la actividad física en los recreos, abriendo el centro por las tardes para la hacer actividad física y, además, aprovechando espacios cercanos al centro en los que podamos practicar actividad física.

Diferentes estudios contrastados expresan que el 40-50% del tiempo de recreo debería hacerse Actividad Física, dado que la EF en la escuela no proporciona el volumen ni la intensidad de AF suficiente atendiendo a las recomendaciones de AF para jóvenes (Biddle et al., 1998; Cavill et al., 2001).

Con el diseño y puesta en práctica de nuestro proyecto de innovación vamos a tratar de “Incrementar los niveles de actividad física regular” de los alumnos de nuestros centros. Para ello vamos a utilizar una serie de estrategias docentes que van a ser: diseñar actividades basadas en la variedad, dar posibilidades de elección en las actividades, fomentar la relación entre los participantes y fomentar la autonomía (Zaragoza, J.).

## 2. Objetivos

Teniendo en cuenta las finalidades de la convocatoria y las metas que nos proponernos desde el centro educativo, consideramos que los objetivos del proyecto son:

- Promover la práctica de actividad física en el alumnado del centro a través de actividades complementarias y extraescolares dentro y fuera del horario escolar.
- Coordinar y relacionar las acciones llevadas a cabo desde el departamento de Educación Física y el área de Actividades Extraescolares estableciendo una misma pauta de actuación.
- Fomentar valores de colaboración, trabajo en equipo, respeto, tolerancia y responsabilidad a la vez que se implica al alumnado en la realización y diseño de las diferentes actividades físicas de forma autónoma.
- Integrar e implicar al alumnado con necesidades educativas especiales del centro en las diferentes actividades propuestas, tanto de forma participativa como organizativa.
- Tener en cuenta los diferentes intereses y motivaciones del alumnado en el diseño y planificación de actividades.
- Proponer actividades físicas y deportivas de carácter recreativo que promuevan la participación, respeto de las normas, los compañeros y la utilización de la competición como medio formativo.
- Desarrollar la implicación y concienciación de las familias sobre la importancia de la práctica de actividad física saludable como hábito de vida.

### 3. Descripción de las iniciativas y contenidos

El proyecto de promoción de actividad física que proponemos se desarrollaría en dos fases o períodos diferentes lideradas por un coordinador (ideal una persona relacionada con el departamento de Educación Física) y que sus principales funciones serían:

- Liderar y ser el responsable de las diferentes actividades propuestas a través del proyecto de Promoción de Actividad Física.
- Buscar y mejorar las relaciones del centro con otras entidades de carácter público o privado que amplíen las posibilidades de práctica física.
- Mediar entre los alumnos, familias y profesores involucrados en el proyecto.

A continuación pasamos a describir en profundidad cada uno de los períodos que lideraría este coordinador.

Durante la primera fase, este proyecto estará destinado y orientado hacia los alumnos/as de primero de la E.S.O., siendo el docente el facilitador en las jornadas. Por otro lado, en la segunda fase se trabajaría más orientado hacia segundo de la E.S.O. siendo la autonomía del alumnado el papel fundamental y adquiriendo el docente facilitador un segundo plano. Bien es cierto que para llevar a cabo esta fase sería necesario como mínimo un año de proyecto para que los alumnos/as de primero, ya estén en segundo con las experiencias necesarias vistas en el primer curso. Nuestra intención como se puede observar, sería que el docente fuera el facilitador durante el primer curso de la etapa de la secundaria; mientras que en segundo, tercero y cuarto se les daría mayor responsabilidad para que sean ellos de forma autónoma los que decidan, controlen y lleven a cabo la actividad.

#### **Primera fase**

- Descripción del proyecto

Nuestros objetivos a priori son promover la actividad física favoreciendo el incremento del nivel de práctica tanto dentro como fuera del horario lectivo del centro. La propuesta que se presenta es que a través del trabajo en las tutorías, donde los alumnos junto al docente a su cargo deciden los deportes, actividad o juegos que preferirían practicar. Tras elegir las actividades que se desean realizar, el papel del docente (facilitador o dinamizador) se va a centrar en esta primera fase en dotar a los alumnos/as de infraestructuras y material, además de establecer un cierto grado de control hasta que sean por ellos mismos capaces de llevar a cabo todas estas tareas de forma autónoma (que es el objetivo principal de la segunda fase).

El profesor también intentará introducir actividad novedosas de carácter alternativo, cooperativo... para que el rango de práctica de los alumnos/as sea mucho mayor que si centramos todos nuestros esfuerzos en la práctica de deportes o actividades de corte más popular que son capaces de atraer a una gran parte de la población pero de desligar en aspectos práctico a la restante parte poblacional.

A parte llevarlo a cabo, se valorará la puesta en práctica del proyecto mediante listas de control o de acceso a las actividades o pasando un cuestionario de satisfacción de las mismas.

- Trabajo dentro de las tutorías

El uso de las tutorías sería fundamental para poder desarrollar el proyecto de promoción de actividad física. Esto es debido, a que estas sesiones serán fundamentales para promocionar el proyecto y captar e incitar al alumnado a su asistencia. Para ello, se

realizaría una presentación power point que dejará claro en qué consistiría las actividades y en qué momentos concretos se podrían practicar, a quien deberían recurrir para aportar ideas y sugerencias, así como quien es el facilitador de los materiales e infraestructuras. A su vez, se realizará un sondeo oral de las actividades o tareas que los discentes prefieren para su práctica.

Por otro lado, se utilizarán dichas sesiones de tutorías para publicitar el proyecto de promoción de actividad física de cara a futuras sesiones. Ya que se visualizarán diferentes fotografías o videos realizados durante las diferentes jornadas de actividad física (teniendo en cuenta todos los permisos de grabación o de fotografiado que habrán llenado los participantes a priori en el centro educativo).

Las sesiones que tendrían lugar dentro de ellas, estarían incluidas en el Plan de Acción Tutorial de cada centro y estarían lideradas tanto por el coordinador del proyecto como por el orientador del centro. Concretamente realizaríamos 6 sesiones:

#### 1º trimestre – 2 sesiones

- Octubre: presentación de actividad, conceptos relacionados con la actividad física y evaluación inicial del grupo
- Diciembre: elección de actividades

#### 2º trimestre – 2 sesiones

- Marzo 1: sensibilización sobre la necesidad de practicar ejercicio físico (estadísticas, tablas...) en los adolescentes
- Marzo 2: creación y firma del contrato de ejercicio físico

#### 3º trimestre – 2 sesiones

- Mayo: colaboración, diseño y organización de la “Semana de Olimpiadas”
- Junio: evaluación de la incursión del proyecto (encuestas, análisis, discusión...)
  - Colaboración entre departamentos

Para que esta actividad salga adelante es fundamental que ésta no se realice desde el Departamento de Educación Física exclusivamente, sino que la colaboración y el establecimiento de relaciones con otros departamentos son un eje fundamental dentro del proyecto. Dichos departamentos colaborarán de diferentes modos:

- En la asignatura de plástica podrían diseñar los carteles promocionales de las jornadas de actividad física.
- En informática realizarían un blog para poder subir noticias e incluso encuestas de satisfacción.
- Colaboración de los tutores o de otros compañeros docentes que decidan participar en el proyecto bien a la hora de establecer la parte práctica o bien para trabajar la presentación, las ideas o las reflexiones en las tutorías.

### **Segunda fase**

En esta segunda fase vamos a apostar principalmente por dar la responsabilidad y ceder la autonomía a los alumnos/as.

#### Cesión de autonomía y responsabilidad

Tras acabar con la primera fase centrada en su mayoría en el alumnado del primer curso de la secundaria, se comenzaría con una de las claves a las que se quiere llegar a través

de este programa, que sería la cesión de autonomía y responsabilidad al alumnado para que éste sea capaz de practicar actividad física por sí solo. De modo que designaríamos dos responsables y un suplente por semana para llevar a cabo la jornada. Serían 3 personas en total por curso que se encargarían de responsabilizarse del material, las instalaciones y el control de la actividad, siempre con la supervisión cada vez más leve del docente. Se encargarían de las jornadas de los recreos y de la de la tarde del viernes.

#### 4. Plan de actividades y servicios complementarios y extraescolares

El proyecto de promoción de actividad física que proponemos tiene dos puntos de intervención. El primero se desarrollaría en dos fases o períodos diferentes, en los que se realizarán una serie de actividades que más tarde explicaremos.

El segundo punto de intervención va a consistir en establecer contratos de actividad física con los alumnos, de modo que sean capaces de valorar por ellos mismos la cantidad de actividad física diaria que realizan. Dichos contratos irán ligados a las actividades del primer punto de intervención.

##### **Primera Fase**

Los alumnos van a elegir las actividades que se desean realizar en las horas de tutoría (donde los alumnos junto al docente a su cargo deciden los deportes, actividad o juegos que preferirían practicar).

A su vez el profesor también intentará introducir actividades novedosas de carácter alternativo, cooperativo... para que el rango de práctica de los alumnos/as sea mucho mayor. El papel del docente (facilitador o dinamizador) se va a centrar en esta primera fase en dotar a los alumnos/as de infraestructuras y material, además de establecer un cierto grado de control.

El plan de actividades que se va a desarrollar en los “meses temáticos” de actividad deportiva va a tener el siguiente diseño:

Se van a proponer una serie de meses temáticos (5 en concreto, de noviembre a marzo) en cada uno de los cuales se realizarán diferentes actividades relacionadas con la temática propuesta, pero, eligiendo los alumnos/as dichas actividades (empoderamiento). Los meses temáticos serán propuestos en función de los recursos materiales disponibles y de las instalaciones y equipamientos del centro.

En este caso los meses temáticos propuestos en función de las características de nuestros centros son los siguientes:

- “Mes de los deportes colectivos”.
- “Mes de los deportes con implementos”.
- “Mes de la bicicleta”.
- “Mes de las danzas y el baile”.
- “Mes de la salud”.

Para ello se va a realizar un trabajo de tutorías en coordinación con todos los tutores y con el departamento de orientación, realizando una serie de encuestas para ver los intereses e inquietudes de los alumnos. Con dos preguntas sencillas empezaríamos a funcionar:

1. Pon en orden como querrías que se desarrollaran los meses temáticos.
2. ¿Tienes alguna idea de un mes temático que se pueda llevar a cabo?

Una vez hemos recogido las respuestas de los alumnos a estas dos cuestiones sencillas planificamos el orden de los meses temáticos y establecemos un listado de actividades para realizar en ese mes temático.

Finalmente, serán los alumnos los que decidan las actividades a realizar y el orden de las mismas, decisión que tendrán que tomar al principio de cada mes temático y respetar durante toda su duración. Ellos mismos, sin darse cuenta, tendrán que planificar el mes temático.

*Ejemplo:*

*“Mes temático de la bicicleta”*

- *Posibles actividades: Circuitos de habilidad con la bicicleta, salidas en bicicleta por caminos y parques, Carreras (I Carrera IES... de bicicleta), etc...*

Las actividades programadas durante los “meses temáticos” se realizarán en horario escolar (recreos y horas de clase), incluso también fuera del horario escolar permitiendo a todos los alumnos del centro, acceder a las instalaciones del IES.

## **Segunda Fase**

En esta segunda fase, la autonomía del alumnado va a cobrar un papel fundamental, pasando el docente a un segundo plano. Para ello lo que vamos a proponer es que desde este año empiecen a organizar una **semana de olimpiadas**. Será una semana totalmente deportiva en la que participarán todos los alumnos del instituto y el formato tendrá las siguientes características:

- Participarán todos los alumnos del instituto y cada letra llevará la camiseta de un color, de modo que todos los “A” irán de azul; todos los “B” irán de amarillo; todos los “C” irán de rojo y todos los “D” irán de verde. De este modo se sumarán los puntos conseguidos en las olimpiadas por colores.
- Las horas en las que se llevarán a cabo serán las 3 últimas horas (después del recreo) de los días mencionados en la temporalización.
- Todas las clases tendrán representantes en todas la modalidades deportivas que los alumnos de segundo de la ESO establezcan.
- Los profesores también tendrán un equipo representativo en cada deporte y serán árbitros en los diferentes enfrentamientos.

Estas son algunas de las características de las olimpiadas que serán organizadas por los alumnos de 4º de la ESO. Tendrán toda la primera parte del tercer trimestre para organizarlas y pensarlas, contando como trabajo evaluativo para la asignatura de EF.

Un segundo punto de intervención de nuestro proyecto de innovación, va destinado a las tutorías. En ellas, vamos a establecer contratos de actividad física con los alumnos, de modo que sean capaces de valorar por ellos mismos la cantidad de actividad física diaria que realizan. A través de charlas, diferentes estrategias y datos significativos, intentaremos concienciar a los alumnos para que sean capaces de incorporar la actividad física a su vida cotidiana (actividad física y promoción de la salud).

Los contratos serán muy sencillos e irán ligados a las semanas temáticas de las jornadas deportivas. Para ello, la coherencia y la coordinación entre los diferentes tutores, el departamento de EF y el coordinador del proyecto ha de ser imprescindible e importantísima.

## 5. Planificación temporal

El proyecto de evaluación se iniciará en octubre y finalizará el mes de mayo con la celebración de las olimpiadas. Primero se llevará a cabo en las primeras dos semanas el trabajo de tutorías y de los contratos de actividad física de los alumnos.

Unas charlas teóricas y diversas actividades de concienciación y promoción de la salud darán comienzo a nuestro proyecto.

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

- Leyenda de colores:

- Charlas, explicaciones y establecimiento de contratos de actividad física.
- “Mes de los deportes colectivos”.
- “Mes de los deportes con implementos”.
- “Mes de la bicicleta”.

- “Mes de las danzas y el baile”.
- “Mes de la salud”.
- “Semana de Olimpiadas”.
- Días festivos.

Para finalizar se recogerán los contratos de los alumnos cumplimentados desde principio de curso y los alumnos extraerán sus propias conclusiones. (El orden de los “meses temáticos” es orientativo dado que esa decisión la tomarán los alumnos).

El proyecto de promoción de actividad física que proponemos se desarrollaría en dos fases o períodos diferentes, dentro del periodo de un año académico. Durante la primera fase, este proyecto estará destinado y orientado a todos los alumnos/as de secundaria, siendo el docente junto con el coordinador del proyecto los facilitadores en la realización y planificación de los “meses temáticos” (del 8 de octubre al 22 de mayo).

La segunda fase irá más orientada hacia 4º de la E.S.O. (que tendrán que hacer partícipes al resto de alumnos del instituto) siendo la autonomía del alumnado el papel fundamental y adquiriendo el docente facilitador un segundo plano.

En dicha fase los alumnos de segundo de la E.S.O deberán de desarrollar unas mini-olimpiadas entre los diferentes cursos del instituto, encargándose de la planificación de las actividades en su totalidad (con ayuda del docente).

- La duración de las olimpiadas será desde el día 27 al 31 de mayo, en las tres horas de clase después del recreo (las primeras tres horas serán de clase normal). Al ser unas jornadas planificadas desde principio de curso no habrá ningún problema por la pérdida de clases. (Los alumnos de segundo de bachillerato no participarán en las jornadas por la cercanía de la selectividad).

Para finalizar con el proyecto de innovación, mencionar que el segundo punto de intervención (contratos de actividad física), se llevará a cabo de manera continuada durante todo el curso no sólo al principio y al final. De ésta manera los tutores realizarán un seguimiento mensual de los contratos de sus alumnos pudiendo sacar conclusiones y modificando algunos de ellos si fuese necesario.

## 6. Previsión de participación

Las actividades propuestas en el programa de Promoción de la Actividad física creemos que tendrán una acogida alta dependiendo de algunas variables. Dichas variables girarían en torno al momento en el que se realicen las actividades. Si éstas son realizadas en horario de tarde puede influir en gran medida si el centro recibe alumnado de diferentes poblaciones o si las actividades extraescolares que acuden los alumnos/as están previstas ese día. Si por el contrario las actividades se realizan en el horario del recreo entrará a valorar los hábitos que tengan adquiridos en cada centro para ese tiempo de descanso. Habrá centros que su alumnado dedicará fundamentalmente ese periodo a almorzar, otros para jugar y otros para hablar o estudiar.

A su vez, creemos que será necesaria la colaboración de al menos dos docentes, uno perteneciente al Departamento de Educación Física y otro de cualquier otro Departamento que desee colaborar con el programa. Bien es cierto, que todos los docentes que deseen colaborar o participar serán bien acogidos en el programa. Según nuestras predicciones sería necesario que para el correcto desarrollo de la actividad y el control adecuado del grupo, durante la implantación del programa de Promoción de la Actividad Física, haya dos docentes en el desarrollo de la actividad. Cuando este

programa avance, la reducción de docentes supervisores disminuiría y únicamente tendrían un papel facilitador dentro del programa, cuya función sería la de otorgar el material para que los alumnos/as pudieran practicar actividad física de forma autónoma. Por último, será importante tener en cuenta las posibles diferencias de género en cuanto a participación e implicación en las actividades. Será importante recalcar la importancia de actividades de carácter mixto y agrupaciones que favorezcan la participación por igual tanto de chicos como de chicas. Lo mismo sucede con el carácter competitivo de algunas actividades, que tendrá que ser orientado para que no exista obsesión por el resultado. Sin olvidar incluir actividades que tradicionalmente atraen al grupo femenino como danzas y bailes.

## 7. Instalaciones

Las instalaciones de las que disponen los centros son variadas, según cada uno de ellos destacamos:

### IES BENJAMÍN JARNÉS

Una de ellas y probablemente la más importante, pertenece al ayuntamiento de Fuentes de Ebro, que es el Pabellón Polideportivo. Además de ésta, existen pistas deportivas exteriores, gimnasio, almacén y un pinar que rodea al centro.

- Pabellón Polideportivo: acondicionado para la práctica de voleibol, fútbol sala, baloncesto y bádminton. Además, posee un equipo de música. Dicho pabellón, que como ya he dicho anteriormente es municipal, posee dos vestuarios para los alumnos y dos para los profesores. En ellos los alumnos y los profesores pueden asearse y ducharse si lo desean. También hay un amplio almacén, en el que poder guardar el material más utilizado en sus correspondientes jaulas.
- Pistas deportivas exteriores: acondicionadas para la práctica del fútbol sala, baloncesto y voleibol.
- Gimnasio: de pequeño tamaño. Se utiliza cuando el pabellón no está disponible y la meteorología no es favorable para estar en las pistas deportivas exteriores. Se imparten actividades como acrosport, malabares, gimnasia deportiva, etc. También posee un almacén para el material utilizado.
- Pinar: utilizado para la práctica de diferentes actividades de orientación, así como lugar para correr dependiendo de la unidad de enseñanza aprendizaje que se esté impartiendo.

### IES DOMINGO MIRAL

Al tratarse de un centro educativo rural, tiene a su disposición y de forma muy cercana todas las instalaciones municipales y amplias zonas verdes. En la localidad de Jaca, se puede utilizar la piscina cubierta, la pista de hielo y el pabellón polideportivo.

Por otro lado, en las instalaciones propias del centro, se encuentran:

- Patio de recreo medidas de campo futbol sala
- Campo de voleibol
- Gimnasio de 20x30

### IES JERÓNIMO ZURITA

Al contrario que los centros rurales, las instalaciones del centro son más limitadas y las posibilidades de efectuar la práctica en lugares cercanos está más delimitada, pese a ello, dispone en las proximidades:

- Parque Delicias
- 1 zona verde “Parque Avempace”
- CDM Duquesa Villahermosa
- Acceso al carril bici urbano

En las instalaciones propias, se encuentran:

- 2 canchas de baloncesto
- 1 campo de fútbol sala
- 3 pistas de voleibol
- 1 gimnasio
- 1 sala habilitada multifuncional
- 1 sótano interior de grandes dimensiones sin ventilación

#### **IES RAMÓN PIGNATELLI**

Las instalaciones que el centro dispone son:

- 2 pistas exteriores de “cemento-grava” (futbol sala y baloncesto)
- Una pequeña sala o gimnasio con espaldertas
- Una pequeña pared con presas de escalada.

Todas estas instalaciones son muy antiguas y están bastante deterioradas suponiendo en algunos casos un peligro para la integridad de los alumnos. En cuanto al material de que disponen los profesores para impartir sus clases, es bastante escaso y limitado, dando pie muchas veces a la creatividad y búsqueda de actividades con escasez de material. Además son materiales que están deteriorados por el uso y a los que se les ha sacado mucho partido.

Al contrario que los centros rurales, las instalaciones del centro son más limitadas y las posibilidades de efectuar la práctica en lugares cercanos está más delimitada, pese a ello, dispone en las proximidades:

- Parque Plaza Imperial.
- El corredor verde “Canal Imperial”.
- Residencia Pignatelli.
- Acceso al carril bici urbano

Por último, nos gustaría comentar que debido a los recortes presupuestarios en Educación para este ejercicio 2012/2013 en todos los centros educativos, la reposición y/o reparación del material se hace muy difícil.

## 8. Recursos necesarios

En relación a los recursos materiales necesarios para llevar a cabo el programa de Promoción de la Actividad Física, únicamente sería necesario el material que fuera utilizado para el desarrollo de cada actividad planificada. Dichos materiales están presentes en todos los institutos que ejecutarán el programa, por lo que todos los centros adscritos al presente programa podrían realizarlas sin necesidad de invertir económicamente en el Programa de Actividad Física.

A su vez, a pesar de no haber ningún gasto en material deportivo, se utilizarán material de cada centro para la realización y la impresión de los carteles propagandísticos del presente programa. Esta inversión no supondría un desembolso debido a que sería llevado a cabo con el material disponible en el centro. Este campo publicitario sería abordado desde el Departamento de Educación Plástica. Por otro lado, a través del Departamento de Informática se realizaría un blog que informara sobre las actividades que ofertara el programa y en qué momento se ofertan. Para ello sería necesario el equipo informático oportuno que sería absorbido por dicho departamento.

El campo publicitario sería abordado desde el Departamento de Educación Plástica (mediante la realización de bocetos e ideas durante una sesión) y finalizados a través de la asignatura optativa de Tecnología). A su vez, como he citado brevemente en anteriores líneas, se realizaría un blog que informara sobre las actividades que ofertara el programa y en qué momento se dan. Para ello sería necesario el equipo informático oportuno que sería absorbido por dicho departamento.

## 9. Presupuesto

El siguiente presupuesto presentado, se contextualiza en el primer año de presentación del programa. Haciendo referencia a su puesta en marcha desde mediados de abril y únicamente llevado a cabo con primero de la E.S.O. Los datos variarían si se contabilizara como un año académico, ya que aumentarían los litros de agua necesarios o incluso el número de petos si ya se instaura en más de un curso.

Presupuesto (por IES)	Cantidad	Precio Unitario	Gasto
Conceptos			
Folios A4 (carteles, autorización de imagen y tripticos)	500	0,008	4
Folios A3 (carteles)	500	0,013	6,5
Petos (renovación material)	25	3,45	<b>86,25</b>
Celo	2	1,79	<b>3,58</b>
Botellas de agua	20	0,27	<b>5,4</b>
			105,73

## 10. Metodología y organización

Para la realización completa del proyecto vamos a promover o realizar las siguientes iniciativas:

En un primer momento, y desde el acceso a la acción tutorial, vamos a buscar acceder a los alumnos de forma directa para marcar la importancia de practicar actividad física, desde un punto de vista lúdico, recreativo, donde además, son los propios alumnos los que proponen y realizan las actividades.

- La metodología en este caso, irá pasando desde un punto de vista más de asignación de tareas en un primer momento, a un descubrimiento guiado, donde el profesor establece las claves del trabajo, pero son los alumnos los que deciden qué tipo de práctica quieren realizar, cómo se va a organizar....

El desarrollo de actividades se va a llevar a cabo durante los recreos (incluyendo el patio exterior, el campo de voleibol, el gimnasio e incluso la zona del parking), y los viernes por la tarde, que son los momentos más idóneos de tiempo libre, donde los alumnos pueden practicar actividad física, desde un punto de vista adecuado, debido a la supervisión del profesor

- En una primera fase del proyecto, esta metodología va a ser de carácter directiva, ya que es necesario un control, y el establecimiento de una serie de normas para asegurar el correcto funcionamiento de las actividades. A medida que los alumnos controlen el proceso, la forma de realizar las actividades y sean conscientes de la importancia, se irá cediendo responsabilidad a los mismos para acabar generando alumnos autónomos tanto en la hora de la realización del juego, pero también en su preparación, planificación, recogida...

Cada una de las actividades y de los procesos, será evaluado en las tutorías, junto con los alumnos, para proponer mejoras, ver aspectos que han salido mal, establecer correcciones, sugerir nuevas prácticas deportivas...

- La metodología en este caso va a volver a ser descubrimiento guiado. A los alumnos se les da libertad de decisión y de mejora, para que entiendan y valoren los aspectos positivos, aspectos que hay que mejorar... en definitiva para dotarles de conocimientos lógicos que les permitan ser autónomos, aunque es importante que sea, y en especial en la primera fase, en presencia del profesor para poder supervisarlos.

Durante el desarrollo de la segunda fase, lo que se va a intentar es que los alumnos sean aquellos que desde el primer momento (de esta segunda fase) tomen el mando para establecer a través de unos responsables, (que cambiarán cada semana, y que se organizarán en las tutorías con ayuda del tutor), se lleven a cabo las elecciones de responsables, las elecciones de juegos, se organicen y responsabilicen del material, se propongan mejoras...

- Esta es una segunda fase ambiciosa, en la que se apuesta por una cesión de responsabilidad prácticamente del 100 %, aunque siempre bajo la supervisión del profesor que aportará ayuda, pero siempre teniendo en cuenta que son los alumnos los que deben tomar la iniciativa, y comprendiendo que su intervención debería limitarse a problemas de corte importantes, problemas serios de organización, ayuda pedida por los alumnos...

Se harán fotos y comentarios en el blog del instituto, donde además de aparecer las actividades, fotos de los alumnos, y la organización de las mismas, podrán aparecer

encuestas que faciliten la labor de decisión de las actividades, cuadrillas para comprobar los responsables, sugerencias, comentarios de los alumnos...

- El controlador del blog será un profesor, por ejemplo el de informática, donde junto con los alumnos irá colgando el material específico derivado de las jornadas, aunque todos los alumnos tendrán libre acceso como visitantes al mismo, pudiendo ver las fotos, dejando comentarios, participando en las encuestas...

## 11. Evaluación

Los principales criterios de seguimiento y evaluación del proyecto, según los diferentes agentes implicados y las fases, son:

### Alumnos

- Primera fase
  - Listas de control a través de la recogida de información a través de la asistencia y participación a las diferentes actividades (por edades, sexo, tipo de actividad...)
  - Cuestionario de satisfacción según tipo de actividades (al finalizar cada una de ellas, qué es lo que más/menos les gusta, que mejorarían...)
  - Control de la cantidad de actividad física realizada a través de acelerómetros, a dos grupos. Uno, que interviene en el programa y otro que no.
- Segunda fase
  - Preguntas directas y discusiones en las tutorías.
  - Nueva lista de control según la anterior. Comparación de los alumnos involucrados en la primera y segunda fase a través de las listas de control.
  - Diario reflexivo (alumnos de control, de forma voluntaria, expone sus sentimientos e ideas de las diferentes propuestas llevadas a cabo).
  - Segunda toma de datos, del grupo control y grupo de aplicación del programa a través de acelerómetros.

### Familias

- Primera fase
  - Listas de asistencia de las familias implicadas a las diferentes reuniones (incluir características de la familia – profesión de los padres, estudios, hábitos deportivos de los mismos...)
  - Cuestionarios sobre la importancia de la práctica de actividad física.
- Segunda fase
  - Valoración de la actividad en una reunión final de curso (aspectos a mejorar, resultados positivos, negativos...)
  - Grado de satisfacción del programa a través de un cuestionario.
  - Cuestionarios sobre la importancia de la práctica de actividad física. Comparando las respuestas respecto al de la primera fase.

## **Profesores**

- Primera fase
  - Valorar qué profesores y qué departamentos colaboran.
  - Analizar los diferentes tipos de actividades propuestos (coordinador).
  - Conocer y explorar posibles espacios y materiales a utilizar tanto en el centro como en su entorno.
- Segunda fase
  - Cuestionario sobre la relevancia del programa en la mejora de la autonomía del alumnado en las diferentes asignaturas.
  - Reunión final sobre posibles incorporaciones para el próximo curso y valoración del proyecto realizado.
  - Grado de satisfacción de los profesores implicados a través de un cuestionario.
  - Lista de sugerencias de ampliación de espacios o compra de material para próximas intervenciones. Mejoras y dificultades respecto a este tema.

## 12.Resultados esperados

En primer lugar, pretendemos conseguir que los adolescentes se impliquen en la realización de actividad física como forma saludable de vida. Cada vez son más evidentes sus beneficios y los riesgos de la inactividad para la salud y el bienestar general. Por tanto, buscamos desarrollar estrategias de promoción de la actividad física, sin centrarnos únicamente en hacer ejercicio a corto periodo de tiempo, sino crear unos hábitos saludables a largo plazo, mostrando alternativas de ocio en el que la actividad física está implícita, tanto a nivel de prevención como de bienestar dentro y fuera del contexto escolar.

Además de ello, queremos conseguir una educación en valores, donde los alumnos hayan aprendido a trabajar en equipo, primando la colaboración y el respeto, donde los alumnos puedan en un futuro elegir sus alternativas de ocio con un gran abanico de posibilidades relacionadas con la actividad física y el deporte.

Por otro lado, creemos que la integración de la familia es fundamental, por lo que esperamos lograr un buen acogimiento por su parte, concienciándose y dándole importancia al proyecto en el que su implicación permita a sus hijos tener un modelo de referencia, estando presente de este modo, en el desarrollo integral del adolescente.

Pretendemos que todos los alumnos participen, incluyendo al alumnado con necesidades educativas especiales. Pero no nos queremos quedar ahí, sino que buscamos que todos los educandos hayan progresado ya que habrá actividades aptas para todo tipo de alumnado.

Por consiguiente, la puesta en práctica en el instituto será primordial para obtener una visión objetiva del adecuado planteamiento de este trabajo y analizar sus resultados. Al tratarse de contextos diferentes por las características de cada centro, entendemos que los resultados esperados son diferentes, así que analizamos cada uno de ellos:

### IES BENJAMÍN JARNÉS

El presente programa de promoción de la actividad física, creemos desde el Instituto de Educación Secundaria Obligatoria Benjamín Jarnés, que tendría una buena acogida siempre y cuando los datos se analizaran desde una perspectiva adecuada. Esto es debido a que el centro posee unos condicionantes diferenciadores del resto de institutos participantes en “Atrévete con el deporte”.

El IES Benjamín Jarnés sita en Fuentes de Ebro y recibe alumnado de toda la comarca de la Ribera Baja del Ebro (Pina de Ebro, Gelsa de Ebro, Quinto de Ebro, Sástago, Velilla), de parte de la Comarca de Zaragoza (Fuentes de Ebro y Burgo de Ebro). Por lo que consideramos que a pesar que no pareciera un número elevado a priori la participación en las actividades planteadas para los viernes por la tarde o los fines de semana (en comparativa con otros centros), tendría cierto impacto e importancia en este caso particular ya que el alumnado de este centro es de diferentes localidades que les supondría un gasto extra asistir a estas actividades fuera del horario habitual del centro, puesto que no habría transporte extraescolar.

Sin embargo, consideramos que las actividades realizadas durante los períodos de recreo, tendrían una buena acogida equiparable posiblemente a la de otros centros. Con el apunte de que el género femenino se siente menos atraído para la realización de la

práctica, por lo que el diseño de estrategias como la realización de equipos mixtos obligatorios o femeninos en su totalidad sería un aspecto muy a tener en cuenta.

En cuanto al profesorado, la estimación que se realiza es que existiría una gran participación en el cuerpo de docentes. El grueso de docentes de dicho centro está muy implicado en el desarrollo de actividades y permanecen en el centro desde hace varios años. Ese dato, junto a la aparición de docentes ya jubilados una vez a la semana para desarrollar otros proyectos realizados por su cuenta (relacionados con la jardinería por ejemplo), nos hace pensar que tanto unos como otros se prestarían en todo lo posible al desarrollo del programa.

Haciendo una breve referencia a las actividades, citar que las más valoradas serían juegos alternativos como el dodgeball o el ultimate, junto a deportes más conocidos como el fútbol sala o el baloncesto.

Para finalizar, en referencia al otro agente implicado que serían las familias, comentar la gran importancia que poseerían para el traslado de alumnos/as de otras localidades para el desarrollo de las actividades fuera del horario del centro. El mero hecho de que existiera algún padre o madre que trajera a 4 niños en su coche un viernes a la tarde o un sábado, sería un gesto tremadamente positivo, ya que a corto plazo dicha actividad solo le traería gastos (tiempo y dinero en gasolina...). Por lo que, una baja participación en ese aspecto ya debería ser muy valorada. Por otro lado, en referencia a otorgar importancia al desarrollo de actividad física creemos que no existiría ningún problema y tendría una gran acogida. Para ello, nos basamos en el gran y diverso número de actividades extraescolares que no bajan su participación a pesar del contexto económico existente.

#### IES DOMINGO MIRAL

Las actividades propuestas suponemos que tendrán un elevado impacto de participación en el alumnado. Si bien es cierto, que será más probable que la participación masculina sea ligeramente superior a la femenina, tal y como muestran las tendencias de un gran número de estudios.

Parece probable que las actividades propuestas durante los recreos tengan quizás una mayor participación, que aquellas que se promuevan durante las tardes, fines de semana... al menos en un primer momento, ya que la accesibilidad a las actividades es mayor al realizarse en horario lectivo, que fuera de él, donde entran en juego actividades extraescolares, obligaciones, otras alternativas de ocio...

Durante la primera fase del primer año, es de esperar que la implicación de los docentes participantes tenga que ser bastante importante, ya que requiere un esfuerzo muy importante para acceder a todos los frentes sobre los que se quiere incidir. Parece probable que a medida que los alumnos vayan comprendiendo la indicativa, y los docentes participen en la medida de lo posible, a medida que avancemos de cursos, y de años, el esfuerzo inicial será menor, si bien es cierto, que requerirá un proceso de evaluación y análisis continuo.

Es de esperar que todos los alumnos, bien los que ya lleven años en la práctica de la iniciativa, como los alumnos recién llegados que se incorporen al centro, incrementen en gran medida la práctica de actividad física, de manera voluntaria y durante el tiempo de ocio (teniendo en cuenta también estudios anteriores, como los llevados a cabo por el grupo EFYPAF de la universidad de Zaragoza).

En general esperamos que la acogida sea bastante elevada y permita la participación del alumnado desde el primer momento para la decisión, preparación y puesta en práctica de esta iniciativa, teniendo en cuenta que se llevará a cabo durante años, durante los cuales se espera que la práctica de actividad física sea cada vez más común y se acerque más a las recomendaciones de los 60 minutos de actividad física moderada-vigorosa que plantea el ACSM.

## IES JERÓNIMO ZURITA

Tras haber vivido las prácticas en el instituto, y haber realizado una encuesta para valorar sus intereses e inquietudes, podemos deducir que los resultados esperados en las diferentes actividades planteadas en el IES Jerónimo Zurita tendrían desde los diferentes agentes que influyen:

### Alumnos

#### **Participación**

Se espera una alta participación de género masculino, sobre todo en los primeros cursos de la ESO (1º y 2º) reduciéndose cada vez más en los últimos cursos (4º y Bachillerato). Por el contrario, las chicas apenas participan en las actividades que el centro ya tiene, pese a que en las clases de Educación Física sí que disfrutan y participan activamente con ese tipo de actividades, pero cuando les requiere un espacio temporal en el que deciden libremente, no se apuntan. Así que sería necesario que las actividades sean mixtas.

#### **Actividades**

Deportes colectivos: son las actividades de mayor éxito (baloncesto, fútbol, datchball...) y que despiertan mayor interés.

Deportes con implementos: se necesitaría un tiempo de promoción e impulso desde la asignatura, quizás sería interesante incluirla al principio para que los alumnos que quieran realizar actividades en el recreo la jueguen.

Bicicleta: tenemos dudas de implantación en el centro por los problemas económicos de las familias y el escaso presupuesto en material.

Danzas y bailes: existen espacios y podría ser atractivo para las chicas, en las encuestas se refleja su interés. Actividades como acrosport, break dance o danza jazz que están ahora en alza.

Salud: ya existen iniciativas bien acogidas como los desayunos saludables, almuerzos... por lo que podrían tener una buena acogida. Además, anteriormente en el centro se han realizado charlas y talleres relacionados con esta temática y han tenido respuesta por parte de todos los estamentos del centro.

Olimpiadas: al tener este curso un calendario más largo del habitual, el mes de junio podría ser ideal para realizarlas. Los profesores están saturados de clases hasta los últimos días de junio y los alumnos ya han realizado todas las pruebas y exámenes pertinentes. Así que podría disminuirse el absentismo en estas fechas con este tipo de propuestas, que ayudarían a mantenerlos en el aula y rentabilizar los espacios y recursos del centro.

### Tutores – Plan de acción tutorial

La implicación de los tutores ha sido muy diversa, desde aquellos que veían con buenos ojos las iniciativas planteadas a aquellos que sólo pensaban en qué ya tenían una actividad programada. Eso hace que se necesite una modificación del Plan Acción Tutorial para que desde el principio de curso esté fijado en sus horas de tutorías aquello referente

a la promoción de actividad física. Facilitaría la participación de los tutores y la implicación de ellos en el proyecto.

### Departamentos

Tras haber visto que en anteriores cursos esta misma convocatoria fue llevada a cabo y tuvo participación de otros departamentos, creemos que sí que existirá una participación y colaboración. En concreto, con los departamentos de Lengua, Sociales, Física e Inglés ya que previamente habían realizado actividades. Tenemos dudas en cuanto a la participación del departamento de Tecnología para dirigir el blog y la implicación del departamento de Plástica, por lo que quizás debería reorientarse esas intervenciones. Ya que la coordinación entre departamentos es más complicada si trabajan sobre una misma tarea, que si cada uno propone tareas con mismos fines.

### Familias

Tenemos dudas de su implicación por el tipo de alumnado y los diferentes casos de desestructuración familiar. Muchos de ellos, son de clase baja y su poder adquisitivo y tiempo de ocio es muy limitado. Además, la población del instituto es inmigrante y los problemas comunicativos y las diferencias culturales son una realidad. Esto hace que las tareas a desarrollar con ellos sean más reducidas y que se necesite un tiempo de contacto y presentación con ellas para poco a poco implicarlas dentro del proceso.

## IES RAMÓN PIGNATELLI

Tras haber vivido las prácticas en el instituto, y haber realizado una pequeña prueba piloto de lo que supondría el trabajo mediante meses temáticos, podemos deducir que los resultados esperados en las diferentes actividades planteadas en el IES Ramón Pignatelli tendrían desde los diferentes agentes que influyen son los siguientes:

### Alumnos

### **Participación**

Se espera una alta participación de ambos géneros tanto masculina como femenina, dado que las actividades, aunque dentro de una temática consensuada con el profesor van a ser elegidas por ellos mismos. Por ello se espera que en las clases de Educación Física disfrutan y participen activamente de sus actividades propuestas. Sí que sería necesario que las actividades sean consensuadas por todo el grupo y aceptadas, sintiéndose todo el mundo participe y responsable con la elección. Entendemos que así el nivel de participación será total.

### **Actividades**

Deportes con implementos: han sido una grata sorpresa para mí ver como en el centro son las actividades de mayor éxito. La utilización de raquetas de bádminton, palas y palos de hockey les motiva muchísimo. La pena es que los recursos económicos del centro hacen que en muchas casos no hayan disponibilidad de material para todos los alumnos. Desde el departamento de educación física se podría incentivar esa compra del material.

Deportes colectivos: son también actividades de gran éxito (baloncesto, fútbol, balón prisionero...) y que despiertan mayor interés. Están incluidas por el PIEE del centro en unas liguillas que se llevan a cabo en el recreo.

Bicicleta: uno de los temas revelación y más esperados por los alumnos ha sido la utilización de la bicicleta. Tras el recorrido realizado en bicicleta con varios grupos por los alrededores del “Canal imperial” de Zaragoza, hemos podido observar la gran afición y ganas de la utilización de la misma. Por otro lado decir, que dado las condiciones económicas de algunos alumnos, es complicado que todos participen con su bicicleta.

Danzas y bailes: muy bien trabajados por el PIEE del centro, existen espacios y recursos en el centro que podrían ser muy atractivos para las chicas. Actividades como el funky, break dance o danza jazz que están ahora en alza.

Salud: en éste ámbito hemos empezado con una prueba piloto en el periodo que he estado en el centro. Hemos llevado a cabo el mes de la bicicleta y pactado con los alumnos que vinieran al instituto en bicicleta. Ha sido una experiencia en su mayor parte positiva pero dado el nivel económico de muchos de los alumnos imposible en algunos casos. Así que se propuso la alternativa de ir andando al instituto.

Olimpiadas: al tener este curso un calendario más largo del habitual, el mes de mayo podría ser ideal para realizarlas. Los profesores están ya pensando en la recta final de curso y sería una manera de suavizar un poco esa recta final. La participación de las jornadas se prevé muy alta.

#### Tutores – Plan de acción tutorial

La implicación de los tutores ha sido muy buena, aunque todos tenían actividades programadas, no han tenido ningún problema en dejarme a los alumnos viendo con buenos ojos las iniciativas planteadas. La flexibilidad del Plan Acción Tutorial hace que sea posible llevar a cabo modificaciones e ideas nuevas que vayan surgiendo, como el uso de las tutorías para promocionar la actividad física. Es muy de agradecer la participación de los tutores y la implicación de ellos en el proyecto.

#### Departamentos

Tras haber visto que en anteriores cursos esta misma convocatoria fue llevada a cabo y tuvo participación de otros departamentos, creemos que sí que existirá una participación y colaboración. Todos los departamentos tienen conciencia de la problemática actual de la obesidad infantil y el sedentarismo por lo que resulta mucho más fácil que participen en este tipo de proyectos.

#### Familias

Tenemos dudas de su implicación por el tipo de alumnado y los diferentes casos de desestructuración familiar. Muchos de ellos, son de clase baja y su poder adquisitivo y tiempo de ocio es muy limitado. Además, la población del instituto es inmigrante y los problemas comunicativos y las diferencias culturales son una

realidad. Esto hace que las tareas a desarrollar con ellos sean más reducidas y que se necesite un tiempo de contacto y presentación con ellas para poco a poco implicarlas dentro del proceso.

### 13. Bibliografía

- BOA ORDEN de 28 de noviembre de 2011, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se convocan ayudas para el programa de Promoción de la Actividad Física y el Deporte en Centros de Escolares, durante el curso 2011/2012.
- DIPUTACIÓN GENERAL DE ARAGÓN “Libro blanco del deporte en edad escolar de Aragón” Gobierno de Aragón, Departamento de Educación, Cultura y Deporte.
- HERNANDEZ, J.L.; VELÁZQUEZ, R. La educación física, los estilos de vida y los adolescentes: como son, cómo se ven, qué saben y qué opinan. Biblioteca Tándem, 2007.
- MURILLO, B y OTROS. Diseño de un Programa de promoción de actividad física en adolescentes desde los centros educativos. EFYPAF, 2012.
- ZARAGOZA, J. Evaluación, innovación docente, e investigación educativa en Educación Física. EFYPAF, 2013.

### **ANEXO 16**

#### **Practicum I**

##### **1. Introducción**

El documento que se presenta a continuación corresponde a las memorias elaboradas a partir de la asignatura “Practicum I”, del Master de Profesorado de Educación Física para E.S.O., Bachillerato y Ciclos Formativos, de la Universidad de Zaragoza. El instituto en el que se han desarrollado estas prácticas es el **instituto de enseñanza secundaria Domingo Miral de Jaca** y han sido tuteladas por el profesor de Educación Física, Enrique Muñoz.

Los alumnos proceden de todos los barrios de Jaca, habiendo un grupo bastante heterogéneo, aunque el nivel socioeconómico predominante sea el medio.

Con este informe pretendo recoger las **vivencias diarias** que he tenido como alumno de prácticas. En base a lo anterior se va a proceder a realizar un **pequeño resumen de todos los documentos importantes en el centro** tales como el Proyecto Educativo de Centro, la Programación General Anual, el Proyecto Curricular de Etapa o algunos de los diversos proyectos como el Plan de Acción Tutorial o el Plan de Atención a la Diversidad.

En cualquier caso, además de mencionar y describir brevemente los diferentes documentos que el centro plantea, se ha seleccionado uno para trabajar **más en profundidad**: el proyecto curricular de la E.S.O, de este modo vamos a intentar profundizar en el análisis y la comprensión de dicho documento.

Además, y debido a la ayuda e información presentada por el mentor y el departamento de orientación y educación física, uno de los apartados del informe se dedica al análisis y valoración del **Proyecto de Acción Tutorial** que se lleva a cabo en el centro. En este apartado se detallan aspectos como los objetivos perseguidos, el distinto reparto de responsabilidades, los criterios seguidos para su elaboración o el seguimiento y la evaluación.

Finalmente se incluye un apartado de **valoración final o personal**, donde aparecen marcadas entre otros aspectos, la importancia de este proceso de prácticas, la valoración positiva de la participación, e incluso la gran cantidad de datos e información que se han podido asimilar durante el periodo y la importancia futura para el desarrollo del docente que poseen.

## 2. Diario

FECHA	RESPONSABLE	ASPECTO	OBSERVACIONES
19/11/2012	Enrique Muñoz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento del centro</li> <li>• Trabajo con documentos del centro.</li> <li>• Presentación del alumno de prácticas a todas las partes interesadas (órganos directivos)</li> <li>• Asistencia a comisión de coordinación pedagógica(CCP)</li> </ul>	<p>Se ha explicado la dinámica del centro, partes, organización, horario del tutor, etc.</p> <p>Al asistir a la comisión de coordinación pedagógica he podido observar el funcionamiento de la misma y tomar datos importantes sobre los procedimientos y las conclusiones.</p>
20/11/2012	Carmen Bello Enrique Muñoz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Charla con el secretario del centro para pedirle acceso a los documentos</li> <li>• Trabajo con documentos del centro.</li> <li>• Guardia de recreo</li> <li>• Trabajo con la programación del departamento</li> <li>• Asistencia a CCP</li> </ul>	<p>El secretario me remite a la figura de la directora, ya que ella conoce mejor el desarrollo de dichos documentos.</p> <p>Valoración y lectura de algunos de los apartados de la programación del departamento de educación física.</p>
21/11/2012	Jose Luis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Charla con el departamento de orientación para organizar una reunión para hablar del plan de acción tutorial.</li> </ul>	<p>Además de la reunión para hablar del plan de acción tutorial, me propone la idea de asistir al día siguiente a una reunión de orientación con uno de los tutores.</p>
22/11/2012	Jose Luis Enrique Muñoz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reunión de orientación con uno de los tutores.</li> <li>• Trabajo con los documentos del centro.</li> <li>• Charla con el mentor para decidir la unidad didáctica que se dará en las siguientes prácticas.</li> </ul>	<p>En la reunión de orientación se valoran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repaso semanal de partes</li> <li>• Incidencias y/o problemas</li> <li>• Faltas de asistencia</li> <li>• Seguimiento de alumnos</li> </ul>
23/11/2012	Jose Luis Departamento de orientación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de reglamento de régimen interno.</li> <li>• Cita para reunión para tratar el plan de acción tutorial el próximo miércoles</li> </ul>	<p>La reunión con el departamento de orientación, me permite acceder una cita, para poder trabajar el apartado relacionado con el plan de acción tutorial.</p>

26/11/2012	Departamento de educación física	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asistencia a reunión del departamento de educación física.</li> <li>Trabajo con documentos del centro.</li> </ul>	Se han tratado diferentes aspectos: organización de la semana, próximas unidades didácticas, reuniones con la directora...
27/11/2012	Enrique Muñoz y el Secretario	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo con documentos del centro.</li> <li>Asistencia a CCP</li> <li>Valoración del material existente para el trabajo de la fuerza (para preparar la U.D de el Practicum II y III).</li> </ul>	Al asistir ya a varias CCP, se puede observar que más o menos siguen una estructura básica o similar, donde acuden los coordinadores de cada departamento y posteriormente el coordinador, informa de los sucedido en la CCP al resto de profesores del departamento
28/11/2012	Departamento de orientación	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explicación del plan de acción tutorial y del funcionamiento de jefatura de estudios</li> </ul>	Reunión muy interesante donde además se trata el funcionamiento de los programas, mejoras, aspectos importantes.
29/11/2012	Enrique Muñoz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asistencia a una junta de evaluación</li> </ul>	Valoración del funcionamiento de este tipo de juntas para poner las notas al alumnado y tratar algunos aspectos importantes
30/11/2012		<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo con los documentos del centro.</li> <li>Devolución de documentos.</li> <li>Despedida del centro</li> <li>Reunión con la directora</li> </ul>	En la reunión con la directora, y el departamento, se les recuerda que habrá un segundo y tercer periodo de prácticas

### 3. Análisis de documentos

#### a. Programación general anual

La programación general anual recoge como documento único, todos aquellos documentos mencionados a continuación, interrelacionados entre si, ya que muestra tanto el **contexto socioeconómico** del centro, las **enseñanzas que se imparten** y el número de alumnos de cada una de esas enseñanzas (E.S.O y BACH). Recoge también el **calendario académico**, de **juntas de evaluación**. Fundamenta las **actividades extraescolares** del centro, cuando y cómo llevar a cabo el **plan de convivencia...** en muy directa relación con el **reglamento de régimen interno** y los proyectos, que marcan los límites o “guían” el desarrollo y seguimiento de esta programación general anual.

El **objetivo** de esta programación general anual es principalmente, **formar académicamente a los alumnos**, y por ello se implanta el proyecto plurilingüe, el plan de atención a la diversidad, el proyecto de refuerzo del inglés desde materias no lingüísticas... (todos ellos explicados en profundidad en los apartados siguientes).

El clima de trabajo en el centro es bastante bueno, pero están apareciendo situaciones que antes eran desconocidas como el absentismo, algo de acoso, familias que no

controlan a sus hijos..., de allí la importancia de establecer un correcto reglamento de régimen interior, un buen **plan de acción tutorial** y de favorecer el **trabajo conjunto de todo el personal del centro** para poder solucionar dichas conductas.

Para que este sistema educativo sea el mas adecuado posible y, en concordancia con el objetivo fundamental del centro, que es enseñar, se busca **mejorar continuamente los servicios que ofrece el centro en cuanto a calidad educativa, extraescolares, mejora de programas de gestión académica, mejora de la biblioteca del centro, potenciar la participación en el centro y con otras entidades, mantener y mejorar la atención a la diversidad, revisión constante del proyecto educativo del centro...** de esta forma nos aseguraremos de trabajar lo mejor posible y adaptando el proceso a las necesidades de los alumnos, y para ello, es fundamental que exista un apartado de seguimiento y evaluación.

#### *i. Seguimiento y evaluación*

La Programación General Anual que ahora se presenta debe ser interpretada como una declaración de intenciones fundamentadas en el trabajo realizado en cursos anteriores.

Su **seguimiento y evaluación** se realizará de forma periódica utilizando, fundamentalmente, las reuniones de la **Comisión de Coordinación Pedagógica** que se realizarán con frecuencia semanal, los martes de 12.35 a 13.20 horas. De esta forma será posible introducir, si así se considera, **propuestas de mejora** que permitan resolver los problemas que se vayan detectando. La valoración definitiva sobre su grado de cumplimiento se realizará a final de curso y quedará recogida en la correspondiente Memoria.

#### **b. Proyecto educativo del centro**

Estamos ante un Centro Educativo consolidado en la ciudad, con una plantilla que puede calificarse de estable y que hasta la creación del IES Pirineos (el otro Instituto de la localidad), en fechas relativamente recientes, como Centro de Enseñanza Secundaria, ha sido el único referente en cuanto a Educación Pública se refiere en toda la comarca.

El claustro está constituido por un total de 57 profesores de los que de plantilla son 39, lo que representa un 68%. Puede decirse que en estos momentos el Instituto posee un perfil de alumnado que refleja la diversidad de la propia sociedad (quizás con un peso creciente de jóvenes con dificultades socioeducativas que no han contribuido, significativamente, a incrementar la conflictividad).

*La elaboración del Proyecto Educativo pretende conseguir un instrumento para la gestión, coherente con el contexto escolar, en el que se enumera y define las notas de identidad del Centro, se formulan los objetivos, se concretan los currículos y se expresa su estructura organizativa.*

#### *i. Proyecto curricular E.S.O*

Se va a explicar en profundidad dentro del apartado 4: explicación de un documento en profundidad.

## **ii. Proyecto curricular Bachillerato**

El proyecto curricular del bachillerato sigue el mismo esquema que el de la E.S.O, es muy similar, sigue la misma estructura y desarrollo. Muchos aspectos son iguales o muy parecidos, y la diferencia radica únicamente en alguno de los puntos más específicos al bachillerato, como por ejemplo, pueden ser los criterios de evaluación, sin embargo son muy similares y por ello no considero necesario explicarlo con mayor profundidad ( ver punto 4: explicación de un documento en profundidad).

### **c. Reglamento de régimen interno**

El reglamento de régimen interior o interno (RRI) es el **documento que contiene las normas de convivencia del centro y otras sobre su organización y funcionamiento**. Todas están encaminadas a alcanzar los objetivos educativos y a conseguir el entorno de trabajo más adecuado para alcanzarlos.

Estas normas de convivencia son de obligado cumplimiento para todos los miembros de la comunidad educativa que constituyen el I.E.S Domingo Miral.

En el documento aparecen marcadas las **normas de convivencia de carácter general**, pero también otras de carácter más **específico**, como las referidas a las actividad académica (ej: *no permanecer en los pasillos en las horas de clase*), al uso de material e instalaciones (ej: *obligatorio hacer buen uso de los materiales, así como de sus instalaciones generales...*) y salud e higiene (ej: *todos tenemos obligación de velar por la limpieza y el cuidado de las instalaciones*). Además existe otro apartado referido a las **normas de funcionamiento y de organización en el centro**, que a sus vez, se especifican en: actividades complementarias y extraescolares (ej: *se potenciará la realización de estas actividades para proporcionar a los alumnos una formación integral*), actuaciones en caso de enfermedad o accidente del alumnado (ej: *si el problema es importante llamar a emergencias, 112*), periodos de recreo de los alumnos, huelgas del alumnado (ej. *Lo delegados deben realizar un documento donde aparezcan los motivos para plantear la realización de la huelga*), mecanismos de elección de delegados y juntas de delegados (ej: *en este centro, delegado y subdelegado asumen las mismas funciones y ambos acuden a la junta de delegados*) y la presencia del alumnado dentro de las sesiones de evaluación.

Otro punto fundamental hace referencia a los **derechos y deberes** de los alumnos, quizás uno de los puntos más importantes, y al igual que antes, se recogen una serie de aspectos generales, y otros desde un punto de vista más específico en cuanto a: los derechos de los alumnos (para recibir una formación que potencie el desarrollo de su personalidad, a que sea respetada su personalidad, a la participación dentro del centro y a recibir una orientación profesional), a los procedimientos de reclamación de las calificaciones (ej: *el procedimiento se recoge en la orden del 28 de agosto 1995*). Otro punto que no se debe olvidar es el de las obligaciones o deberes de los alumnos (el fundamental es aprovechar positivamente el puesto escolar que la sociedad pone a su disposición, el deber del estudio, es la consecuencia del derecho fundamental a la educación), y se extiende a: obligaciones académicas (ej: *asistir a clase con puntualidad*), y de convivencia (ej: *respetar las convicciones, dignidad e integridad de todos los miembros de la comunidad educativa*).

Un punto que marca también mucho interés es el referido al **incumplimiento de los deberes o las normas de convivencia, indicando el procedimiento de actuación ante faltas de asistencia** (*ej: faltas se justificarán con un plazo máximo de una semana*), conductas contrarias a los deberes o normas de convivencia del centro (se diferencian en faltas leves, como por ejemplo tener 3 faltas de puntualidad, graves, como la acumulación de tres faltas leves, y muy graves, como la agresión física o psíquica). En el siguiente punto se habla de las correcciones del incumplimiento de los deberes o las normas de convivencia del centro, que marca que **actuaciones concretas** se llevarán a cabo en función de la gravedad de las faltas. En cualquier caso el incumplimiento de las normas de convivencia habrá de ser valorado considerando la situación y condiciones personales del alumno, y las **correcciones propuestas tendrán valor educativo y recuperador, procurando la mejora de las relaciones entre todos los miembros de la comunidad educativa.**

Para ello se tendrán en cuenta los siguientes principios:

- Ningún alumno debe ser privado de su derecho a la educación.
- No se podrán imponer correcciones contrarias a la integridad física y la dignidad personal del alumno.
- Se respetará la proporcionalidad entre la corrección impuesta y la conducta del alumno.
- Se tendrán en cuenta circunstancias personales, familiares...

Finalmente y muy en relación con el punto anterior, aparece el **procedimiento de actuación ante el incumplimiento de los deberes o las normas de convivencia**, y los procedimientos para la tramitación de expedientes disciplinarios (que se regula en los artículos 54, 55 y 56 del decreto de derechos y deberes de los alumnos que aparece en el BOE del 2 de Junio de 1995).

#### d. Plan de convivencia

La buena convivencia es la condición fundamental para el desarrollo de la actividad educativa del Instituto. Por otra parte, es su objetivo último ya que el fin de la actividad educativa es formar ciudadanos que, desde una actitud personal, crítica y libre, respeten, cooperen y sean solidarios con los demás para el logro de una sociedad capaz de afrontar los conflictos entre sus miembros de una manera constructiva y dialogante. El marco para avanzar hacia esa meta ideal es el trabajo constante e inteligente de todos, para favorecer el desarrollo de las capacidades y hábitos intelectuales y humanos de los alumnos, y la actitud de un absoluto respeto de todos hacia cada uno de los demás miembros de la comunidad: **El respeto es el postulado básico de la convivencia.**

El fin principal de nuestro Instituto es que el alumno aprenda (en el sentido más amplio y noble de la palabra), que **el profesor pueda enseñar y que los padres estén, sobre todo, interesados en eso**. Del mismo modo no se puede consentir **las faltas de los otros e incluso reírles las gracias, ya que es tan impresentable como hacerlas.**

En otro apartado aparecen recogidos en cuadros, la evolución de los últimos años en cuanto a faltas de asistencia, partes de incidentes, conductas negativas... viéndose que ha disminuido de forma importante. Se recogen también los **objetivos** de este plan de convivencia, **relacionando los del centro, con el referente europeo y la DGA.**

Directamente relacionado con el RRI, aparecen las conductas y actuaciones que se consideran leves, graves o muy graves y a continuación se recogen una serie de **conductas que ayudaran a mejorar la convivencia del centro: Definir unos criterios claros de comportamiento para los alumnos**, Fomentar un lenguaje respetuoso y cordial... y una serie de **aspectos a evitar**, ya que dificultan esa convivencia: La falta de respeto entre alumnos y con profesores, la discriminación y/o racismo por sexo, nacionalidad o por el hecho de ser responsable y estudioso...

Para conseguir lo anterior, y como complemento, se recogen una serie de actividades que deben llevarse a cabo, desde diferentes ámbitos o puntos de vista: **a nivel general, desde los departamentos didácticos, por los tutores, por la junta de evaluación de cada grupo, por parte de cada profesor, desde el departamento de orientación, por parte de las familias, del personal no docente y desde la asociación de padres.**

Para mejorar este trabajo conjunto desde todos los grupos o puntos de vista, y con el fin de evaluar el correcto funcionamiento, se realizan **reuniones periódicas de valoración**, donde se proponen y revisan puntos de cada uno de los apartados mencionados anteriormente.

#### e. Informe del análisis de los resultados del curso anterior

Con este documento se **recogen los datos obtenidos del estudio del curso anterior**, de esta forma, es posible compararlos con el paso de los años y valorar el funcionamiento de determinadas estrategias, proponer nuevas...

Además aparecen varios **cuadros resumen**, donde se recogen los datos de una forma muy visual que permite un fácil y rápido acceso a los datos para poder establecer conclusiones, como por ejemplo el siguiente:

	BAC	ESO	IES
suspensos	111	391	502
alumnos	96	271	367
susp/alumno	1,16	1,44	1,37
alumnos 0 a 2	76	218	294
% promocionan	79,2	80,4	80,1

Finalmente se recogen de forma escrita y en otro apartado, las **conclusiones finales** donde se establece (como ya se ha mencionado), una valoración de lo que aparece en los cuadros resumen: “*Se realiza una valoración positiva de los resultados de los alumnos obtenidos en relación al número de suspensos por alumno y en relación a la proporción de alumnos que promocionan de curso. La evolución de los datos en los últimos años puede considerarse buena a nivel de centro, aunque presenta mejores datos la ESO que el Bachillerato*”.

#### f. Proyectos, programas y actividades complementarias

Este Instituto tiene aprobado un criterio según el cual pueden suspenderse las clases para la realización de **actividades complementarias** en un número que no supere:

- ESO : 10.5 días (63 periodos)
- 1º BAC: 8.75 días (52 periodos)
- 2º BAC: 7 días (42 periodos)

Se incluye, dentro de estos períodos, la **participación de todos los alumnos en las actividades previstas** para la segunda mitad del último día del primer trimestre.

Se procede a realizar una clasificación de los programas, proyectos y actividades en tres grandes grupos:

- Proyectos Institucionales.
- Proyectos propios del Instituto.
- Actividades extraescolares.

### *i. Proyectos institucionales*

- **Ciencia Viva:**(En funcionamiento desde el curso 2001-02)..Coordinadora: Jefa del Dto. de Ciencias Naturales.
- **Cine y Salud.** (En funcionamiento desde el curso 2002-03).
- **Escuela 2.0.** Se inicia en el curso 2010-11.Coordinación de medios informáticos y audiovisuales
- **Plataforma e-educativa** (Se inició en el curso 2008-09)
  - . **Proyectos europeos**
    - **Auxiliar de conversación en Francés.** Tutor: Jefe del Departamento de Francés).
    - **Auxiliar de conversación en Inglés:** Tutora: Jefa del Departamento de Inglés).
    - **Proyecto Comenius multilateral: Everything flows. (2º año).** Países participantes: Alemania (centro coordinador), Italia, Hungría, Polonia, Turquía, Austria y España.
    - **Proyecto Comenius bilateral con Viena -Austria. (2º año)**
- **Tutoría de inmigrantes** (En funcionamiento desde el curso 2005-06)
- **Jornadas de Orientación para alumnos de 2º de Bachillerato en Huesca.**
- **Proyecto de Innovación de Enseñanza Plurilingüe.** (Se inicia el curso 2010-11). Destinado, este curso, a 1º, 2º y 3º de ESO.

### *ii. Proyectos propios del instituto*

- **Taller de Educación Sexual**
- **Taller de prevención de la violencia.**
- **Plan director para la convivencia y mejora de la seguridad escolar.**
  - **Plan experimental de mejora para el primer ciclo de la ESO.**
- El Plan experimental de **atención a la Diversidad**
- **Plan experimental de refuerzo del inglés desde materias no lingüísticas.**
- **Plan de convivencia en los centros**
- **Sesión de orientación por parte del Equipo Directivo a los padres de alumnos** que el año próximo realizarán los diferentes cursos de ESO y BAC.

- *Sesión de orientación por parte del Equipo Directivo a los padres de alumnos de Bachillerato* sobre la prueba de acceso a las titulaciones oficiales de grado.
- *Elaboración de las páginas web de los Departamentos.*
- *El problema de la semana.* (Coordinación: Departamento de Matemáticas).
- *Competición de simulación empresarial*
- *Proyecto de mejora de la Competencia Comunicativa*

### **iii. Otras actividades extraescolares**

Estas actividades las coordina el jefe de departamento de actividades extraescolares:

- *Viajes.*
- *Teatro*
  - Asistencia al teatro en inglés
  - Asistencia al teatro en francés
- *Conferencias.*
- *Concursos.*
- *Festival de Navidad.*
- *Radio patio:* En el segundo recreo utilizando la megafonía del Instituto.
- *Competiciones deportivas* en los recreos

### **g. Plan de atención a la diversidad**

Con el plan de atención a la diversidad se busca un plan que permita a la vez:

- La **Integración** al máximo de los alumnos con problemas.
- La **Atención a TODO el alumnado en dos aspectos:**
  - Convivencia (desde que tenemos este plan se observa una mejora en este aspecto: se han reducido notablemente las expulsiones)
  - Académico

Los alumnos de 1º y 2º de ESO se dividen en **dos grandes bloques I y II** que, a su vez, se subdividen en dos o tres. Esto nos da **5 subgrupos en cada curso:**

- **Bloque I.**- Grupos A, B y PAB que **coinciden en una sesión lectiva semanal en la mayoría de las materias** (Señalar que en las cuatro materias afectadas por el Proyecto Plurilingüe la coincidencia es en todos los períodos lectivos semanales).
- **Bloque II.**- Grupos C, D en los que ocurre lo mismo.

Una profesora atiende a un grupo reducido de alumnos ACNEEs ubicados en los grupos C y D de 1º y 2º de ESO, durante 20 horas semanales. El trabajo realizado por esta profesora se completa con la dedicación de 10 horas de otra profesora de apoyo propuesta por la ONCE para atender a un alumno ciego de 2º de ESO.

A fin de conocer mejor y desde el principio a todos los alumnos, en 1º y 2º de ESO **los grupos deben ser heterogéneos** (excepto en aquellas materias en que los alumnos con necesidades especiales son atendidos por una profesora específica,) **hasta la preevaluación** organizándose los agrupamientos flexibles en todas las materias a partir de ese momento.

Pasada la Preevaluación los alumnos del PAB podrán tener algunas actividades con el resto de sus compañeros cuando así se hayan programado desde los propios Departamentos.

Los **distintos Departamentos se comprometen**, utilizando la experiencia acumulada en años anteriores, a realizar un agrupamiento flexible cada mes, aproximadamente, y unidades didácticas metodológicamente innovadoras (aprendizaje por proyectos, aprendizaje cooperativo, aprendizaje asistido por las TIC...). Lógicamente se pueden repetir las que ya se prepararon en cursos anteriores. Los agrupamientos flexibles podrán cumplir una doble función: Para algunos alumnos se realizarán **actividades de refuerzo** en función de las dificultades encontradas y para otros se contempla la posibilidad de diseñar **actividades de ampliación**.

La coordinación se realiza en las reuniones de Departamento y es responsabilidad de su Jefe hacer el seguimiento de los agrupamientos flexibles que se diseñen.

#### *i. Refuerzo del inglés desde materias no lingüísticas*

El objetivo fundamental de este Plan es **mejorar la competencia comunicativa** de los alumnos en inglés desde materias no lingüísticas. Se trata por tanto de impartir, *de forma parcial*, alguna de las materias de 4º de ESO en Inglés.

Las materias implicadas en el Proyecto y el curso afectado son los que se especifican a continuación:

**Ética y Biología-Geología en Inglés.**

Se da la circunstancia de que este año el **Programa de Innovación de Enseñanza Plurilingüe afecta a los tres primeros grupos de ESO** razón por la que el Proyecto experimental implica, exclusivamente, a 4º de ESO.

El proyecto cuenta con el apoyo de los Departamentos de Inglés y Francés. Este curso también se dispone de un auxiliar de conversación en Inglés y otro en Francés que no puede destinarse a este Programa pues la dedicación de ambos se completa con el PIEP. Los alumnos de 4º de ESO. Deben **solicitarlo en el momento de formalizar la matrícula**.

La política del Departamento de Educación insiste en la **importancia de favorecer la autonomía organizativa de los centros, potenciar el trabajo en equipo de los profesores**, impulsar nuevas tendencias curriculares y favorecer el cambio en el marco de un modelo de asesoramiento colaborador.

También incide el Departamento, en la **importancia de la enseñanza de las lenguas extranjeras** y en su utilización como lengua vehicular para impartir algunas materias del currículo, sin que ello suponga modificación de los aspectos básicos del currículo.

También se considera que:

- Nuestro alumnado es variado y se debe dar respuesta a sus diferentes expectativas.
- Se vive en una realidad multicultural en la que el conocimiento de las lenguas extranjeras juega un papel fundamental.

## **h. Informe de gestión económica**

El documento o informe de gestión económica, como su propio nombre indica, trata de establecer una **valoración realista de los fondos o del presupuesto del que dispone el centro** para hacer frente a los gastos que se van a originar durante el curso académico, incluyendo los proyectos como por ejemplo, el plurilingüe, el proyecto Comenius, diferentes tipos de becas...

También hace referencia en cuanto al **gasto estimado** (en función de años anteriores) destinado a material de oficina, comunicaciones, suministros, gastos diversos...

Como consecuencia, debido a la elaboración de este documento, permite la **valoración rápida y certera** de los ingresos de los que el centro dispone, así como de los gastos que se van a producir y permite valorar la optimización de los recursos existentes y mejorar para ser más eficiente.

## **i. Criterios de elaboración de la programación de actividades docentes**

Estos criterios han sido presentados y elegidos en el claustro de profesores del 6 de septiembre de 2012, y hacen referencia a los criterios para la **elaboración de los grupos** de alumnos, para la elaboración de **los horarios de las asignaturas** (*Se atenderán las peticiones, en su caso, de que determinadas materias puedan tener dos clases seguidas el mismo día*), para la elaboración de **los horarios de los profesores** (*Si el total de sesiones lectivas es de 21 corresponderán 5 períodos complementarios y uno de compensación de hora lectiva*), y para la asignación de **tutorías y guardias** (*Se asignarán 2 Guardias a los profesores que tengan 20 sesiones lectivas y una a los que tengan 21. Las guardias tienen carácter de sesión complementaria. Si con este criterio no se pueden cubrir las necesidades del centro el número de guardias será 3 y 2 respectivamente*).

### **i. Resultados**

En este apartado aparecen finalmente elaborados los documentos donde se marcan de manera definitiva:

- Las asignaciones de **horas a los diferentes departamentos**.
- Las **guardias** para el curso 2012/2013.
- Las **guardias** para el curso 2012/2013 **del equipo directivo**.
- Los **grupos en funcionamiento**.
- **Cargos directivos y coordinadores**.

De tal forma que ante cualquier duda referente a lo anterior, solo se debe acudir a este documento y contrastar las horas, o a quien dirigirse en cada caso concreto.

## **j. Evaluación y calendarios**

Aparecen: el **calendario de exámenes de cada una de las materias indicando el día, la hora y el aula específica, así como el calendario de las juntas de evaluación**.

*El procedimiento utilizado en cursos anteriores, aun cuando ha sido valorado de forma muy positiva, es preciso modificarlo por no ser compatible con la convocatoria extraordinaria en el mes de septiembre. La propuesta para el curso actual, tras haber sido aprobada por la Comisión de Coordinación Pedagógica de 2 de octubre de 2012, es la que a continuación se expone:*

- Teniendo en cuenta las diferentes circunstancias que concurren en las distintas materias de ESO (continuidad en el curso actual, propia naturaleza de la asignatura...), se propone que cada Departamento determine, en su programación, el procedimiento a seguir. (Se dejará copia de la decisión adoptada en Jefatura de Estudios).
- **La responsabilidad del seguimiento de las materias pendientes será competencia del Jefe de Departamento.**
- Con la finalidad de que los tutores de los alumnos afectados, el tutor de pendientes y las familias tengan conocimiento de la evolución de estos alumnos, se aportará información relativa al proceso en, al menos, tres momentos del curso y en el seno de la CCP:
  - 11 de diciembre. (El Departamento puede contemplar la posibilidad de que en este momento el alumno supere la materia pendiente)
  - 19 de marzo.
  - 30 de abril. (3<sup>a</sup> Evaluación).
  - **Evaluación final ordinaria:** Junio. Antes de la evaluación final ordinaria los departamentos harán una recuperación de las partes que todavía no haya superado el alumno.
  - **Convocatoria extraordinaria:** Septiembre

#### **k. Tutorías y atención a padres**

Dentro del desarrollo del plan de acción tutorial, que no se recoge en este apartado, debido principalmente a que se va a explicar en profundidad en el siguiente, encontramos una serie de documentación que se podría considerar como anexa, donde se recogen los siguientes aspectos:

- **Atención a padres: profesores y tutores:** donde aparecen reflejados en una lista todos los profesores del centro y se marca a qué departamento pertenecen, a qué cursos atienden y qué papel de tutor ejercen sobre los distintos alumnos, de ésta forma se permite conocer rápidamente a quien se deben dirigir los padres a la hora de tratar determinados aspectos (diferentes situaciones, problemas, tutorías básicas...) en relación con el departamento de orientación.
- **Horarios de tutorías específicos de cada profesor:** como documento de ampliación en relación al anterior para mostrar las horas específicas de tutoría que cada profesor de los diferentes departamentos tienen asignados para atender a los alumnos y a las familias de dichos alumnos (siempre muy en relación con el trabajo del departamento de orientación).

#### **4. Estudio de un documento en profundidad**

El documento que se va a analizar a continuación es el **proyecto curricular de la E.S.O.**

Los objetivos se establecen en base a la **LOE en su artículo 23 y la Orden de 9 de mayo de 2007**, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, (BOA de 1 de junio), en su artículo 6. En este instituto se buscan realizar una serie de actividades educativas para la consecución de todas las competencias.

La metodología utilizada **busca implicar de forma activa al alumno, interrelacionar los distintos contenidos, actividades que permitan el planteamiento y resolución de problemas y la búsqueda, selección y procesamiento de la información y acercamiento a las tecnologías de la información y de la comunicación**. En cuanto a los **recursos didácticos**, depende de cada materia y cada profesor, por lo que se especifica en cada programación específica de cada departamento.

Aparecen recogidos como puntos importantes: los **criterios para el agrupamiento de los alumnos** (*Se repartirán equitativamente los alumnos conformando grupos homogéneos y equilibrados entre sí en cuanto a número de alumnos, de repetidores, de alumnos con asignaturas pendientes, con necesidades educativas especiales*), la **organización de los espacios y los horarios**. Muy en relación con este punto aparece la **oferta educativa específica de la E.S.O.**

Muy importante es el apartado referido a las orientaciones para **incorporar la educación en valores democráticas a través de las distintas materias**, donde se explican los conceptos generales del valor de la democracia y estrategias aconsejables para educar en el desarrollo de esos valores (*Colaborar en los distintos ámbitos de la vida ciudadana; Informarse, dialogar, exponer los propios criterios razonadamente...*), para desarrollar la **conciencia crítica, la participación, la solidaridad...**

**Animar a la lectura y favorecer el desarrollo de la expresión y la compresión oral y escrita**, debe ser un punto fundamental para el desarrollo básico del alumno como persona (*fomento de la destreza para tomar notas, promoción de técnicas de estudio...*). Una vez trabajado esta animación y el desarrollo de la comprensión de la lengua propia, se debe complementar con el **fomento del aprendizaje de lenguas extranjeras** para incrementar la formación (ver punto f: *proyectos institucionales, referido a las lenguas extranjeras* y punto g, i: *referido al aprendizaje de inglés*).

**Los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación de los aprendizajes**, se recogen de forma específica en cada una de las programaciones específicas de cada departamento, pero en cualquier caso, se establecen **Reuniones de los Equipos Pedagógicos para evaluar el proceso de aprendizaje de los alumnos**, donde además se trabaja con **determinados documentos de la junta de evaluación** (La tarea administrativa a realizar en las reuniones de los equipos docentes ha quedado especialmente simplificada con el uso del programa informático de gestión escolar Iesfácil).

**Los criterios de promoción y titulación**, para poder pasar al siguiente curso académico se encuentran muy claramente marcados, para evitar dudas o posibles problemas de comprensión, del mismo modo que en apartados anteriores aparecen unos criterios más

o menos **generales** (como la *adquisición de las competencias básicas*) y otros más **específicos** (... *tener todas las materias aprobadas*). Del mismo modo se explica en qué consiste y como ha de realizarse la **prueba extraordinaria, y la atención al alumnado con materias pendientes** (*El alumno que habiendo promocionado tenga materias pendientes de cursos pasados entregará, a comienzos de curso, el trabajo que en junio le haya indicado el profesor correspondiente*).

Con objeto de mejorar la práctica docente y, por tanto, la calidad de la enseñanza se considera necesario analizar **Criterios para evaluar y, en su caso, revisar los procesos de enseñanza y la práctica docente de los profesores** y como consecuencia de este análisis y evaluación pueden plantearse mejoras a distintos niveles como por ejemplo, en metodología, en coordinación, en el diseño de actividades, en el diseño de criterios de calificación,...

Las **directrices generales para la elaboración de las programaciones didácticas** aparecen recogidas en La Orden de 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte (BOA de 1 de junio), en su artículo 26, apartado 3 (establece que deben aparecer: objetivos, organización y secuenciación, criterios de evaluación...). Para hacer referencia a los **criterios y estrategias de la coordinación entre etapas**, se diferencia entre primaria-secundaria obligatoria (reuniones y convocatorias) y secundaria obligatoria-secundaria post-obligatoria (bachillerato y ciclos formativos de grado medio) y bachillerato-estudios superiores (universidad y ciclos formativos de grado superior).

El **plan de atención a la diversidad y el plan de acción tutorial** aparecen recogidos en profundidad en diferentes apartados de este documento. El plan de **integración curricular de las tecnologías de la información y la comunicación**, recoge los objetivos (*desarrollar destrezas básicas, adquirir una preparación básica en el desarrollo de tecnologías...*), complementándose con las **propuestas metodológicas a seguir en el uso de aulas digitales** (*La metodología de trabajo en el aula se adaptará al tipo de material a utilizar...*), con los **Criterios de selección y utilización de materiales curriculares digitales** (*La comisión TIC orientará e informará sobre la conveniencia de uso de los materiales que se proponga a utilizar, recurriendo a las asesorías externas que considere oportuno*), y con la **utilización del apoyo de alumnos expertos para reforzar el aprendizaje de otros alumnos** (*Siempre que el profesor lo considere oportuno, los alumnos trabajarán en pareja o en pequeño grupo, de manera que los que mejor conozcan los medios TIC o los contenidos que se están desarrollando colaboren en el proceso de aprendizaje de sus compañeros*).

En el apartado final de observaciones se marca que debido a las modificaciones normativas previstas, se debe **revisar cada año para proponer mejoras o asegurarse de que es adecuado y está elaborado de la mejor manera posible**.

## **5. Plan de acción tutorial**

A continuación aparecen recogidos en diferentes apartados, todos los aspectos fundamentales que componen en plan de acción tutorial.

### **I. Criterios de elaboración**

En los objetivos del plan de acción tutorial (PAT) se deberán plasmar algunas de las líneas de actuación, principalmente, aquellas que están encaminadas a trabajar los valores sociales, autoestima, la realidad social, sentimientos positivos y la convivencia.

El Plan de Acción Tutorial se ajusta a la **normativa vigente**:

- Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- Resolución de 29 de abril 1996 de la Dirección General de Centros Escolares.
- Ley Orgánica 10/2002 de 23 de diciembre de Calidad de la Educación.
- Real Decreto 831/2003 de 23 de junio de Ordenación General y Enseñanzas Comunes.
- R.R.I. del Centro Domingo Miral de Jaca.

El Plan de Acción Tutorial se lleva a cabo en base a los recursos disponibles:

#### **Recursos personales:**

- Profesores/as, tutores/as del ciclo para todas las actividades relacionadas con alumnos.
- Departamento de Orientación.
- Equipo directivo.

#### **Recursos materiales**

- Protocolos para realizar la entrevista inicial con los padres.
- Hojas de observación para realizar la observación y el seguimiento en la maduración y desarrollo de aprendizajes de los alumnos.
- Modelos de informes a familias, sobre el proceso de aprendizaje de los alumnos.
- Modelo de informe de evaluación final de los alumnos.
- Materiales del programa para tutorías.

#### **m. Objetivos**

El plan busca una **educación integradora de la personalidad**: considerando la educación como un proceso global a través del cual los alumnos desarrollen de una manera integral y armónica su personalidad.

Este Plan de Acción Tutorial pretende **recoger el conjunto de decisiones en tareas educativas asumidas por todo el equipo de profesores**, y tiene como finalidad básica **contribuir al desarrollo personal del alumnado**, a través del aprendizaje del **currículo** de la etapa correspondiente, de los **procesos de socialización** en la dinámica del Instituto y de los **procesos de orientación académica y profesional**.

Es el marco en el que se especifican los criterios y procedimientos para la organización y funcionamiento de las tutorías e incluye las líneas de actuación que los tutores desarrollarán con el alumnado de cada grupo, con las familias y con el equipo educativo.

- Objetivos específicos.

**Alumnos:**

- Conocer el mundo que rodea al alumno (entrevista, cuestionario)
- Orientar en la elección de act. Extraescolares y tiempo libre.
- Favorecer la actitud reflexiva en la toma de decisiones.
- Conocer sus intereses individualmente y como grupo.
- Ayudar a que se conozcan a si mismos y fomentar su autoestima.
- Facilitar las relaciones interpersonales.
- Favorecer el autoconocimiento y autoaceptación del alumno.
- Ayudar en su elección académica y/o profesional.
- Potenciar su participación en actividades de grupo, fomentando la convivencia.
- Conocer antecedentes académicos y hacer seguimiento

**Familias:**

- .- Conocer el ambiente en las relaciones familiares.
- .- Conocer y analizar las situaciones problemáticas buscando soluciones.
- .- Organizar coloquios sobre la adolescencia, drogas, REDES SOCIALES Y OTRAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.
- .- Informar del rendimiento y relaciones con sus compañeros.
- .- Coordinar y motivar la planificación y ambiente de estudio.
- .- Informar sobre las materias optativas.
- .- Informar de las aptitudes e intereses de los alumnos.
- .- Informar sobre futuros estudios o profesiones.
- .- Informar sobre becas y ayudas al estudio.

**Profesores:**

- .- Facilitar y coordinar la información sobre los alumnos.
- .- Colaborar en la búsqueda de soluciones a problemas personales.
- .- Intervenir en situaciones problemáticas profesor-alumno.
- .- Destacar dificultades de aprendizaje y proponer soluciones.
- .- Coordinar su integración en el grupo y Centro.
- .- Estimular la adquisición de hábitos saludables
- .- Conocer las influencias sociales de la salud y favorecer la adquisición de opiniones ante los peligros más graves y frecuentes para la salud colectiva.
- .- Informar y comentar los resultados de la sesión de evaluación.
- .- Tratar los problemas académicos que surjan en el grupo.
- .- Intervenir en una situación problemática profesor-alumno.

- Colaborar en la búsqueda de soluciones de problemas.
- Preparar y coordinar las sesiones de evaluación.
- Informar sobre los intereses profesionales de los alumnos.
- Recabar propuestas de actividades para la orientación.

## **n. Responsabilidades del departamento de orientación y tutores**

El artículo 17 del Real Decreto 831/2003 expresa que al finalizar el segundo y cuarto curso, el equipo de evaluación, con asesoramiento del equipo de Orientación Escolar, será el responsable de emitir un **informe de orientación escolar para cada alumno**, para orientar tanto a las familias como a los alumnos en la elección de su futuro académico. En el último curso orientará académica y profesionalmente y tendrá un carácter confidencial.

**La responsabilidad docente ante la acción tutorial recae en toda la comunidad educativa.** Los tutores son nombrados por el Director y coordinados por el Jefe de Estudios. Los tutores son los responsables de la sesión de tutorial semanal y de realizar reuniones y entrevistas con los padres.

Cada tutor dispondrá de unos recursos y estrategias, dentro del marco del equipo de profesores, y es el que decidirá según criterios y necesidades.

Se pretende que **el alumno participe activamente en las actividades**, para lo cual hay que crear un ambiente de confianza y seguridad, tratando de resolver positivamente los problemas que se planteen.

Se busca un equilibrio entre comprensión, memoria y actividad, para **conseguir un mejor rendimiento, satisfacción, participación y progreso**.

Se intenta conseguir la homogeneidad en la actuación de los profesores y alumnos, respecto al trabajo diario, existiendo un control para comprobar la eficacia de este planteamiento.

En cuanto a las relaciones familias-escuela han sido asumidas por los dos sectores y han llegado a estructurarse. Hay previsto un tiempo para las reuniones, informes y entrevistas.

### **Funciones del tutor:**

- La tutoría y la orientación de los alumnos formarán parte de la función docente.
- En los centros de educación secundaria habrá un tutor por cada grupo de alumnos. El tutor será designado por el director.
- El departamento de orientación coordinará los trabajos de los tutores y mantendrá las reuniones periódicas necesarias para el buen funcionamiento de la acción tutorial.
- **Participar** en el desarrollo del Plan de Acción Tutorial y en las actividades de orientación, bajo la coordinación del Departamento de Orientación.
- **Coordinar** el proceso de evaluación de los alumnos de su grupo.

- **Organizar y presidir** las sesiones de evaluación de su grupo.
- **Facilitar** la integración de los alumnos en el grupo y fomentar su participación en las actividades del colegio.
- **Orientar y asesorar** a los alumnos sobre sus posibilidades académicas y profesionales.
- **Encauzar** las demandas e inquietudes de los alumnos y mediar, en colaboración con el delegado del grupo, ante el resto de los profesores y el equipo directivo en los problemas que se planteen.
- **Informar** a los padres, a los profesores y a los alumnos del grupo de todo aquello que les concierne en relación con las actividades docentes y con el rendimiento académico.
- **Facilitar** la cooperación educativa entre los profesores y padres.
- **Coordinar** las adaptaciones curriculares de sus alumnos.

La elaboración del Plan de Tutorías recae en el **Departamento de Orientación a partir de las propuestas recogidas por el Equipo Directivo, la Comisión de Coordinación Pedagógica, tutores, profesorado y alumnado**. Este departamento además, impulsará la adquisición de actualización de los recursos bibliográficos y materiales en relación a la tutoría.

Los temas de Acción Tutorial también podrán ser plantados desde el propio alumnado o el profesorado, pidiendo el material necesario al departamento de orientación del centro.

## **o. Seguimiento y evaluación**

La evaluación del Plan de Acción Tutorial será realizada en tres niveles distintos dependiendo de la persona que lo lleve a cabo:

- Por parte de **cada uno de los tutores**, quien de forma individual y continua recogerá las observaciones realizadas sobre las actividades propuestas en este plan y desarrolladas en el aula. Estas observaciones harán referencia a dos tipos de notas:
  1. **Calidad y pertinencia** de las actividades programadas.
  2. **Nuevas actividades** que puedan ser introducidas en los siguientes cursos escolares.
- **Al finalizar cada trimestre**, a partir de las observaciones registradas por cada tutor/a, se realizará una puesta en común de las actividades propuestas y realizadas en el trimestre.
- **Por parte del Departamento de Orientación**. La coordinadora del departamento elevará, al finalizar el curso, las posibles modificaciones del plan y realizará una memoria del funcionamiento del mismo durante el curso.

### **¿Cuándo se lleva a cabo?**

- De manera continua a lo largo del curso se producen mensualmente (jueves y/o viernes) reuniones con los diferentes tutores de la etapa para planificar la acción tutorial semanal.
- Puesta en común una vez al trimestre en una de las reuniones de ciclo.

- Al finalizar el curso, para elaborar la memoria correspondiente e introducir las modificaciones oportunas en caso de haberlas.

#### **¿Quién lo lleva a cabo?**

- Cada uno de los profesores/as, tutores/as.
- El equipo de profesores.
- Departamento de Orientación

#### **¿Con qué medios se realiza?**

- Para la evaluación continua se adoptará un cuaderno de tutoría que permita la toma de datos sobre las actividades tutoriales, a nivel de grupo e individual.
- Los acuerdos adoptados entre el grupo de profesores y el Departamento de Orientación.

#### **p. Análisis y propuestas de mejora**

Tras la revisión de los documentos del centro y la entrevista con la orientadora, a continuación se enumeran algunas de las actividades que mejor están funcionando en el centro:

- Todos aquellos programas en los que gente externa al centro, realiza **charlas, talleres, coloquios...** (ya que parece que los alumnos se relajan más y no tienen las “presión” o la inhibición que el profesor puede ocasionar y aprenden más).
- Programa de “**Educación Sexual**”: es muy valorado tanto por los alumnos como por las familias de dichos alumnos.
- Programa de **prevención de la drogodependencia**.
- Programa de **prevención de los riesgos de Internet**.

En general, muchos de los documentos de trabajo tienen bastante tiempo, y como aspecto a mejorar podría incluirse una modernización para traspasar el formato papel, al **formato digital**, ya que se han dado cuenta de que los medios audiovisuales, interactivos, con el uso de **nuevas tecnologías** tiene un muy buena acogida, funcionan muy bien y además resultan motivantes para los alumnos.

En bachillerato debido a que no existe hora de tutoría como tal, hay **falta de tiempo** para poder trabajar aspectos que realmente el departamento de orientación consideran como algo muy importante.

Volviendo a la gran acogida que tienen en el centro los programas que imparte gente externa al centro, como por ejemplo la Cruz Roja, que actualmente realiza un programa de educación afectivo-sexual (con una alta participación), parece que como aspecto a mejorar, debería **establecerse contacto con determinadas entidades** que se presten a acudir al centro y establecer y mostrar los programas educativos que fomenten el desarrollo del alumno.

#### **q. Casos frecuentes y mecanismos de solución**

Tres de los principales problemas son **la mala conducta en clase o falta de respeto a los compañeros, abandono o falta de motivación y el bajo rendimiento académico**.

- En el primero de los casos el procedimiento de actuación es el siguiente:

- El tutor intervendrá con el alumno en privado para conocer el problema y sus causas.
  - Si no es posible la mejora, acudirá a la orientadora y se prepara una reunión en la que estarán presentes los padres.
  - Por último se realizan contratos de conducta con el alumno en clase y en casa.
- Ante el absentismo: inicialmente, es necesario explicar que dentro del centro se ha designado el papel de un tutor que se encarga específicamente del trabajo del absentismo. Mensualmente, esta tutora realiza una reunión con los cargos pertinentes de la comarca de la Jacetania, donde se encuentra la comisión de absentismo. En este centro, cuando el alumno tiene entre 10 y 15 faltas de asistencia, se avisa a las familias mediante una carta. Si el alumno sigue teniendo faltas, se le envía una segunda carta de aviso, mencionando que la tercera vez se pasa el caso a la comisión de absentismo de la comarca. Si el alumno sigue faltando, se pasa el caso a la comisión, y ellos, son los que se encargan (ya que llegados a este punto, suelen ser familiar con problemas sociales, económicos, minorías étnicas...).
- Y en el último de los casos se actúa en cuatro niveles, que son; profesor de aula, familia, alumno y si fuera necesario orientadora. Se realiza una entrevista personal con el alumno y posteriormente se realiza un seguimiento para favorecer su hábito de estudio. Se acuerdan con él una serie de pequeños objetivos que ha de ir cumpliendo y un horario. A la familia se le explica la situación académica del alumno y se realiza una valoración de cómo pueden trabajar desde casa para motivarle. El profesor de aula aumenta su atención hacia el alumno y realiza un seguimiento valorando sus logros, llamándole la atención si es necesario, además es el encargado de comunicarse con los padres. El Plan de Atención a la Diversidad contempla más horas y más apoyos para cursos de secundaria debido a que mayor número de alumnos inmigrantes y más problemas rendimiento.

## **6. Valoración personal**

Inicialmente me gustaría remarcar la **importancia que poseen este tipo de prácticas dentro de la formación complementaria y necesaria** a la que se establece dentro del aula en el Master de profesorado de Secundaria, ya que de esta forma se permite vivenciar en primera persona todos los aspectos teóricos mencionados en clase y permite conocer el funcionamiento real de un centro de enseñanza secundaria.

Las prácticas de la licenciatura de CCAFD las realicé también en enseñanza en el I.E.S Sierra de Guara de Huesca, un centro bastante más grande que el Domingo Miral, sin embargo me parece realmente interesante haber podido realizar estas segundas prácticas, estas segundas vivencias positivas en otro centro diferente, que está en otra ciudad y que me ha permitido **comprender diferentes ambientes, diferentes mecanismos de trabajo y diferentes formas de proceder al desarrollo diario de la tarea y eso me ha enriquecido muchísimo** y me ha aportado gran cantidad de información valiosa para mi desarrollo como docente.

Un punto que me ha parecido también realmente interesante es el referente al **contenido más administrativo y normativo** debido al análisis y manejo de documentos del centro que permite conocer en profundidad su funcionamiento, ya que, durante el proyecto de la licenciatura no se profundiza mucho en este aspecto (se limitaba a lo necesario para comprender el Proyecto curricular de etapa de la asignatura de educación física) y es algo que considero realmente importante.

Este periodo inicial de prácticas **permite aclarar muchas dudas**, ya que posibilita el vivenciar de forma real y en primera persona, los documentos que se tratan en clase y que tan solo se ven de forma teórica y quizás un poco “idealizados”. Durante las dos semanas se dispone de tiempo para **trabajar en profundidad los diferentes documentos y conocer su funcionamiento, sus objetivos, los recursos, la organización...** Además permite conocer la relación existente entre dichos documentos, donde encontrarlos dentro del centro y como acceder a ellos para poder trabajarlos: revisarlo y proponer mejoras o adaptaciones más específicas.

Uno de los aspectos más importantes dentro de este primer periodo de prácticas (y una vez que se posee la base del conocimiento de los documentos, que es una tarea quizás más monótona y en ocasiones un poco tediosa) es la **presencia dentro del departamento**, la relación con otros, el tiempo que se pasa hablando con los diferentes tutores, directores, secretarios y demás figuras integrantes del centro. La **asistencia a reuniones, a juntas o claustros suponen una vivencia fundamental que permiten conocer de forma real el funcionamiento del centro**, la relación entre los departamentos y cómo hay que actuar dentro del instituto (más a nivel administrativo y normativo) de una forma muy interactiva que facilita la comprensión y la participación.

Me ha parecido muy interesante, como dentro de este centro existe una **muy buena comunicación directa** entre todos los departamentos y profesores que permiten establecer una enseñanza de calidad adecuada para todos los alumnos. Todos los departamentos se basan en los documentos básicos establecidos por la dirección del centro, la secretaría, la jefatura de estudios. Esta **gran direccionalidad comunicativa** (en todas direcciones y sentidos) permite asegurarse de que todos los elementos forman parte del proceso educativo, siendo informados y obteniendo respuesta. Aunque también hay que destacar que dado que hay unas normativas administrativas que han de cumplir, algunos documentos están muy segmentados y es necesario manejar varios informes o archivos a la vez, cuando realmente se está trabajando uno solo, lo que hace más complejo el trabajo.

También fue muy productiva **la reunión (asistencia y participación) en la Comisión de Coordinación Pedagógica**. Y lo fue porque a partir de lo que había revisado en los distintos documentos del centro y lo que se nos había explicado en clase en el master, pude entender de forma más práctica y real la utilidad de este órgano, ya que la directora comentó que en centros pequeños como es este, la Comisión de Coordinación Pedagógica desarrolla unas **funciones basadas más en la preparación de los claustros (temas del día, orden de los mismos, etc.)**.

Es fundamental destacar la **labor tan importante** que se realiza **dentro del departamento de orientación**. Este trabajo de orientación, junto con la elaboración y desarrollo de un buen Plan de Acción Tutorial y un buen Plan de Atención a la

Diversidad, así como el trabajo conjunto con el resto de profesores y departamentos, son básicos y vitales para el correcto funcionamiento del centro y de los alumnos como participantes dentro del proceso educativo de una forma activa.

Debido a diversos ejemplos y casos que comente con el departamento de orientación percibí la gran responsabilidad que cae sobre esta figura en el centro, así como en los tutores de cada clase. Veo una tarea complicada, y para la que hay que **estar bien preparado, gestionar los distintos problemas correspondientes**, como problemas de conductas disruptivas graves, trastornos del desarrollo, problemas familiares, etc. que quizás son los más graves, pero también veo un trabajo difícil el poder llegar a todos los problemas que hacen referencia al departamento de los distintos alumnos del centro que necesiten su ayuda. Por ello es **vital el trabajo conjunto** de todos los organismos del centro que se presten apoyo mutuo así como la correcta elaboración de los planes de acción que faciliten todos estos procesos.

Todo esto te permite valorar como el profesor no puede quedarse solo dentro de la labor de transmisión de información desde el punto de vista más tradicional, sino que es vital que forme parte de labores psicopedagógicas y preste apoyo como **profesional formado en varios campos para la solución de problemas, malas conductas...y por ello debe estar formándose de forma permanente, y trabajar conjuntamente con el resto de departamentos y secciones de control y gestión del centro.**

Los documentos que se elaboran en un centro para su correcto desarrollo y funcionamiento, buscan **plasmar las realidades propias de ese centro, y por ello varían en función del contexto**, ya que plasman sus expectativas, la organización más adecuada, las posibilidades que existen, el funcionamiento, las leyes, las normas...A partir de estos documentos generales, de esta base, el profesional debe **generar sus propios razonamientos para llevar a cabo un correcto proceso de enseñanza aprendizaje**, interactivo y adaptado en función de las características específicas de cada alumno a través de ligeras adaptaciones. Cada profesor ha de saber como concretar esos planes e informes de la mejor manera posible, adaptándose al contexto y al momento. De modo que, quizás en algunos momentos habrá actuaciones previstas en los documentos que se dejen más de lado, para favorecer otras que en ese momento requieren mayor compromiso.

Ya para terminar y como conclusión final, me gustaría marcar la **importancia de este periodo como punto vital** para conocer de primera mano el funcionamiento del centro tanto a un nivel más normativo y directivo como a un nivel específico dentro de cada departamento. La posibilidad de trabajar con los documentos, pero a la vez de asistir a reuniones, de visitar los diferentes departamentos y valorar el trabajo conjunto que establecen, es una **experiencia realmente enriquecedora y fundamental para la formación como docente.**

## **ANEXO 17**

### **PRÁCTICUM II**

#### **1. Introducción.....(Índice)**

La elaboración de esta memoria hace referencia a las prácticas de la asignatura de “Practicum II” del Máster Universitario en Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas, Artísticas y Deportivas en la especialidad de Educación Física, por la Universidad de Zaragoza.

Dichas prácticas han sido llevadas a cabo en el centro educativo “I.E.S Domingo Miral” de la localidad de Jaca (Huesca) durante un período comprendido entre el 25 de Marzo y el 3 de Mayo de 2013. Hay que destacar que, aunque se prolonga tanto en el tiempo, tan solo puedo disponer de 7 sesiones para su realización debido a diversos motivos como: festivos, puentes, viajes que los alumnos tenían preparados, asistencia a eventos... en cualquier caso, y para poder establecer una muy buena comparación, las clases se van a dar a todos los terceros y a todos los cuartos.

La unidad que he desarrollado ha sido la de “Fuerza, dentro del apartado de condición física y salud”.

Con el desarrollo de esta unidad, vamos a conseguir que los alumnos comprendan la importancia que tiene la fuerza dentro del trabajo de las actividades diarias, y lo importante que es encontrarse en buena forma. A partir de una primera evaluación diagnóstica, donde el profesor no va a explicar la realización óptima de los ejercicios, los alumnos van a darse cuenta de los fallos y a través de una reflexión conjunta, de cómo solucionarlos y la importancia que tiene.

Gracias al desarrollo de las diferentes sesiones, los alumnos van a poder vivenciar diferentes tipos del trabajo de fuerza, conociendo las implicaciones que tiene para el organismo. También podrán valorar la diferencia importantísima que existe entre el entrenamiento tradicional y el entrenamiento centrado en el mantenimiento de la potencia.

Debido a las posibilidades que el centro I.E.S Domingo Miral presenta en cuanto a material deportivo novedoso, se va a poder trabajar con contenidos novedosos y actuales, de última generación, y centradas en las tendencias modernas actuales que generan unos beneficios mucho más importantes que el entrenamiento de corte tradicional (TRX, bosu, fitball, tornados...).

Para comprender y valorar por parte del profesor la adquisición de conocimientos, se realizará un trabajo por grupos, donde los alumnos deben buscar un ejercicio relacionado con la fuerza y muestren al profesor en la última sesión: cómo se realiza de forma incorrecta, cómo se realiza de forma correcta, qué debo hacer para solucionar los problemas, por qué y cuáles son los principales músculos implicados.

La realización del trabajo, junto con las sesiones desarrolladas en clase, van a dotar a los alumnos de un conocimiento teórico – práctico básico para el desarrollo de las actividades de fuerza, tanto de las que forman parte de la vida cotidiana, como a la hora de establecer algún entrenamiento etc..., sabiendo por tanto, cuales son los principales errores, y que hacer para evitarlos o subsanarlos.

A continuación se detallan a través de una serie de informes, las sesiones llevadas a cabo con los grupos de 3º de la E.S.O., curso con el que se ha implementado la unidad. Y además se incluyen otros informes más referentes a algunas sesiones realizadas con los grupos de 4º para poder establecer posibles diferencias, recogida de reflexiones acerca de las guardias de los recreos, de reuniones del departamento...

## **1. Informes de las sesiones de Educación Física.....(Índice)**

**25 de Marzo de 2013**

<b>INFORME N° 1</b>		
Fecha: 25/3/2013		Lugar: gimnasio del I.E.S
Profesor: Alejandro Arnal	Curso: 3º ESO /4º ESO	Unidad: "Fuerza".
Primera sesión de la unidad de "Fuerza" del 3º y 4º curso de la E.S.O.. Desde el comienzo de la unidad asumo el mando de la clase y me hago responsable de la unidad.		
<b>1. FACTORES CONTEXTUALES.</b>  Salvo el hecho de ser la primera sesión de la unidad que voy a impartir yo, no hay nada reseñable.		
<b>2. CONDUCTA DOCENTE.</b>  Creo que durante esta primera sesión, más de carácter teórico, las impresiones han sido muy satisfactorias, ya que los alumnos han estado prestando atención, y predisuestos. Han participado de forma bastante activa en las sesiones, tanto a la hora de responder preguntas, como a la hora de participar dentro de la realización de determinadas actividades.  Quizás me ha faltado profundizar algo más en alguno de los términos relacionados con la fuerza, ya que se ha intentado abarcar muchos de los componentes de la fuerza, y que debido a la extensión de los mismos, y a no querer trabajar exclusivamente de forma teórica durante la sesión, quizás se han tocado de forma superficial.  En cualquier caso, y en sesiones posteriores, en las primeras partes de las clases, se trabajara de forma teórica los contenidos específicos que se van a llevar a cabo en esas sesiones (por ejemplo en el trabajo de abdominal de una forma correcta, se explicará la importancia en profundidad de los músculos que intervienen, las inserciones...)  Durante la realización de los ejercicios se ha ido explicando aspectos de corte más teóricos importantes, en relación al CORE como punto de anclaje, y la importancia de tener la zona central del cuerpo trabajada y controlada continuamente. Además se había planificado los ejercicios para que fuesen por parejas (posteriormente se ha pedido que cambiaron de compañero con la pareja más cercana para permitir una agrupación flexible y heterogénea), grupos de 4, y finalmente dos equipos (con lo que no ha existido problemas a la hora de organización, y el desarrollo ha sido bastante rápido).  En el transcurso de la tarea, no ha habido ningún problema y las pocas dudas que surgían eran resueltas, ya fuere porque iba preguntando y revisando el trabajo de los alumnos o porque ellos mismos me consultaban. He intentado establecer tanto feedback de forma grupal, como feedback individual y especialmente que fuera reflexivo o explicativo, ya que son los que implican al alumno de forma más cognitiva, y consiguen aprendizajes más significativos.  Por lo que se refiere a la organización y control del grupo, no ha habido ningún problema. Los alumnos han estado atentos y realizando la labor que les correspondía en el momento. He conseguido tener a todo el grupo controlado y bajo supervisión durante toda la sesión.  Por último, en la reflexión final con los alumnos, hay que reseñar que la participación en		

la misma ha sido bastante elevada. He conseguido plantear y guiar las preguntas de forma adecuada para obtener las conclusiones esperadas.

### **3. SITUACIONES DIDÁCTICAS.**

En esta primera sesión, de carácter más teórico, quizás la sesión ha sido un poco más directiva, pero debido a la importancia de aclarar conceptos, y a la posibilidad de que las malas posturas puedan generar problemas corporales como lesiones de columna. En alguno de los puntos principales de la sesión, se ha permitido al alumno que fuera a través del descubrimiento guiado y de sus propias conclusiones, como obtuviese la respuesta correcta (por ejemplo, a la hora de pedir que realizaran el trasporte de un compañero, y centrando la importancia en como lo han levantado del suelo, en la posición de la espalda...).

Aunque hay que decir que a la hora de dar la información inicial me ha costado ocultar cierta información que no debería haber sido tan marcada para permitir que fueran ellos mismos al final quienes la descubrieran.

Personalmente creo que mi grado de compromiso y entusiasmo ha sido el adecuado para conseguir la participación de todos los alumnos. Además durante toda la sesión he tratado de reforzar la idea de que el éxito no estaba en hacerlo mejor ni más rápido que el otro, sino en colocar correctamente todos los segmentos corporales.

### **4. EVOLUCIÓN DEL ALUMNADO.**

Como se puede extraer a partir de lo expuesto en los apartados anteriores, el alumnado ha ido entrando poco a poco en la sesión. Al principio, quizás por el contenido más de corte teórico, les ha costado entrar un poco más, pero debido a los ejemplos en las presentaciones, a la preguntas y a la parte final de actividades (que además deben realizar por parejas o grupos), la motivación y la participación ha ido en aumento, quedando bastante satisfecho.

Algunos alumnos enseguida se han puesto a ello y casi desde el primer momento han mostrado gran compromiso con la tarea y otros ha habido que insistir más.

Ha habido de todo, alumnos que poco a poco, a medida que tomaban más protagonismo en la tarea aumentaba su motivación y compromiso y su actitud era más positiva, otros que lo hacían desde el principio y otros que con menor grado de todo ello, se limitaban a cumplir la tarea, aunque la participación iba en aumento. No ha habido ninguno que no la cumpliera o tuviera una evolución regresiva.

He intentado reforzar positivamente toda esa evolución positiva y mantener los niveles de los menos motivados a través de feedbacks afectivos, pero también reflexivos e interrogativos, para mejorar la participación cognitiva del alumno.

En la reflexión final, ante las preguntas que se les formulaban, mostraban en general ganas por responder de forma adecuada y correcta y se notaba entusiasmo según acertaban.

### **5. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO.**

No ha habido ningún tipo de evaluación salvo la actitud diaria.

### **6. REFLEXIONES FINALES.**

Como primera sesión puedo decir que estoy contento en cuanto al control y gestión del grupo durante la tarea y en cuanto al manejo de la reflexión final.

En sesiones posteriores con otros terceros o cuartos, debería insistir más de forma teórica

en algunos de los puntos principales, profundizando y yendo más despacio para asegurar el conocimiento y la comprensión de los mismos.

### **Guardia de recreo:**

Durante en desarrollo de la guardia del recreo, he podido observar como muchos de los alumnos no practican actividad física, sino que se dedican a estar sentados, hablando con los compañeros, o a almorzar sin practicar ningún tipo de ejercicio.

Todo ello me ha llevado a reflexionar sobre el proyecto de promoción de actividad física que se ha propuesto para el desarrollo del Practicum III, que interviene en los recreos, pero también en las tardes, y especialmente, las que hacen referencia a los viernes, que están muy próximas al fin de semana, y donde los alumnos no suelen tener tantas obligaciones.

Aunque se realizan algunos torneos durante los recreos, como es el caso de los actuales campeonatos de futbol, es importante proporcionar a los alumnos gran cantidad de actividades, así como espacios acondicionados para la práctica de actividad física, como puede ser el gimnasio, ya que es claro que una mayor cantidad de actividades, centradas en la variedad, van a posibilitar una mayor afluencia y participación del alumnado.

Es por ello, por lo que se va a proponer a la dirección del centro, y tal y como se especifica en el proyecto de innovación, que durante los recreos, y gracias al trabajo de las tutorías, se ceda responsabilidad al alumnado para que tenga poder de decisión o elección, en la selección de las actividades que va a realizar, pero también a la hora de programarlas y de controlarlas.

Creo que es fundamental que desde el centro se propongan alternativas relacionadas con la práctica de actividad física saludable, ya que poco a poco irá formando parte del estilo de vida activo de los alumnos, y generando aprendizajes, no solo en cuanto al aspecto físico, sino también al psicológico, social (educando con valores como el respeto, el compañerismo, motivando a los alumnos al darles responsabilidad y poder de decisión...).

### **Asistencia a reunión del departamento:**

Las reuniones del departamento, son algo fundamental para el correcto desarrollo y coordinación de todos los profesores de educación física. Se tratan aspectos muy importantes como la revisión de sesiones, unidades didácticas, temporalización, pero también se tratan aspectos relacionados con las CCP (comisión de coordinación pedagógica).

La puesta en común de ideas, la posibilidad de preguntar dudas, trabajar con distintos materiales, distintos tipos de profesor enriquece muchísimo el material y el bagaje disponible para llevar a cabo las clases, y las diferentes unidades didácticas. Me gusta mucho y me parece realmente formador e interesante como se pide consejo, como se trabaja en equipo, como se buscan materiales y recursos diarios y novedosos que permitan el desarrollo más óptimo posible, y que se traduzca en la mejora de la calidad de la enseñanza que reciben los alumnos y alumnas del centro.

**Durante el día 26 de marzo de 2013** se han vuelto a realizar las mismas sesiones (adaptadas) que en el día anterior, en este caso, se han realizado con 4º de E.S.O por lo que cambian algunos aspectos. El contenido teórico es más profundo indicando los tipos de fibras musculares, cómo se trabajan, cómo les influyen determinados tipos de entrenamientos etc... En general se han portado todos estupendamente, entendían las explicaciones al estar callados, participaban activamente tanto en las preguntas, como en las actividades, y hacían reflexiones o preguntas interesantes.

Creo que es fundamental dar la misma sesión varias veces, además teniendo la posibilidad de poder realizarlas en diferentes cursos, ya que te obliga a adaptar los contenidos, el lenguaje y la forma de trabajo a la edad y a las diferentes características de cada grupo.

El hecho de realizar el primer día tan solo una parte de la clase de teoría de forma más general, y explicar más profundamente, cada día el contenido específico que se va a trabajar, tanto de forma teórica, como de forma práctica, es una fórmula que en mi caso está dando buenos resultados, ya que no sobrecarga a los alumnos, es una clase más entretenida y además tienen la opción de realizar los ejercicios que tienen directa relación con la teoría para poder vivenciarlos y asimilar mejor los conceptos, llegando a sus propias conclusiones.

Para la sesión de mañana (la segunda) que tiene que ver con la evaluación diagnóstica, donde se juntan por grupos y se proponen ejercicios, el profesor no explica la forma correcta de hacerla, y los alumnos practican, he pensado incluir algunos ejercicios más además de los previstos, ya que me ha resultado muy complicado no centrar la importancia de estas clases en el trabajo del CORE o de estabilización y mostrando especial interés en las posiciones corporales, por lo que es de esperar, que si se plantean ejercicios muy sencillos, los alumnos, no tengan ninguna duda debido a la cercanía y los conceptos de la clase anterior.

Es por todo lo anterior, por lo que considero importante, que a partir de esos conceptos claves trabajados durante estos días, se pueden incorporar ejercicios más complejos para la práctica y la realización de los mismos, que generarán dudas, y podrán ser debatidas y explicadas en el transcurso de la clase, siendo los alumnos los que preguntarán y responderán, habiendo vivido las experiencias de la realización de esas prácticas.

Durante la clase de hoy, y debido a que conozco a bastantes alumnos en todos los grupos, así como al hecho de haber realizado un tipo de clase muy similar en todos los niveles, ha generado que me sintiese muy bien, porque no tengo ningún problema de control con el grupo, o a la hora de realizar explicaciones. Las actividades finales han sido bastante motivantes, lo que me parece fundamental para enganchar a los alumnos y hacer que estén predisuestos para la práctica de la siguiente clase.

La explicación de los objetivos, especialmente a corto plazo, así como de los mecanismos de evaluación, me parece muy importante que sean transmitidos en la primera sesión, pero de forma específica en cada una de las sesiones posteriores. De esta forma ayudamos al alumno a centrar la importancia en aquello que vamos a evaluar, y le damos claves del comportamiento que debe adquirir, todo esto, está demostrado en los

estudios de investigación de la motivación y de las áreas del TARGET, que genera motivación intrínseca, referida principalmente a la adherencia a la práctica deportiva.

También he comentado con el departamento la idea del proyecto de promoción de la actividad física, aunque me da la sensación de que aunque es un proyecto muy ambicioso, debido a la escasez de tiempo y de recursos humanos, se va a quedar en una pequeña realización de actividades, que eso sí, serán propuestas por los propios alumnos. En cualquier caso y pese a las limitaciones evidentes a la hora de ponerlo en práctica, creo que es una idea muy adecuada respecto a los problemas actuales relacionados con la falta de ejercicio físico, especialmente si implicamos a los alumnos desde el primer momento en su construcción, ya que se les hace partícipes y forma parte desde ese momento (o al menos es lo que se pretende) de los hábitos de vida y de los conocimientos que poseen.

### 27 de Marzo de 2013:

INFORME N° 2		
Fecha: 27/3/2013		Lugar: gimnasio del I.E.S
Profesor: Alejandro Arnal	Curso: 3º ESO /4º ESO	Unidad: "Fuerza".

Durante la segunda sesión, los alumnos deben practicar una serie de ejercicios (nombrados en una serie de planillas), sin la explicación previa del profesor. Deben realizar los ejercicios como consideran que deben realizarse para estar perfectos. Además cada grupo tiene una hoja donde apuntan los aspectos principales y más importantes, ya que al final, explican un ejercicio, mientras el resto de compañeros los observan, proponen mejoras, explican sus opiniones y se refuerza con las explicaciones del profesor

#### **1. FACTORES CONTEXTUALES.**

En esta clase, se deja un poco más de libertad, ya que los alumnos trabajan de forma más o menos autónoma, al menos, en la primera parte de las clases. Es muy importante que todos los alumnos vivencien las actividades, es decir, que las practiquen para que puedan sacar sus propias conclusiones e interiorizarlas.

#### **2. CONDUCTA DOCENTE.**

Esta sesión ha sido muy interesante, se ha permitido a los alumnos, que según sus creencias fuesen realizando una serie de ejercicios, sin que el profesor estableciese desde el primer momento, una forma directiva de trabajo.

La posibilidad de realizar los ejercicios de la forma que quieren, de la forma que consideran correcta, les da la posibilidad de vivenciar, de auto corregirse, y de escuchar las opiniones del compañero, por lo que no solo les permite interiorizar y contrastar los aprendizajes, sino que se valora la opinión y la ayuda del compañero como elemento fundamental para mejorar y para realizar el ejercicio de manera correcta.

Durante la parte última de la clase, se ha pedido la colaboración de los alumnos para que mientras un miembro de uno de los grupos realizaba el ejercicio, el resto de miembros del grupo explicaban la forma correcta de hacerlo, centrando la importancia en la postura

corporal, y en especial, de la zona central del cuerpo.

Las reflexiones finales con los alumnos han sido muy interesantes, ya que a través de mecanismos de descubrimiento guiado, de elementos indagatorios, los alumnos llegaban a comprender la importancia de realizar correctamente los ejercicios y podía contrastar en primera persona con su propia ejecución.

### **3. SITUACIONES DIDÁCTICAS.**

En esta sesión se ha abogado por el desarrollo principalmente autónomo, para dar posibilidad de práctica y decisión (cesión de responsabilidad a los alumnos). Creo que es algo primordial, dar la posibilidad a los alumnos de que descubran a través de la práctica, la forma correcta de realización de cualquier ejercicio, ya que el aprendizaje es mucho más profundo y significativo.

Es mucho más rico, permite un aprendizaje mucho más interesante, que si ya desde el principio se les explica la forma de realizarlo y no se les permite probar para sacar sus propias conclusiones. Además permite apreciar, como muchos de los ejercicios que se ven en los gimnasios, que aparecen por la televisión, de los equipos profesionales, no solo no son adecuados, sino que incluso están contraindicados.

Todo lo anterior les ha permitido valorar la importancia de ser crítico con la información que reciben, ya que les ha quedado muy claro, que no todo lo que ven en la tele, lo que les han contado o lo que ven en los gimnasios, está bien hecho.

En cualquier caso, además me sirve de puente para ir introduciendo la siguiente clase, que tendrá que ver con el trabajo del CORE, y con la importancia del trabajo abdominal correcto.

### **4. EVOLUCIÓN DEL ALUMNADO.**

Desde un primer momento, los alumnos, tanto de tercero como de cuarto, se han introducido en el desarrollo de la sesión, había algunos alumnos muy motivados, porque conocían algunas de las respuestas y sabían exemplificar y explicar la realización de dicho ejercicio de forma realmente adecuada.

En mi opinión ha sido una sesión bastante interesante desde el punto de vista del desarrollo o del trabajo más autónoma, ha sido una experiencia muy agradable, porque prácticamente en ningún caso los alumnos estaban parados o sin practicar ejercicio. Si que es cierto, que en el caso de alguna de las chicas de cuarto he tenido que estar un poco más pendiente, pues al terminar de hacer su ejercicio, en lugar de supervisar a la compañera, estaban despistadas o sentadas.

Creo que el hecho de avisarles desde el primer momento de que van a tener que explicar a sus compañeros alguno de los ejercicios que han realizado durante la sesión, les ha motivado, para quererlo hacer lo mejor posible, lo que se a demostrado, en la participación y en las ganas de planificar la explicación sobre los puntos más importantes del ejercicio (con lo que creo que ha sido una buena estrategia).

### **5. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO.**

En esta sesión, lo que se buscaba como evaluación diagnóstica, era que internamente los alumnos, tras participar en las sesiones y en los ejercicios, se diesen cuenta de cómo

realizaban sus ejercicios, que diferencias existían con la forma más adecuada de realizarlos, y que consiguiesen ser críticos con las informaciones que les llegan y que no han sido contrastadas

Además les hace reflexionar continuamente sobre la importancia de tener que colocar la zona central del cuerpo adecuadamente y mantener una cierta tensión corporal para poder hacerlos sin riesgo.

## **6. REFLEXIONES FINALES.**

En definitiva, y tal y como puede extraerse de todo lo mencionado anteriormente, ha sido una sesión que me ha gustado bastante, ya sea por la capacidad de los alumnos para trabajar de manera más o meno autónoma, como por las ganas y el interés que se desprende del desarrollo de la sesión.

A la hora de realizar la primera clase, me he dado cuenta, en parte, gracias a la ayuda del mentor, de que uno de los aspectos más importantes de la clase, era la reflexión y explicación de esa segunda parte tras la realización de los ejercicios. Debido a ello, a la hora de establecer la siguiente clase, se ha suprimido una de las estaciones, que era bastante similar a otra, para permitir terminar la primaria parte un poco antes, y profundizar de forma más clara en la segunda parte, haciendo hincapié en los ejercicios adecuados, posiciones corporales, ejercicios contraindicados...

Tenía preparado el proyector con imágenes de los ejercicios para apoyar visualmente en el caso de que hubiese sido necesario. Sin embargo, debido a la buena representación de los ejercicios por parte de los alumnos, las interesantes reflexiones, y la participación en las preguntas de los mismos, no ha sido necesario.

En definitiva, creo que ha sido una sesión muy completa, donde a partir del trabajo de forma autónoma han realizado ejercicios relacionados con la fuerza, sacando las conclusiones pertinentes de la importancia de las posiciones y posturas corporales, y dejando claros, que ejercicios no deben realizarse.

## **Visionado del lip-dub: coreografía con música, en la que participa todo el instituto:**

El uso de este tipo de estrategias, como puede ser una jornada final, donde se incluyen algunos de los aspectos que se han trabajado en clase, es algo muy motivador y a lo que se le puede sacar bastante partido.

Si somos capaces de diseñar una determinada unidad didáctica, en la que centramos la importancia o dirigimos la atención a la realización de una actividad final, donde además participa todo el grupo, estamos incluyendo nuevamente un elemento motivador, ya que además le ven la utilidad al trabajo que están realizando.

En el caso de una unidad de atletismo, qué diferente es: organizar las sesiones y clases como el entrenamiento de forma tradicional, donde la orientación motivacional se va a dirigir al EGO (pues se van a comparar unos con otros), a la orientación de la carrera de larga duración, donde lo importante es trabajar cada uno en función de su ritmo y de sus posibilidades (orientación a la tarea y la relación con la motivación intrínseca) y

centrada en una carrera popular de diferente distancia, donde lo importante no es llegar primero, sino conseguir acabarla llevando un ritmo uniforme.

Todo este tipo de actividades permiten trabajar con un objetivo cercano y a corto plazo, con algo realista, que permite ver la utilidad de la unidad, por lo que permite que la práctica sea más motivante y la participación más elevada.

## Lunes 8 de Marzo de 2013

INFORME N° 3		
Fecha: 08/04/2013		Lugar: gimnasio del I.E.S
Profesor: Alejandro Arnal	Curso: 3º ESO /4º ESO	Unidad: “Fuerza”.
<p>En esta tercera sesión, vamos a trabajar de forma teórica el trabajo abdominal, y especialmente, la importancia que tienen para estabilizar la posición corporal, tanto de forma directa, como de forma secundaria a la hora de la realización de muchos de los ejercicios de fuerza. Para ello, se presenta un power point centrado en los diferentes componentes de los abdominales, y se expone un video centrado en la valoración con pruebas como la electromiografía, y la diferencia entre los abdominales y los flexores de cadera, cómo se trabajan y que ejercicios son inadecuados y adecuados.</p>		
<p><b>1. <u>FACTORES CONTEXTUALES.</u></b></p> <p>En esta clase, la primera parte es de contenido teórico, pero siempre, poniendo ejemplos y pidiendo la intervención de los alumnos, pidiendo participación. Se establecen ejemplos claros con aspectos científicos como la electromiografía y vídeos claros y explicativos.</p> <p>En la segunda parte se proponen una serie de ejercicios con materiales novedosos como el TRX, Bosu, Flexibar... donde se trabajan los abdominales de forma secundaria, para mantener la posición corporal correcta a la hora de la realización de los ejercicios.</p>		
<p><b>2. <u>CONDUCTA DOCENTE.</u></b></p> <p>Esta sesión ha sido muy interesante, ya que se explicaban diferencias fundamentales entre ejercicios que trabajaban los abdominales, en especial el recto del abdomen, en comparación con ejercicios que introducían el trabajo de los flexores de cadera, y en especial, del psoas ilíaco.</p> <p>En esta sesión, era bastante importante la colocación corporal, especialmente en la espalda, y en la zona central del cuerpo. Por ello se ha dejado bastante claro el papel de los compañeros en la ayuda y en la observación para establecer las correcciones corporales pertinentes en cada ejercicio.</p> <p>Además de eso, he ido pasando continuamente por todas las estaciones para ayudarles, establecer correcciones o adaptaciones, que aseguraran el correcto funcionamiento de la clase, y evitando posibles lesiones o problemas que puede generar la mala ejecución, o la mala posición corporal.</p> <p>Para la siguiente sesión, voy a realizar una primera pasada por todos los ejercicios, junto con todos los alumnos para evitar repetir algunas explicaciones en determinadas</p>		

estaciones, que me obligaban a estar demasiado tiempo en algunas y no tanto en otras, además de tener que estar en movimiento continuo “yendo y viniendo” de un lado a otro, generando cierta prisa y no pudiendo intervenir con tranquilidad, centrando la importancia en mayor medida.

### **3. SITUACIONES DIDÁCTICAS.**

En esta sesión, de carácter más teórico, al menos la primera parte, quizás la metodología ha sido un poco más directiva, pero debido a la importancia de aclarar conceptos, y a la posibilidad de que las malas posturas puedan generar problemas corporales como lesiones de columna, era interesante realizarlo así. En cualquier caso, siempre ha sido una charla interactiva, donde se pedía participación a los alumnos, y se pedían ejemplos, actividades y opiniones.

Aunque hay que decir que debido a la gran cantidad de conceptos, he tenido que omitir alguno de los aspectos secundarios, y correr en cierta medida, por lo que lo tendré en cuenta para mejorar las futuras sesiones de desarrollo de dicho contenido.

He estado bastante a gusto, y creo que los alumnos también. A pesar de los contenidos teóricos, creo que les han interesado, especialmente a los de 4º de E.S.O ya que muchos los trabajan y se les ha explicado los puntos importantes. En la segunda parte, el hecho de estar en grupos de tres, para valorar las posiciones corporales, ha convertido la sesión en una sesión bastante dinámica y participativa.

### **4. EVOLUCIÓN DEL ALUMNADO.**

En un primer momento, y debido a que era la primera clase a la vuelta de semana santa, quizás estaban un poco distraídos, pero en la presentación, con la aparición del vídeo, de las preguntas, de los ejemplos... se han ido introduciendo en la clase de forma activa y participativa.

Durante la segunda parte, se ha funcionado muy bien, el hecho de trabajar en grupos, permitiendo la elección de los miembros, les predispone al trabajo, además al estar pasando continuamente por todos los grupos, y gracias al trabajo de los compañeros, que debían vigilar la posición corporal, la posición de la espalda... la atención se ha mantenido centrada en la realización correcta de la sesión.

Durante los estiramientos, en la parte final, las reflexiones conjuntas, han contribuido a las aclaraciones de conceptos, y a la asimilación de los contenidos teóricos, centradas en los músculos, y la importancia que tienen dentro de las sesiones, pero también, en el desarrollo de las actividades de la vida cotidiana.

### **5. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO.**

En esta sesión, lo que se buscaba es que quedase clara la importancia que tienen los abdominales en la realización de los ejercicios, para que se fijen como aunque se trabajen otros músculos de manera principal en los ejercicios, los abdominales siempre tienen una importancia brutal. Pero no existe una evaluación como tal.

### **6. REFLEXIONES FINALES.**

En general, y hablando con el mentor, se han llegado a las siguientes conclusiones: a pesar de ser una clase bastante buena, en cuanto a la presentación, a las explicaciones y a la segunda parte centrada en materiales novedosos, debería revisarse y mejorarse los siguientes aspectos a la hora de introducirlos en sesiones posteriores:

Existe una gran cantidad de contenido, en esta sesión, y además es realmente interesante, por lo que se puede profundizar bastante en estos aspectos. Debido a la presencia de la segunda parte con elementos novedosos, he tenido que ir ligero en las explicaciones, y quizás sería interesante trabajar de forma más profunda algunos conceptos y algunos aspectos de corte anatómico. Es por ello, por lo que en las siguientes sesiones, eliminaré algún ejercicio para profundizar más en el contenido teórico.

Aunque en mi opinión es muy interesante permitir tiempo a los alumnos para que experimenten por si mismos, y valoren los errores, y al forma correcta de realizar los ejercicios vivenciándolos, debido al escaso tiempo, así como a la brevedad de la unidad didáctica, es importante dar una primera vuelta por todos los ejercicios con todos los alumnos para explicarles los aspectos más importantes, las posiciones corporales, los principales aspectos en los que deben fijarse los compañeros. De esta forma evitamos tener que repetir continuamente los mismos aspectos y el ir de un lado a otro continuamente, y así poder profundizar en algunos aspectos.

Para próximas clases también debería hacer más grandes los carteles explicativos de los ejercicios, ya que podrían contribuir a eliminar dudas y clarificar algunos conceptos.

Alguno de los ejercicios es demasiado complejo para el trabajo de abdominales, como por ejemplo el tornado, en el futuro, lo mejoraré a través del trabajo de abdominales en inestabilidad con fitball y el trabajo con pesas o deslizantes.

Por tanto, aunque ha sido una sesión bastante interesante, y con contenido novedoso, en futuras clases se cambiarán algunos ejercicios por otros más adecuados, se eliminarán algunos por falta de tiempo, y se profundizarán más en algunos de los aspectos de contenido teórico.

### **Martes 9 de Marzo de 2013**

En la sesión de hoy, he tenido que dar al resto de cursos la segunda sesión. Para comprobar si es mejor dejar que los alumnos saquen sus propias conclusiones o bien que participen en un primer momento y luego que se fijen en la realización de los ejercicios, durante el día de hoy se ha propuesto que los alumnos recorriesen junto con el profesor (en un primer momento) los diferentes ejercicios, y gracias a un voluntario que realizara el ejercicio según su propio criterio, el resto de los alumnos fuesen participando para llegar a la conclusión o mejora final.

En el caso de tercero de E.S.O, creo que no ha sido una buena idea, ya que muchos de ellos se dispersaban y no le daban la misma importancia al no avisarles de que tomasen nota, ya que luego iban a explicarlo a sus compañeros. Sin embargo en cuarto creo que ha dado un resultado similar, al obtenido en las otras sesiones.

Me parece bastante importante que vivencien los ejercicios, aunque estén contraindicados, para que se den cuenta de por qué, que experimenten las sensaciones...(ya que por hacer un ejercicio contraindicado una vez, no vamos a conseguir que tenga un problema para el resto de su vida). En cualquier caso, ha sido un

punto bastante interesante, ya que se invertía en cierta medida el orden de la sesión, y permitía valorar diferencias en los tiempos, o incluso en la participación de los alumnos.

En el caso de 4º de E.S.O, creo que ha sido todavía más interesante, pues debido a que ya hay algunos alumnos y alumnas que van al gimnasio, se han propuesto ejercicios interesantes, erróneos y contraindicados, además de los que realizan en clubes deportivos, con lo que se ha abierto un debate muy interesante, con preguntas precisas y con contenido importantísimo.

Para la hora de ilustrar ciertos ejercicios contraindicados, se ha tomado la ayuda de un molde de la columna vertebral para asemejar y forzar el movimiento que se produce en la zona lumbar, y cómo afecta a las vértebras y a los discos intervertebrales, esto ha sido una muy buena idea, ya que clarificaba los ejercicios de tal forma, que al explicarlo con el molde, incluso los alumnos ponían caras estridentes y de dolor, al ver el estrés tan potente que sufren los discos intervertebrales y lógicamente las vértebras.

De todas formas, tanto en uno como en otro curso ha sido una sesión bastante importante, ya que ha puesto de manifiesto que muchos de los gestos de la vida cotidiana, así como gestos deportivos que consideramos correctos, o incluso que nos obligan a hacer en los clubes deportivos o las extraescolares, son erróneos, están contraindicados, y pueden generar patologías importantes de cara al futuro.

### **Información del prácticum III**

Durante esta semana, se está instando a los alumnos a la participación de las actividades que tendrán lugar durante los recreos de la semana próxima. Se ha informado de que no solo se realizarán deportes de corte tradicional como el futbol o el baloncesto, sino que habrá otros juegos como el de 3 campos, ringo-pica, ultimate... una serie de deportes donde se juega de forma mixta, y que no suelen conocer tanto.

En cuanto se ha lanzado dicha información, bastantes alumnos han mostrado interés, y al mencionar que no se trabajarían deportes típicos, bastantes chicas también han mostrado su interés. Tras colgar varios carteles, y tras informar en cada una de las clases de educación física, se ha quedado el viernes en el primer recreo con el objetivo de explicar en profundidad el sistema, y de realizar la votación para seleccionar los juegos que se llevarán a cabo la próxima semana.

En mi opinión y tras este rápido sondeo, creo que hay bastante interés en la participación, y especialmente en participar en cosas menos conocidas o menos tradicionales a las que se juega en los recreos. Las primeras sensaciones me han parecido bastante buenas, de todas formas seguiré avisando en las clases posteriores para asegurar el recordatorio.

### **Miércoles 10 de Marzo de 2013**

INFORME N° 4	
Fecha: 10/04/2013	Lugar: gimnasio del I.E.S/ pabellón polideportivo

En esta sesión, la cuarta, en concreto, se va a trabajar la fuerza resistencia a través de la comparación y de las semejanzas existentes entre las autocargas y el trabajo con gomas.

En un primer momento, se ha recordado la importancia del desarrollo de la fuerza resistencia y cómo se trabaja, también se han pedido semejanzas, diferencias y aspectos positivos y negativos que presentan los diferentes métodos de entrenamiento de la fuerza resistencia con gomas y autocargas, siempre, de forma reflexiva y haciendo participar a los alumnos.

En la parte final, como es costumbre, se ha realizado una reflexión final conjunta de toda la clase para sacar los puntos fundamentales que deben conocer y comprender.

### **1. FACTORES CONTEXTUALES.**

En el caso de tercero de E.S.O, al llegar al instituto, ha resultado que una profesora necesitaba el gimnasio por lo que nos hemos debido trasladar al pabellón polideportivo, esto, me ha supuesto tener que cambiar rápidamente la información, así como los materiales a dicho pabellón. Además, al ser un espacio grande, y necesitar un anclaje para el trabajo con las gomas (espalderas en este caso), siendo que las espalderas están un grupo en el extremo del pabellón y otro grupo en el otro extremo, ha sido un poco más caótico para mí, ya que tenía que ir continuamente de un extremo a otro, para corregir, o ayudar a comprender las explicaciones.

Además al principio he creído que con la explicación del papel era suficiente para entenderlo, pero en la segunda clase he probado a dar una vuelta con los alumnos por los ejercicios, exemplificando las tareas, lo cual ha dado mejor resultado.

### **2. CONDUCTA DOCENTE.**

En general, en la primera sesión, no me he sentido tan cómodo, debido al cambio de escenario de manera imprevista, ya que por las necesidades de la clase, si hubiese sabido que tendría que ir al otro lado, habría planteado la sesión de forma diferente, esto me ha generado que tuviese que ir continuamente de un lugar a otro para corregir a los alumnos, y ayudarles, lo que a su vez generaba, que algunos ejercicios no se llevasen a cabo de manera perfecta, o que tuviese que correr para ir de un lugar a otro.

En la segunda sesión, en cambio la situación era mucho más agradable, no solo en cuanto al contexto espacial como tal, que solucionaba el problema de la primera sesión, sino que los alumnos de cuarto de E.S.O trabajan mejor, están más atentos y realmente se preocupan por mejorar y realizar correctamente los ejercicios.

La primera parte de la clase, era teórica, aunque muy interactiva, ya que en todo momento, estamos pidiendo a los alumnos que participen, que decidan, que tengan en cuenta su experiencia previa... esta es una forma estupenda de introducir a los alumnos en la tarea, motivarlos y hacerles comprender que lo que se está trabajando tiene una utilidad importante. Además de esta forma, al explicar las situaciones al comienzo de la clase, junto con el resto de alumnos, somos capaces de comprender de forma real cómo han de realizarse los ejercicios para que estén bien hechos, para que no entramen ningún riesgo...

En esta primera parte me he dirigido a todos los alumnos de manera grupal, centrando la

importancia en el papel de los observadores, pero también de los ejecutantes, y de manera de realización.

En la segunda parte, los alumnos han trabajado en la mayoría de los casos de forma autónoma, ya que al ir por parejas, un miembro se encargaba de controlar el tiempo, y asegurarse que el compañero ejecutaba el ejercicio de manera adecuada, mientras en otro compañero lo ejecutaba. Posteriormente cambiaban de roles.

A partir de esta segunda fase, donde los alumnos trabajaban de manera más autónoma, más individualizada, consecuentemente, el feedback también ha sido más individualizado. Me he asegurado de que todos los alumnos recibieran al menos un feedback, lo que está demostrado que aumenta la motivación y por tanto el interés.

En cualquier caso, el profesor siempre ha estado presente, pasando por todas las estaciones, y asegurándose de que no existía ningún riesgo, de que los ejercicios se realizaban correctamente, y que los observadores ejercían su papel de observador-corregidor de una forma activa y adecuada.

### **3. SITUACIONES DIDÁCTICAS.**

Como ya se ha ido comentando en los apartados anteriores, la situación inicial ha sido un poco más directiva, en cuanto a la explicación de los ejercicios, sin embargo, si tenemos en cuenta que el trabajo de la fuerza puede ser peligroso, por las malas posiciones corporales, y que además esto puede afectar al desarrollo corporal, produciendo desviaciones de columna... queda marcada la importancia de asegurarse de la comprensión correcta de los ejercicios, y de cómo se han de colocar los diferentes segmentos corporales.

En cualquier caso, y haciendo referencia también a la primera parte, aunque ha sido con cierto componente teórico, ha sido una charla bastante interactiva, donde los alumno podían participar y expresar todas aquellas situaciones que consideraran oportunas, interesantes, o que expusiesen sus experiencias previas.

Haciendo referencia ya a la segunda parte de la clase, parece que ha sido mucho menos directiva, ya que aunque tenían que realizar en ejercicio en base a un modelo preestablecido correcto, se les permitía escoger al compañero, se les permitía controlar los tiempos y dar feedback a sus compañeros, estableciendo los aspectos erróneos y los puntos a mejorar.

Creo que dar posibilidad a los alumnos de vivenciar distintos roles, de darles responsabilidad... les motiva bastante y además los vuelve más responsables, ya que saben que tienen el deber, de hacerlo lo mejor posible, ya que un error suyo, puede comprometer la salud del compañero. En general me ha dado bastante buen resultado.

### **4. EVOLUCIÓN DEL ALUMNADO.**

En la primera de las clases, la evolución ha sido menor, ya que aunque han empezado motivados, el hecho de tener que ir de un lugar a otro para solucionar dudas, les ha hecho no alcanzar el máximo grado de compromiso con el desarrollo de la clase. Lo que ha generado, que incluso no solo no aumentara, sino que en algunos casos decayera y tuviese que estar motivándolos continuamente.

En la segunda clase, la evolución ha sido bastante buena, todos estaban contentos, participando activamente y proponiendo variantes, estableciendo nuevas situaciones,

controlando correctamente al compañero...

Si que es cierto que al ser una clase con un componente físico importante, a medida que se llegaban a los ejercicios finales, el ritmo o la motivación de algunos de los alumnos ha descendido, pero es normal ya que se acumula el cansancio y en las últimas partes, el cuerpo acusa en algunos de los casos, la carga que se ha desarrollado durante la sesión.

Para solucionar este problema lo que se ha hecho ha sido establecer variantes que modificaran la carga final, como los puntos de apoyo, la tensión de las gomas... con lo que finalmente se puede concluir que la evolución, y en especial, en el segundo de los casos, haya sido bastante positiva.

#### **5. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO.**

La única evaluación que existía era la reflejada por el compañero en cuanto a la posición corporal y a si realizaba bien o no el ejercicio.

#### **6. REFLEXIONES FINALES.**

El hecho de explicar al principio los ejercicios con todos los alumnos, marcando la importancia de fijarse en la posición corporal, ha supuesto una mejora notable, que ha permitido que no tuviese que intervenir tanto, y dar la posibilidad a los propios compañeros de ejercer el papel de observador-corrector, con lo que el desarrollo y en clima de la clase ha mejorado considerablemente.

Tras ver la primera clase, en la segunda, se ha optado por sustituir ciertas gomas, por otras que presentan agarres y que permiten realizar mejor el ejercicio, lo que ha simplificado la realización de algunos de los mismos, y se han realizado de forma más correcta si cabe.

Hasta ahora, no había notado gran diferencia entre los alumnos de tercero, y los alumnos de cuarto. Pero es en esta sesión, donde se les exige un compromiso mayor, de realización correcta, de comprensión y de valoración de los ejercicios, donde se observan muchos mejores resultados en cuarto de E.S.O, ya que la atención y el grado de cumplimiento es mucho mayor. Todo esto, deberá ser tenido en cuenta para sesiones posteriores.

En cualquier caso, creo que pese a los contratiempos ha sido una sesión bastante interesante, que les ha permitido vivenciar las enormes posibilidades del trabajo con gomas y con autocargas, aunque también determinadas limitaciones. Se les ha dotado de una gran cantidad de ejercicios con coste muy bajo o nulo, en cuanto a material, y que pueden realizarse en cualquier lado. En general la motivación y la participación han sido elevadas, por lo que estoy satisfecho.

### **Jueves 11 de Marzo de 2013**

Durante este día, se ha realizado la sesión de trabajo abdominal al grupo de 3º de E.S.O.

Cuando ha llegado a clase estaban totalmente revolucionados, se han puesto a tocar el material que había dispuesto, lo que en un primer momento, me ha asustado un poco, en previsión a lo que podía ser la clase, además teniendo en cuenta, que la primera parte es teórica.

Sin embargo, y tras la primera de las diapositivas, he conseguido canalizar esa energía hacia la comprensión y la participación dentro de la exposición. La verdad es que ha sido un cambio radical, los alumnos han estado completamente concentrados, participativos, e incluso se han divertido.

Tal y como comenté en las reflexiones del cuadro referente a la sesión 3, he cambiado algún ejercicio, por un trabajo con el fitball, y además, se han realizado demostraciones de la forma correcta de realizar el ejercicio.

Todos los cambios realizados, el haber ido más despacio en la explicación inicial del power y del vídeo, así como la utilización de estos elementos novedosos ha sido una experiencia estupenda, me he sentido muy bien, y hablando con el tutor, hemos coincidido en que ha sido una clase bastante buena.

Por tanto, pese a ser un curso más movido, y tener un componente teórico, queda demostrado que si los contenidos se apropian al nivel de los alumnos, se les pide participación, y a la vez se trabaja con materiales novedosos, y bien explicados, el control de la clase, y la adherencia, la participación de los alumnos aumenta mucho, generando un aprendizaje importante, y creando un clima de aula muy positivo.

### **Viernes 12 de Abril de 2013**

En esta sesión, se ha terminado de dar la clase de trabajo abdominal correcto e importancia del CORE al resto de grupos que faltaban. Como en las sesiones anteriores, y tal como ya se ha comentado, es una clase que en mi opinión está bastante bien estructurada, y que además en la parte teórica, al poner muchos ejemplos claros, el video explicativo y muchos ejemplos propios de los alumnos que realizan dentro de sus extraescolares, o clubes deportivos, es una charla muy interesante e interactiva.

Parece que es una temática que les interesa realmente, ya que preguntan mucho, y se interesan por otros ejercicios que realizan.

Nuevamente, y gracias al hecho de dejarles material novedoso, y darles responsabilidad sobre el control del compañero, parece que trabajan adecuadamente y se interesan en mayor medida. Es una clase muy buena y que funciona realmente bien.

### **Reunión prácticum III**

En el primer recreo, se ha reunido a los alumnos que se han interesado por la práctica de actividad física durante los recreos de la semana siguiente. Han acudido bastantes alumnos, y tanto chicos como chicas, aunque el público masculino era ligeramente mayor.

Durante este proceso, lo que se ha buscado es que sean los alumnos los que propongan las actividades que quieren realizar, y que organicen en cierta medida la realización de las actividades en lo referente a que piensen en función del día y los recreos donde encajan mejor las actividades.

Han salido actividades como: mate3, floorball, badminton, indiaca, voley, baloncesto... con los que parece que muchos de los alumnos están por la labor, la pena es que sea en

un periodo de tiempo tan corto que imposibilite llevarlo a cabo de manera completa, porque la impresión inicial es que la predisposición es muy buena.

Hemos decidido entre todos empezar durante el segundo recreo de hoy a realizar ya algunas de las actividades, y la asistencia ha sido bastante alta, tanto de género masculino como de género femenino, con los que la impresión inicial es bastante buena. Pero se comprobará según la asistencia y las impresiones recogidas durante la semana próxima.

INFORME Nº 5		
Fecha: 15/04/2013		Lugar: gimnasio del I.E.S/pabellón polideportivo
Profesor: Alejandro Arnal	Curso: 3º ESO /4º ESO	Unidad: "Fuerza".
<p>En esta sesión, se va a llevar a cabo el desarrollo de la fuerza explosiva, en contraposición, con el trabajo de fuerza resistencia que se trabajó en la sesión anterior. Es fundamental marcar la importancia de realizar las actividades a máxima velocidad, especialmente en la fase final del ejercicio. También debe quedar muy claro, que pese a poder hacer varias veces el ejercicio, seguido, es imprescindible, descansar entre las repeticiones y entre las series, ya que si no se trabaja de esta forma nos acercamos más a la fuerza resistencia que a la fuerza explosiva.</p>		
<p><b>1. <u>FACTORES CONTEXTUALES.</u></b></p> <p>Durante la primera parte, se ha realizado, tal y como viene siendo la costumbre, una pequeña introducción teórica, de carácter reflexivo, donde se marca la importancia del trabajo de la fuerza explosiva, por qué es interesante, qué consecuencias puede tener, y cómo debe trabajarse. Se les hace reflexionar acerca de la importancia del descanso, y lógicamente, del calentamiento, ya que al tener que realizar ejercicios a una velocidad elevada, todavía adquiere más importancia.</p>		
<p>En la segunda parte de la clase, los alumnos deben realizar, por parejas, los ejercicios propuestos. El hecho de trabajar en parejas, además de ser más motivantes, tiene un carácter de control, donde el compañero valora la ejecución del ejercicio, el tiempo de descanso...</p>		
<p><b>2. <u>CONDUCTA DOCENTE.</u></b></p> <p>El desarrollo de esta sesión, ha sido, en mi opinión bastante buena, todo eso, junto con el elemento novedoso, motivando a los alumnos y coincidiendo con ellos en que deben sacar la "mala leche" para realizar realmente los ejercicios a máxima velocidad (aspecto que les ha motivado y divertido bastante) ha funcionado muy bien.</p> <p>Desde el primer momento, se han centrado en las explicaciones y no he tenido ningún problema para llamar su atención e interactuar con ellos, para transmitirles y hacerles pensar sobre los conocimientos que me interesa que adquieran. Se han puesto ejemplos de ejercicios y deportes que tienen relación con la fuerza resistencia y con la fuerza explosiva, marcando las diferencias y los aspectos que caracterizan dichas modalidades y</p>		

cómo han de trabajarse.

Se ha ido recordando continuamente la importancia del desarrollo de los ejercicios a máxima velocidad, pero también de los descansos, así como de realizar el ejercicio con una correcta posición corporal y centrándonos en la última fase de ejecución. En todo momento, y pese a haber recorrido junto con los alumnos los ejercicios, para mostrarles la forma ideal de ejecución, se ha establecido feedback, no solo explicativo, sino también interrogativo y afectivo, lo que además de hacerles pensar, les motiva para seguir practicando, un aspecto fundamental en el trabajo del mantenimiento de la máxima velocidad o potencia.

Desde el primer momento, aparecen recogidos en la pizarra los puntos fundamentales, las ideas clave, y los aspectos en los que se debe centrar el interés. Esto, creo que ayuda a centrar la atención en los puntos realmente importantes, y a valorar el trabajo del compañero.

En la última parte, mientras se llevaban a cabo los estiramientos, se ha pedido a los alumnos que reflexionasen y aportasen sus ideas y sus conocimientos sobre la sesión que acaban de llevar a cabo. Las ideas parecen que han quedado muy claras, y se ha visto la diferencia claramente con el trabajo de fuerza resistencia.

### **3. SITUACIONES DIDÁCTICAS.**

Al igual que en algunas de las sesiones anteriores, la primera parte, la situación inicial, ha sido un poco más directiva, en cuanto a la explicación de los ejercicios, sin embargo, si tenemos en cuenta que el trabajo de la fuerza puede ser peligroso, por las malas posiciones corporales, y que además esto puede afectar al desarrollo corporal, produciendo desviaciones de columna... queda marcada la importancia de asegurarse de la comprensión correcta de los ejercicios, y de cómo se han de colocar los diferentes segmentos corporales. Además debe quedar muy claro el ejemplo de la velocidad de ejecución y descanso, por ello, considero que es una inversión de tiempo necesaria para asegurar el funcionamiento correcto de la clase, y la asimilación de conceptos.

Durante toda la sesión, independientemente de que tuviese un cierto componente teórico, se ha tratado de acercar dicha teoría a ejemplos y situaciones vividas que los alumnos pudiesen identificar y comprender. En todo momento se permite la participación de los alumnos con propuestas, ejemplos, preguntas... esto es lo que genera es que lo que a priori puede parecer una situación muy teórica, se convierta en algo muy interactivo y realmente interesante.

Haciendo referencia ya a la segunda parte de la clase, la responsabilidad se cede a las parejas, ya que cada compañero debe asegurarse de que la persona que realiza el ejercicio, lo esté llevando a cabo correctamente, que descansen lo suficiente, que la velocidad sea la adecuada...

Creo que dar posibilidad a los alumnos de vivenciar distintos roles, de darles responsabilidad... les motiva bastante y además los vuelve más responsables, ya que saben que tienen el deber, de hacerlo lo mejor posible, ya que un error suyo, puede comprometer la salud del compañero. En general me ha dado bastante buen resultado, tal y como ya se ha puesto de manifiesto en esta y en otras sesiones

### **4. EVOLUCIÓN DEL ALUMNADO.**

En general, las primeras clases de la semana, y a primeras horas, son un poco más frías

en el primer instante, ya que los alumnos llegan del fin de semana, y recién levantados, lo que puede generar que se tarde un poco más en introducirlos en la sesión. Debido a esto, en el calentamiento, en la parte final he metido ya algún juego que , además de trabajar la velocidad de ejecución, les ha motivado y predisputado para llevar a cabo los diferentes ejercicios propuestos en esta sesión.

Desde ese momento los alumnos se han introducido de lleno en la sesión, ya que además muchos de los ejercicios, tenían que ver con lanzamientos de brazos, similares a los puñetazos, cosa, que han encontrado muy motivante y divertido. Esto cumple una doble función, están aprendiendo, y están divirtiéndose, la forma demostrada y más clara de producir aprendizajes significativos.

Generalmente, en todas las sesiones, y especialmente en las últimas, he detectado que el nivel de compromiso y de introducción dentro de las sesiones, especialmente de cuarto, aunque también en tercero es bastante elevado, algo que me parece muy importante, y que puede ser un buen indicador de estar trabajando en la línea correcta de actuación. Con ejercicios motivantes, con palabras de apoyo, feedback adecuados, poniendo ejemplos y comparaciones, dando la oportunidad de expresarse a los alumnos... estamos consiguiendo una adherencia, una participación elevada, que es en definitiva el objetivo final que vamos a buscar, además, centrando la atención en la forma correcta de llevar a cabo las diferentes actividades.

## **5. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO.**

La única evaluación que existía era la reflejada por el compañero en cuanto a la posición corporal y a si realizaba bien o no el ejercicio, atendiendo principalmente a la velocidad de ejecución y al descanso que debe de mantener.

## **6. REFLEXIONES FINALES.**

En general, creo que ha sido una sesión bastante divertida y que ha motivado bastante, además, en un primer momento me había causado una cierta intranquilidad, ya que no tenía muy claro como iban a reaccionar los alumnos, o como iban a introducirse en la sesión, ya que una sesión del trabajo a alta velocidad, implica un componente alto de motivación, lo que a primeras horas parece difícil de conseguir.

El hecho de poner como ejemplo, deportes como el boxeo, donde se busca el lanzamiento del puño a máxima velocidad, y establecer un símil entre eso y los ejercicios propuestos, creo que ha sido una idea bastante buena, ya que se ha conseguido el mencionado grado de motivación y de implicación.

Creo que los tiempos, tal y como se ha comentado con el mentor, han estado bastante bien gestionados y es una sesión, que a pesar de tener un cierto componente teórico ha funcionado muy bien, y ha sido bastante interesante. Especialmente, al colocarla tras la sesión de fuerza resistencia, ya que permite apreciar, incluso teniendo ejercicios iguales o muy similares, que el ritmo de ejecución y los descansos, permiten trabajar distintos componentes y tiempos de la fuerza, dando una idea de lo complejo que puede ser llevarlo a cabo de la forma adecuada.

Durante la sesión, un ejercicio con una de las gomas podía resultar algo peligroso, debido al estado de la goma, así que tras la primera sesión se ha sustituido para evitar posibles lesiones que pudieran producirse por el golpeo de la misma al soltarse.

### **Actividades prácticum III**

Durante los recreos de este primer día, se han llevado a cabo las primeras actividades de la iniciativa de practicar actividad física durante los recreos. Hoy se ha desarrollado la actividad de floorball.

En el primero de los recreos, ha acudido un número no muy elevado de alumnos, tras comentarlo con los asistentes, y alguno de los participantes que no han aparecido, se ha llegado a la conclusión de que se les había olvidado.

Tras repasarlo, comentarlo, y pedirles que lo comentasen a sus compañeros, en el segundo recreo la asistencia ha aumentado considerablemente. Se han formado equipos mixtos, con un cambio, y los partidillos se realizaban a tiempo o en la modalidad de triangular, ya que al ser un espacio pequeño en comparación con el número de asistentes, no había espacio material para poder hacer varios partidos a la vez.

En general, creo que es una iniciativa bastante interesante, que les llama la atención, y que les gusta, ya que muchos de los asistentes piden hacer al terminar estas semanas más actividades diferentes, con lo que se remarca la importancia de permitirles este tipo de prácticas, que con un esfuerzo mínimo (por parte de los profesores) aumentarán los niveles de práctica de los alumnos. Por la impresión general, en actividades que no marquen tanto ese ganar-perder, el número de participantes de género femenino aumentará, tal y como sucedió en el día anterior, en cualquier caso, esto, ya nos da pistas de cómo se han de plantear las clases y las actividades para que resulten atractivas a los diferentes asistentes.

### **Martes 16 de Abril de 2013**

Durante el día de hoy, se ha impartido la clase del trabajo de fuerza resistencia a través de gomas y autocargas a los grupos restantes. Las sesiones tal y como ya se comentó en informes anteriores, se han desarrollado, partiendo de una breve explicación de carácter teórico, para posteriormente, pasar a la realización práctica de los ejercicios, para comprender lo visto en la teoría.

En todas las clases se ha funcionado de manera muy satisfactoria, a excepción de la primera, donde debido al hecho de ser la primera hora, los alumnos, tal y como ya se comentó, no vienen tan predisuestos a la participación, eso supone, que el profesor, deba hacer un esfuerzo extra para hacer atractivas las actividades y motivarlos y predisponerlos para la práctica. En esta primera clase me he tenido que emplear a fondo, a través de feedback motivacionales, y del lanzamiento de retos para que los alumnos “entrasen dentro de la clase”. A partir de esos primeros momentos, se ha desarrollado la sesión con total normalidad y han terminado disfrutando y riendo. Además, en la reflexión final, se han realizado preguntas, que los alumnos han contestado de forma satisfactoria, indicando la asimilación y la claridad de los conceptos explicados y practicados.

### **Actividades prácticum III**

Se ha continuado con la realización de actividades durante los recreos. Como ya era el tercer día, y no era el lunes, tras el fin de semana, todos los alumnos se habían enterado con lo que la afluencia ha sido bastante importante. Han asistido un gran número de

componentes de género femenino, lo cual indica que se sienten motivadas y predispuestas para el desarrollo de estas actividades, lo que hace falta es planificarlas y establecer variedad, sin dar importancia al resultado.

Creo que es una iniciativa bastante buena, que les motiva en gran medida, ya que se les ha informado de que me es imposible asistir a las actividades durante el segundo recreo del jueves, y desde el primer momento, se les ha informado que sin mi presencia no se podría realizar, así que han tomado la iniciativa y han propuesto pedírselo a otro profesor, o incluso establecer un responsable de cuarto (bastante participativo), para hacerse responsable, del material y del funcionamiento (siempre pidiendo permiso al profesor o profesora pertinente).

Todo lo anterior, sirve para ir introduciendo el siguiente concepto, la figura del responsable para la organización y control de las actividades, que ya no es el profesor, sino que pasa a ser parte de los propios alumnos. Esta reacción me ha emocionado bastante, pues sin haberlo dispuesto ya se está introduciendo esa segunda fase, indicando que los alumnos están motivados, y que quieren seguir participando.

INFORME Nº 6		
Fecha: 17/04/2013		Lugar: gimnasio del I.E.S/ pabellón polideportivo
Profesor: Alejandro Arnal	Curso: 3º ESO /4º ESO	Unidad: "Fuerza".
<p>En esta sesión, se va a trabajar la fuerza, a través de la inestabilidad, con materiales novedosos o no convencionales como flexi-bar, bosus, TRX, fitball, discos deslizantes o gliding... que además del trabajo muscular, tienen un papel fundamental para la prevención de lesiones y para la mejora y el manejo del CORE, o de la zona central del tronco para ser utilizada como punto de anclaje para la realización de cualquier otro tipo de movimientos.</p>		
<p><b>1. FACTORES CONTEXTUALES.</b></p> <p>Siguiendo las dinámicas de las clases anteriores, se establece una pequeña información inicial, recordando la importancia de la posición corporal, cómo surgen estos materiales, por qué son importantes, qué ventajas pueden tener... para en la segunda parte, que sean los alumnos los que experimenten con dichos materiales, que vivencien e interioricen los conocimientos.</p>		
<p><b>2. CONDUCTA DOCENTE.</b></p> <p>Esta sesión, creo que ha sido muy divertida, interesante y motivadora. El hecho de sacar materiales novedosos, siempre es un punto a favor para conseguir aumentar la motivación de los alumnos, pero además el hecho de tener que mantener el equilibrio y evitar caerse, es algo que añade un plus de dificultad y de diversión, por lo que se han reído bastante, pero además han aprendido de una forma divertida.</p> <p>Desde el primer momento, se han centrado en las explicaciones, incluso en las primeras horas. Es una sesión que les motiva desde el principio, ya que en otras sesiones, han probado y experimentado con algunos de estos materiales, obteniendo muy buenos resultados, es por ello, por lo que encontramos ese alto grado de predisposición.</p>		

Se ha ido recordando continuamente la importancia del desarrollo de los ejercicios con una correcta posición corporal, aunque se dejaba cierto grado de libertad y autonomía para que fuesen los compañeros los que establecieran la corrección del ejecutante, y decidiesen en función de sus posibilidades el grado de inclinación, por ejemplo para el desarrollo de la carga, o los ejercicios a realizar con cada uno de los diferentes materiales.

En la última parte, mientras se llevaban a cabo los estiramientos, se ha pedido a los alumnos que reflexionasen y aportasen sus ideas y sus conocimientos sobre la sesión que acaban de llevar a cabo. Las ideas parecen que han quedado muy claras, y se ha visto la diferencia claramente con el trabajo de fuerza de manera tradicional. Además les ha llamado la atención la forma de funcionamiento, y el hecho de que al principio se usasen como ejercicios de rehabilitación, y exista una tendencia de trabajo global y funcional que abogue por el uso de estos materiales para el entrenamiento, debido a los buenos resultados que ofrece.

### **3. SITUACIONES DIDÁCTICAS.**

Al igual que en algunas de las sesiones anteriores, la primera parte, la situación inicial, ha sido un poco más directiva, en cuanto a la explicación de los ejercicios, sin embargo, si tenemos en cuenta que el trabajo de la fuerza puede ser peligroso, por las malas posiciones corporales, y que además esto puede afectar al desarrollo corporal, produciendo desviaciones de columna... queda marcada la importancia de asegurarse de la comprensión correcta de los ejercicios, y de cómo se han de colocar los diferentes segmentos corporales.

A partir de este momento, la situación pasa a ser controlada en cierto modo por el alumno, a través del compañero para valorar la ejecución, pero también de cada persona para decidir la carga o el ejercicio que quiere realizar. Esto permite que los alumnos tengan poder de decisión, lo que aumenta la motivación, pero que además el trabajo sea de carácter individualizado.

En todo momento se permite la participación de los alumnos con propuestas, ejemplos, preguntas... esto es lo que genera es que lo que a priori puede parecer una situación muy teórica, se convierta en algo muy interactivo y realmente interesante.

En la parte final, se ha vuelto al mecanismo de preguntas reflexivas para interiorizar y comprobar la asimilación de los conocimientos obtenidos durante el desarrollo de la clase. Ha sido una clase en la que he disfrutado mucho, y los alumnos también.

### **4. EVOLUCIÓN DEL ALUMNADO.**

Desde el primer momento, se han centrado completamente en la sesión, tanto en el marco de referencia teórico, como a la hora de la práctica de las actividades, parece que les ha quedado muy clara, la importancia de la colocación de la espalda y los segmentos corporales, ya que se corrigen continuamente unos a otros, e intentan, colocarse de forma adecuada.

Ya desde el principio, y tal y como ya he comentado, es una sesión que por el tipo de materiales y ejercicios les motiva muchísimo, por eso su implicación ha sido máxima durante toda la clase y desde el comienzo. Todo esto repercute en que no haya nadie parado, que se rían, que trabajen a gusto, que se encuentren satisfechos, que valoren sus limitaciones pero desde un punto de vista más lúdico, que adquieran conciencia sobre el

esquema corporal...

### **5. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO.**

La única evaluación que existía era la reflejada por el compañero en cuanto a la posición corporal y a si realizaba bien o no el ejercicio, atendiendo principalmente a la velocidad de ejecución y al descanso que debe de mantener.

### **6. REFLEXIONES FINALES.**

En general, creo que ha sido una sesión bastante divertida y que ha motivado bastante, todos los alumnos han participado de forma continua, trabajando bien, ayudándose...

Tal y como ya he comentado, al poder elegir los ejercicios (en progresión de dificultad), crean un trabajo individualizado a las necesidades de cada uno, divertido, y ameno, en el que están trabajando la fuerza, pero además están divirtiéndose y trabajando bastante.

Es una sesión muy interesante, que debido al sistema de organización y a los materiales tan novedosos a los que se tiene el acceso de forma privilegiada, consigue enganchar a los alumnos desde el primer momento dando buenísimos resultados.

## **Actividades prácticum III**

Se ha continuado con el desarrollo de actividades durante los recreos, en este caso, sólo durante el primero de los mismos, ya que los alumnos de cuarto, estaban citados durante el segundo en el gimnasio para una charla-reunión sobre el viaje de la semana azul.

Los resultados han seguid siendo satisfactorios, y muy prometedores, tal y como ya se apunta en días previos.

## **Prácticum III**

Durante el día de hoy, había un pequeño torneo de baloncesto preparado, pero debido a las inclemencias del tiempo, ha tenido que ser modificado. En cualquier caso, y tras una breve reunión inicial se han decidido desarrollar, no solo un juego, sino tres, estableciendo a tres responsables (uno por cada juego), combas, pelota sentada y ultimate. La asistencia ha sido muy amplia, teniendo que establecer cambios, en el caso del ultimate, ya que el espacio se quedaba algo pequeño. En cualquier caso, cada vez parece que la afluencia tanto de género masculino y femenino es mayor, y cada vez se integran más estableciendo ellos mismos a responsables y marcando a qué quieren jugar, proponiendo cambios, variantes...

Este ha sido el último de los días, ha sido una iniciativa corta, pero interesante que pone de manifiesto las grandes posibilidades y ventajas que permite este tipo de prácticas, a pesar de tener que establecer en un primer momento un pequeño esfuerzo por parte de los docentes para la supervisión, organización y control. Salvo el lunes en el primer recreo, donde a muchos se les había olvidado, la afluencia ha sido muy elevada, incrementándose cada día, ha habido alumnos de otros cursos que han pedido participar, que querían a alargar y aumentar el número de actividades...

Por todo lo anterior, podemos comprender y valorar esta iniciativa como una idea muy importante que alcanza en gran medida muchos de los objetivos previstos, y que ha sido aunque corta muy satisfactoria, dejando muy marcada la necesidad de los alumnos de práctica de actividad física, y estableciendo, para futuros estudios y años una inmersión y una mayor dimensión con buenos resultados previstos.

### **19 de Abril de 2013**

Durante la sesión de hoy, se ha realizado la clase de fuerza explosiva con los grupos restantes. Tal y como ya se comentó en los cuadros anteriores, es una sesión que les motiva mucho, incluso la parte teórica. Al incluir ejemplos y ejercicios, donde los alumnos entienden que son similares a los que puede desarrollar por ejemplo un boxeador, aprecian claramente la diferencia con los días previos, y con el trabajo de fuerza resistencia. El hecho de que existan ejercicios de lanzamientos similares a los puñetazos, a las patadas etc... es algo que les divierte, tanto a chicos como a chicas a la vez que están realizando el ejercicio, y entendiendo su funcionamiento y los aspectos teóricos.

La inmersión dentro de la clase ha sido máxima desde el primer momento. Si bien es cierto, que a los alumnos de tercero, que al principio estaban, al llegar a clase, bastante movidos (pues tenían un examen a continuación), les he comentado que les iba a ir bien para eliminar algo de estrés y sacar los nervios, punto a partir del cual la sesión ha funcionado estupendamente.

En las preguntas finales han demostrado que habían comprendido el contenido fundamental de la clase, y lo han sabido diferenciar de forma muy marcada con el trabajo de sesiones anteriores.

La conducta que he llevado a cabo ha sido similar a la percibida en las otras sesiones, tras la explicación teórica inicial, se ha incidido en aspectos como la velocidad, la importancia del descanso, la posición corporal... pero se les da también cierto margen de libertad y de autonomía para valorar y corregir al compañero y de autorregularse para realizar de forma correcta los ejercicios e imprimir el ritmo que cada alumno quiera a la propia sesión.

He recibido también algunos de los primeros trabajos que se van a tener en cuenta para la valoración final. En el caso de los alumnos de cuarto, la dedicación, el desarrollo del trabajo y los conceptos, tal y como es lógico y cabía esperar, ha sido profundo y muy interesante. En el caso de tercero, se acerca a todo de forma más superficial, por lo que me he visto obligado a pedirles algo más de claridad y concreción a la hora de las explicaciones. De este modo se aumenta la calidad del trabajo, y a la vez se está incidiendo en una mayor cantidad de conocimientos que los alumnos deben aportar y comprender.

### **Semana verde en Bujaruelo**

Con los alumnos del curso de 3º de E.S.O he viajado para realizar la semana verde con ellos, que se desarrolla en el enclave maravilloso de Bujaruelo.

Durante el primero de los días, se realiza una marcha senderista por Ordesa, para ver unas cascadas, sin embargo, (y es aquí donde encontramos la diferencia entre una muy

buenas excursiones complementadas con actividades de aprendizaje, o una excursión de andar por andar llegando solo a apreciar de forma superficial la belleza del paisaje) la presencia de un experto en educación ambiental, incrementa la calidad de la excursión de una forma brutal.

En cualquier caso, esto nos permite comprender como cualquier actividad debe estar enfocada desde el punto de vista del aprendizaje, y que una cosa es ir de excursión, y otra, aprender con la excursión. Es por ello por lo que me parece vital o bien contar con la presencia de un experto como un guía, o bien, informarse en profundidad antes de ir a una zona para poder desarrollar esos aprendizajes en los niños, pero con estrategias que permitan que sea entretenido, interactivo e interesante.

Durante el segundo de los días, se realizaron una serie de actividades de escalada, tirolina, rapel y circuito de orientación. Los alumnos y alumnas rotaban de unos lugares a otros, mientras técnicos especialistas les montaban este tipo de actividades. Creo que en este entorno, son actividades que deben hacerse siempre, ya que no solo permite ponerte en contacto directo con la naturaleza y con el respeto que se debe establecer con ella, sino que trabajas características motrices y psicológicas, importantísimas que los alumnos y alumnas deben comprender y vivenciar, no solo para enfrentarse a sus miedos, sino para proponer retos que sean capaces de superar, incrementar su motivación, y ponerse en situaciones no habituales tan interesantes.

Durante las noches y tardes, además de juegos, se han realizado veladas, con lo que el tiempo de trabajo es completo. En este caso, el objetivo principal era divertir a los chicos y chicas, que se entretuviesen y disfrutasesen, que por otro lado, es un objetivo en mi opinión, muy importante en este tipo de viajes y en estas edades, ya que les puede condicionar para tener un buen recuerdo y es una manera de interesarse al principio por este tipo de deportes y situaciones.

En el tercero de los días se realiza un barranco seco, con tirolinas y puentes de monos, donde ponen en práctica lo aprendido en los talleres del día anterior. Finalmente se realiza una visita al pueblo de Jánovas, para sensibilizar a los alumnos sobre la importancia del consumo eléctrico y las enormes consecuencias que puede llegar a tener.

En cualquier caso, este tipo de viajes creo que son muy importantes, pues no solo permiten aprender de primera mano una gran cantidad de conceptos y aspectos importantes, sino que además se forma una cohesión grupal buenísima, muy importante y que promueve valores de ayuda, de respeto, de compañerismo... En mi opinión el resultado de uno de estos viajes es increíble, pero como ya he comentado, no debemos quedarnos en el desarrollo vacío de la excursión, sino que lo importantes es trabajarla con datos, aspectos importantes de la flora y la fauna, datos curiosos... pero siempre desde un punto de vista lúdico y relajado. Además no existe cobertura, por lo que los alumnos se olvidan un poco de esa dependencia tecnológica, dando paso a aspectos primordiales sobre esa dependencia como pasarlo bien con los compañeros, interactuar con el entorno...

**29 de abril de 2013**

INFORME N° 7

Fecha: 29/04/2013	Lugar: gimnasio del I.E.S/ pabellón polideportivo	
Profesor: Alejandro Arnal	Curso: 3º ESO /4º ESO	Unidad: "Fuerza".
Esta es la última sesión, y se ha centrado en la práctica y comprensión del entrenamiento funcional, ya que recoge muchos de los aspectos que se han trabajado en clases anteriores, donde se renuevan conceptos, se profundiza un poco más y se comprenden las utilidades de este tipo de entrenamiento, con respecto a los entrenamientos tradicionales y del gimnasio tal y como se ha venido trabajando hasta hace relativamente poco tiempo.		
<b>1. <u>FACTORES CONTEXTUALES.</u></b>		
Siguiendo las dinámicas de las clases anteriores, se establece una pequeña información inicial, marcando la importancia de este tipo de trabajo que genera una transferencia positiva para el desarrollo corporal de forma sana, así como de la mejora en las diferentes disciplinas deportivas... para en la segunda parte, que sean los alumnos los que experimenten con dichos materiales, que vivencien e interioricen los conocimientos que se han conseguido desarrollar en la parte teórica.		
<b>2. <u>CONDUCTA DOCENTE.</u></b>		
Esta sesión, creo que ha sido muy divertida, interesante y motivadora. Además el hecho de poder trabajar de forma directa con los materiales que ya se habían conocido en sesiones anteriores, pero de una forma diferente, o con aspectos novedosos, no solo motiva, sino que además muestra las enormes posibilidades de trabajo funcional que pueden desarrollarse dentro de las clases de educación física, y que les pueden servir para trabajar en casa, en sus entrenamientos... de una forma segura y adaptada a sus necesidades y características.		
En esta clase me he sentido muy a gusto, tanto en la explicación con contenido teórico, como en las explicaciones más de forma práctica. Siempre se pide la colaboración del compañero, no solo para participar a la hora de las preguntas o aportar sus experiencias, sino que además tiene una función controladora, donde se aboga nuevamente por la cesión de la responsabilidad y del trabajo fundamental de la pareja.		
En estas últimas sesiones, se plantean los problemas y se da libertad a los alumnos para practicar en base a las parejas que quieran, escoger las cargas, el orden de los ejercicios... por lo que cada vez se ha ido dando más autonomía a los alumnos, y permitiendo que sean ellos los que tomen sus propias decisiones.		
En la última parte de la clase, se ha recordado la importancia de la entrega del trabajo en el tiempo adecuado. Y se han recordado los aspectos claves y principales de las sesiones y de las actividades.		
<b>3. <u>SITUACIONES DIDÁCTICAS.</u></b>		
Al igual que en algunas de las sesiones anteriores, la primera parte, la situación inicial, ha sido un poco más directiva, en cuanto a la explicación de los ejercicios, pero siempre preguntando a los alumnos, haciendo que piensen, que se impliquen, que participen...		

A partir de este momento, la situación pasa a ser controlada en cierto modo por el alumno, a través del compañero para valorar la ejecución, pero también de cada persona para decidir la carga o el ejercicio que quiere realizar. Esto permite que los alumnos tengan poder de decisión, lo que aumenta la motivación, pero que además el trabajo sea de carácter individualizado, ya que deciden además las cargas, el orden de los ejercicios, las parejas...

En todo momento se permite la participación de los alumnos con propuestas, ejemplos, preguntas... esto es lo que genera es que lo que a priori puede parecer una situación muy teórica, se convierta en algo muy interactivo y realmente interesante y que además se interioricen los aprendizajes y los conceptos.

Al final se han realizado preguntas para asegurarnos de la comprensión e interiorización de los conceptos y varios alumnos han comentado lo divertidas que han sido además las clases, con lo que me he sentido satisfecho y contento.

#### **4. EVOLUCIÓN DEL ALUMNADO.**

Durante todas las sesiones, y finalmente en estas últimas sesiones la evolución del alumnado ha sido fantástica, mostrando interés desde el primer momento y siempre participando, siempre atentos, estableciendo correcciones a sus compañeros, en definitiva implicándose mucho y respondiendo de manera estupenda a las prácticas y conceptos que se han ido introduciendo.

#### **5. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO.**

La única evaluación que existía era la reflejada por el compañero en cuanto a la posición corporal y a si realizaba bien o no el ejercicio, atendiendo principalmente a la velocidad de ejecución y al desarrollo técnico.

#### **6. REFLEXIONES FINALES.**

Ha sido una sesión muy entretenida y provechosa, estoy muy satisfecho con el funcionamiento de los alumnos, con la calidad de los trabajos, con las características de las clases, con la elección y la participación en las actividades... en definitiva con todo.

Ha sido una experiencia muy satisfactoria, que me ha permitido aprender muchísimo, que me ha servido para aprender a conocer las dificultades, pero también las posibilidades y las fantásticas posibilidades de este trabajo.

### **30 de Abril de 2013**

Durante el día de hoy, se han realizado las clases centradas en la inestabilidad con los grupos restantes, tal y como ha sido la tónica durante las sesiones, han discurrido con normalidad, permitiendo la normalidad en las clases y la participación elevada de los alumnos.

En el caso del grupo de tercero, si que es cierto que se ha tenido que llevar un control más exhaustivo en los ejercicios que tenían relación con los fitball, ya que se distraían

del ejercicio principal con facilidad, y lo utilizaban para pasárselo o para tirarlo al compañero. En cualquier caso, y tras el aviso, así como una supervisión adecuada no ha habido mayores problemas.

Creo que ha funcionado todo de forma correcta. En estas clases, la motivación siempre es elevada, al utilizar este tipo de materiales, por lo que aprenden divirtiéndose, algo que es importantísimo.

He comenzado a recibir los trabajo de los alumnos, y con un rápido vistazo, parece que todos son muy correctos y se han molestado en realizarlo de forma correcta salvo en contadas ocasiones, por lo que me siento muy satisfecho.

### **3.4 Conclusión.....(Índice)**

A modo de conclusión, me gustaría mencionar algunos aspectos:

En primer lugar creo que es una unidad didáctica realmente interesante, ya que permite conocer un componente de la condición física, que hasta ese momento, los alumnos no han trabajado. Esto permite crear conciencia de la importancia de trabajar de manera equilibrada todas las partes y componentes del cuerpo, además les otorga conocimientos sobre actividades diarias que la gente piensa que están bien, cuando en realidad son aspectos negativos e incluso peligrosos.

Además, les permite establecer una visión crítica antes las explicaciones de supuestos entrenadores de actividades extraescolares, clubs o monitores de gimnasio, que en un primer momento, parece que conocen completamente de desarrollo del trabajo físico, que no se piensa que lo van a estar haciendo mal, y realmente están haciendo ejercicios negativos, que no cumplen la función, o que incluso son contraproducentes para la práctica de ese deporte determinado

Si hubiese dispuesto de más tiempo, me hubiese gustado acceder al gimnasio municipal en una de las clases para comentar las posibilidades de las máquinas, de forma tradicional, pero de forma novedosa también, para comentar los peligros, la forma correcta de mejorar, de seleccionar las cargas... Para unidades futuras, en las que se disponga de más tiempo, me parece un punto de vista muy interesante, ya que a estas edades, muchos chicos y chicas empiezan a ir al gimnasio.

Las posibilidades que ofrece este centro para el desarrollo de esta unidad es algo fantástico, ya que debido al trabajo con los técnicos deportivos del esquí, el centro cuenta con materiales tremadamente novedosos y de precio elevado que lógicamente sería impensables en cualquier otro tipo de centro. El trabajo con inestables, para el desarrollo del entrenamiento funcional que tan buenos resultados da con: bosus, fitball, TRX, deslizantes, Ketterballs... permite no solo poder acceder a un conocimiento amplio y novedoso, sino que motiva en enorme medida a los alumnos, ya que son materiales e instrumentos que no han visto, que no saben como funcionan y que no saben para que sirven. Además se plantea una contraposición importante con el entrenamiento tradicional, considerado por la mayoría el más adecuado. Hacen de los ejercicios algo más divertido, y además mejora la percepción de este entrenamiento para mejorar la salud y en los deportes que los alumnos y alumnas practican.

El periodo de prácticas es el punto final y fundamental del Master de educación, ya que permite valorar y poner en práctica, lo aprendido dentro de las clases teóricas en la facultad, y adaptarlo a un periodo real, donde está claro que hay que establecer modificaciones importantísimas referentes a los mecanismos de enseñanza, a la valoración de las clases, hay que adaptarse a problemas repentinos que surgen... Es por ello por lo que no solo te permite valorar lo aprendido y trabajar con ello, sino que es un periodo tremadamente valioso de aprendizaje, y de valoración crítica del aprendizaje y del proceso de enseñanza.

Al poder establecer varias veces la misma clase, y especialmente con diferentes cursos, es posible apreciar los matices semejantes y diferenciadores que se deben establecer en uno y otro punto, te permite reflexionar sobre la case, volver a ponerla en práctica, modificar aspectos y valorar su funcionamiento...

En definitiva, para mí, ha sido un periodo muy interesante, que me ha permitido formarme y trabajar con profesionales, en un ámbito real, enfrentándote a situaciones y problemas de la vida diaria, que de forma teórica en la facultad, es prácticamente imposible detectar o resolver.

Ya no me queda nada sino agradecer el gran apoyo, supervisión y en definitiva ayuda que me han brindado todos los miembros del departamento de educación física del instituto Domingo Miral de Jaca, gracias a Quique, Nacho, Alfredo y Ana Belén, así como a la tutora de la universidad, Sonia, por todo lo que he podido aprender de ellos, y gracias por hacer de este periodo un regalo tan fantástico.

#### **4. Webgrafía.....(Índice)**

<http://efypaf.unizar.es/>

#### **ANEXO 18**

#### **PRACTICUM III: Programa de Promoción de la Actividad Física y el Deporte en Centros de Escolares**

**Desarrollo de estrategias en la promoción de la Actividad Física y del Deporte desde la acción tutorial en I.E.S DOMINGO MIRAL de JACA: Los recreos y las actividades complementarias.**

#### **MEMORIA**

**ORDEN de 28 de noviembre de 2011, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se convocan ayudas para el programa de Promoción**

**de la Actividad Física y el Deporte en Centros de Escolares, durante el curso  
2011/2012. (BOA, 05/12/2011)  
GOBIERNO DE ARAGÓN.**

**CONSEJERIA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDAD, CULTURA Y DEPORTE**

Centro que lo solicita
I.E.S Domingo Miral de Jaca

## **ÍNDICE DE LA MEMORIA**

### **1. Características generales y particulares del contexto en el que se ha desarrollado el Proyecto.**

El instituto Domingo Miral de Jaca se encuentra en la avenida Regimiento Galicia número 6 es un centro de enseñanza secundaria obligatoria donde además se permite la posibilidad de la realización del Bachillerato y además está altamente relacionado con la formación de técnicos de esquí en los tres niveles.

Los alumnos provienen de todos los barrios de la ciudad. El nivel socioeconómico predominante de las familias es medio.

La información detallada de cada órgano está disponible en los distintos documentos de centro, accesibles para aquel que lo crea necesario.

El departamento de E.F. en la sección de la E.S.O. y Bachillerato, lo conforman cuatro profesores: Enrique Muñoz, Ana Belén, Nacho y Alfredo.

El instituto busca establecer unos aprendizajes donde no solo se forme al individuo dentro de cada una de las materias, sino que fomenta un aprendizaje global e interrelacionado desde todas las asignaturas para formar a la persona como miembro útil a la sociedad y dotándole de conocimientos para favorecer su desarrollo autónomo y futuro.

Aspectos importantes:

- Organización horaria: horario de 6 horas diarias. De las cuales, la asignatura de E.F. siempre obtiene un total de 2 horas semanales.

- Recursos materiales: 1 almacén de material para la asignatura de E.F. con diversidad de elementos.

- Instalaciones: un gimnasio o zona grande junto al almacén, 2 campos de baloncesto (o uno de futbol) 1 campo de voleibol y posibilidad de acceso a un pabellón cercano.

En cuanto a la metodología empleada están marcadas predominantemente, aquellas que permiten al alumno ser parte de su propio descubrimiento, de su observación, donde se le da capacidad de observación crítica y capacidad de evaluarse, no solo a si mismo, sino a otros compañeros con materiales precisos y variados, y donde no solo se tiene en cuenta la educación “para el movimiento”, sino que lo principal es la educación “a través del movimiento”.

El centro presenta una gran cantidad de programas o actividades de carácter más complementario como puede ser por ejemplo y entre muchos otros:

- **Ciencia Viva:** (En funcionamiento desde el curso 2001-02)..Coordinadora: Jefa del Dto. de Ciencias Naturales.
- **Cine y Salud.** (En funcionamiento desde el curso 2002-03).
- **Escuela 2.0.** Se inicia en el curso 2010-11.Cordinación de medios informáticos y audiovisuales
- **Proyecto Comenius multilateral: Everything flows.**
- **Taller de Educación Sexual**
- **Taller de prevención de la violencia.**
- **Plan director para la convivencia y mejora de la seguridad escolar.**
  - **Plan experimental de mejora para el primer ciclo de la ESO.**
- El Plan experimental de **atención a la Diversidad**
- **Plan experimental de refuerzo del inglés desde materias no lingüísticas.**
- **Plan de convivencia en los centros**
- **Viajes.**
- **Teatro**
  - Asistencia al teatro en inglés
  - Asistencia al teatro en francés
- **Conferencias.**
- **Concursos.**
- **Radio patio:** En el segundo recreo utilizando la megafonía del Instituto.

Sin embargo, he constatado, que no posee ningún programa directamente relacionado con la promoción de la actividad física como tal en si misma, es por ello por lo que me he decidido por plantear e intentar llevar a cabo este proyecto de actividad física.

Debido a la cercanía de espacios naturales de libre acceso como parques, ciudadela... así como de otros que dependen del ayuntamiento (salas de ejercicio, pista de hielo, piscina...) nos encontramos en un espacio inmejorable por las características y posibilidades que presenta para poder planificar actividades que no solo eduquen a los chicos, sino que les acerquen a las recomendaciones del ACSM (American college of sport and medicine) de 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa que se

deben conseguir diariamente para evitar problemas relacionados con el sobrepeso o enfermedades cardiovasculares.

Además, al estar centrado en la cesión de responsabilidad, donde son los alumnos los que proponen, llevan a cabo y controlan las actividades (aunque requiere una fase previa de bastante esfuerzo por parte de los docentes en cuanto a la organización y la supervisión inicial), nos aseguramos una elevada motivación intrínseca, que es la que está directamente relacionada con la satisfacción de necesidades psicológicas básicas (percepción de competencia, autonomía y relación con los demás) y consecuentemente con la adherencia a la práctica de actividad física.

## **2. Grado de cumplimiento de los objetivos del Proyecto. Objetivos propuestos y objetivos alcanzados.**

Objetivos del proyecto	Grado de cumplimiento
Promover la práctica de actividad física en el alumnado del centro a través de actividades complementarias y extraescolares dentro y fuera del horario escolar.	Alto. La participación de los alumnos durante las actividades y las sesiones propuestas ha sido bastante elevada. Una gran variedad de actividades durante los recreos, promueve en gran medida la práctica de actividad física.
Coordinar y relacionar las acciones llevadas a cabo desde el departamento de Educación Física y el área de Actividades Extraescolares estableciendo una misma pauta de actuación.	Medio, ya que se han coordinado las actividades con las actividades propuestas por el instituto para evitar alteraciones en el desarrollo normal.
Fomentar valores de colaboración, trabajo en equipo, respeto, tolerancia y responsabilidad a la vez que se implica al alumnado en la realización y diseño de las diferentes actividades físicas de forma autónoma.	Alto, ya que desde el primer momento se ha pedido opinión y ayuda a los alumnos para llevar a cabo las actividades. Durante los juegos, acciones de trabajo cooperativo, para la recogida y preparación del material, se han estado fomentando los valores de manera continua.
Integrar e implicar al alumnado con necesidades educativas especiales del centro en las diferentes actividades propuestas, tanto de forma participativa como organizativa.	No procede, ya que no existen alumnos que posean dichas características y que requieran una adaptación especial.

Tener en cuenta los diferentes intereses y motivaciones del alumnado en el diseño y planificación de actividades.	Alto, siempre se ha contado con la opinión con los alumnos para que sean ellos los que diseñen las actividades, permitiendo variantes, nuevas actividades...
Proponer actividades físicas y deportivas de carácter recreativo que promuevan la participación, respeto de las normas, los compañeros y la utilización de la competición como medio formativo.	Alto, todas las actividades requieren el respeto de una serie de reglas, para el correcto funcionamiento de la actividad. En todo momento se deja claro que las actividades no tienen carácter competitivo, sino mecanismo de entretenimiento y como medio de práctica de actividad física.
Desarrollar la implicación y concienciación de las familias sobre la importancia de la práctica de actividad física saludable como hábito de vida.	Bajo, está claro que con el escaso tiempo para desarrollar el proyecto no es posible contactar con los padres ni desarrollar dicha implicación.

### 3. Actividades realizadas y nivel de ejecución respecto a las previstas en el Proyecto.

Debido al hecho de que la aplicación de este proyecto como tal, se ve tan reducida, al escaso tiempo de una simple semana, por diversos motivos como vacaciones, viajes de semana verde y semana azul... es claro que el nivel de acercamiento e inserción es ciertamente superficial.

Pese al proyecto tan ambicioso que se ha previsto, y como consecuencia de la introducción en el centro, a mediados del curso, es impensable poder acceder por ejemplo a las tutorías, ya que desde el primer momento, se han planificado en base a otra temática. Lo mismo ocurre con la participación de otros profesores y otros departamentos. En cualquier caso, en este apartado se van a exponer las actividades y las impresiones recogidas de las actividades realizadas durante los recreos de una de las semanas de las prácticas.

En principio, las actividades se centraron en los alumnos de 3º y 4º de E.S.O debido a la cercanía que presento con esos cursos, ya que es con los que aplica la unidad didáctica, y debido al hecho de que no tengo recursos humanos suficientes para atender a un número mayor de actividades y de asistentes, aunque está claro que en diversos proyectos de ampliación, en un futuro, debería abogarse por el apoyo y la participación de otros departamentos y profesores para hacer frente a la demanda y al gran número de actividades.

Nos hemos centrado en la realización de actividades propuestas en esta primera semana por los alumnos, para que la motivación fuese elevada y han salido las siguientes actividades:

- Floorball
- Badminton
- Indiacas
- Baloncesto
- Ultimate
- Ringo pica
- Mate 3
- Combas

Todas han tenido una aceptación bastante elevadas, y una gran participación, tanto de género masculino como femenino, quizás uno de los aspectos o juegos que menos aceptación femenina tienen, quizás sea el mate a 3, algo que se explica en cuanto a que los chicos (tal y como se ha recogido tras preguntar a las alumnas), siempre marcan como “objetivo” a las chicas, y además no les suelen dejar tirar. Es cierto que tras marcar como consigna que deben pasarse el balón o al menos tirar una vez cada uno, si no se sanciona con un muerto más, la práctica del juego ha funcionado mejor.

En general la asistencia ha sido bastante elevada, y muestra que si se les da oportunidad de practicar actividad física, variada, no centrada en los aspectos tradicionales, la acogida es bastante elevada y la adherencia a la práctica también lo es. Si que es cierto, tal y como ya he comentado, que durante un periodo de tiempo tan escaso, es difícil obtener conclusiones complejas y reales. Lo ideal sería poderlo llevar a cabo durante un curso académico completo, junto con los compañeros docentes que facilitasen la tarea, y ampliar las actividades a todos los cursos.

Las impresiones recogidas tras las sesiones, y al finalizar la semana, es según los asistentes, una muy buena idea para practicar deporte en los recreos, que modifica los hábitos a algo más saludable, que permite divertirse, que al ser variado es mucho más interesante y motivador, y finalmente, que permite que el género femenino se apunte y trabaje realmente ya que son actividades diferentes, alejadas de las concepciones tradicionales y que dan muy buenos resultados

#### **4. Modificaciones introducidas en el Proyecto respecto a la propuesta inicial.**

Debido a la imposibilidad de realizar este proyecto desde el primer momento, y ya que eso condiciona la organización de las tutorías, así como la escasez del tiempo de práctica para llevar a cabo un proyecto tan ambicioso, se han tenido que llevar a cabo varios cambios:

El primero de ellos hace referencia al tipo de información o al modo de extenderla, ya que en un primer momento, se ha pretendido trabajar desde las tutorías, algo muy adecuado, ya que permite, y debido a que es una clase de asistencia obligatoria, a que esté todo el alumnado, y por ello, la información puede llegar a todos y hacer que la participación sea mayor. En nuestro caso, se ha utilizado el tiempo de recreo de la primera semana para poder decidir y llevar a cabo la planificación de las actividades que tendrá lugar durante la segunda semana. Esto ha generado que no asistan todos los miembros de la clase, al no ser un periodo de asistencia obligatoria.

Otra de las modificaciones existentes, hace referencia a los cursos a los que se les ha lanzado, debido a la falta de recursos humanos, para establecer el control necesario, tan solo se ha lanzado la iniciativa a los cursos de 3º y 4º de E.S.O, aquellos con los que se han realizado las prácticas, ya que un volumen muy elevado de alumnos generaría un descontrol muy importante que no debería producirse, y en especial, en la primera de las fases.

Lógicamente, faltaría por valorar y evaluar la segunda fase que se llevaría a cabo, a partir de un segundo año, con lo que lógicamente ha sido imposible de valorar en este curso.

## **5. Nivel de participación del alumnado: global, niñas, niños, discapacitados y restantes tipos de alumnado con necesidad específica de apoyo educativo.**

El nivel de participación del alumnado en las distintas actividades llevadas a cabo, ya se ha comentado en el punto 3, no existen problemas o alteraciones en cuanto a la asistencia de personas o niños con discapacidad o que requieran necesidades específicas de apoyo importantes, por lo que en cuanto a este punto, no se puede comentar nada en profundidad.

Si que es cierto que el grado de participación masculina ha sido superior tal y como aparece en prácticamente todas las tendencias actuales, que afirman que los alumnos de género masculino practican más actividad física en estas edades. Sin embargo, aunque la participación femenina no ha sido escasa, en el apartado de reflexiones finales, aparecen algunas estrategias para mejorar la asistencia (aunque hay algunas que ya se han llevado a cabo, como por ejemplo la realización de deportes diferentes a los tradicionales, y la no asignación de puntuación como objetivo final. Dejando claro, que nos dedicamos a pasar un buen rato y a practicar algo de actividad física):

## **6. Grado de satisfacción del alumnado y de la Comunidad Educativa.**

Se han diseñado encuestas específicas para valorar:

- Ficha para valorar la asistencia según género. ([ver anexo 1](#)): se recoge el porcentaje de participantes de género masculino y de género femenino que ha participado en las actividades.

- Ficha para valorar el grado de satisfacción y las percepciones de la comunidad educativa: [\(ver anexo 2\)](#).
- Ficha para los alumnos participantes [\(ver anexo 3\)](#). la intención es conocer el grado de implicación en la dinámica y la satisfacción y opiniones.

## **7. Valoración de la implicación del Municipio o Ente Local, de la Comarca, del AMPA y de Entidades sin fines de lucro en el Proyecto.**

No procede

## **8. Evaluación del logro de los objetivos educativos del Proyecto.**

Para poder evaluar los objetivos educativos del proyecto, y comprender si se han cumplido o no, recurriríamos a las diferentes fichas, ya mencionadas [Anexo 1](#), [anexo 2](#) y [anexo 3](#), para recoger información fundamental como el número de asistentes, el porcentaje según el género y comprobar que actividades tienen mayor y menor afluencia, y atendiendo a ello según el género proponer mejoras o nuevas actividades. También valoraremos el grado de satisfacción de los alumnos, así como las causas del por qué han participado en estas actividades en mayor o en menor medida.

Además, en las reuniones trimestrales con los alumnos, y con los profesores, así como de nuevo, con el cuestionario que se pasaría al cuerpo docente, vamos a ser capaces de asegurarnos una fuente fiable de información que nos va a aclarar en la totalidad de los casos si estamos logrando los objetivos establecidos a priori, y en ese caso ( o no), poder establecer nuevas estrategias y actividades que permitan aumentar o mantener el grado de cumplimiento de los objetivos en la medida de lo necesario.

En cierto modo, y para ampliar información habría que remitirse al punto 6 de este documento, ya que ya se ha tratado en gran parte, el desarrollo de esta temática.

## **9. Recursos e instalaciones utilizados en el Proyecto**

Dado que las actividades realizadas han sido distintas para cada grupo, los recursos e instalaciones utilizados son variados.

- De carácter interno al centro se ha utilizado
  - Gimnasio cubierto del centro (15x30)
  - Pista exterior polideportiva (20 x 40)
  - Material de ultimate, (frisbee y petos).
  - Material de baloncesto (pelotas de baloncesto)

- Material de beisbol (bates, pelotas, conos y guantes)
- Material de floorball (sticks, pelotas y porterías)
- Material de futbol (balones de futbol)
- Combas

- De carácter externo al centro se ha utilizado

-Instalaciones polideportivas municipales (C.E.I.)

-Zonas verdes cercanas de libre acceso

## **10. Cuenta de ingresos y gastos del Proyecto.**

En este caso concreto, centrándonos en las actividades llevadas a cabo durante este proceso de prácticas, debido a que solo se ha contado con el material propio del instituto, en especial con el del departamento de educación física, y dado que los recursos humanos se centraban en la labor que pudiera desarrollar el alumno de prácticas, en cuanto a la organización, supervisión, control... podría decirse que el coste real del proyecto es de 0.

En cualquier caso, a la hora de establecer las ayudas, y a la hora de concretar y llevar a cabo el proyecto completo. El coste aumentaría, ya que o bien se emplearía para la compra de materiales novedosos que sirviesen a los alumnos, pero que pudiesen servir al centro, y en especial al departamento de educación física, o bien, se utilizaría para contratar a una persona que desarrollase el papel de animador sociocultural, o de dinamizador para controlar y llevar a cabo las actividades propuestas.

## **11. Síntesis del proceso de evaluación realizado a lo largo del Proyecto.**

Para hacer referencia al proceso de evaluación seguida durante esta etapa, el profesor debería sacar una serie de conclusiones al finalizar las tutorías, que registraría, en base a las estrategias llevadas a cabo, las inquietudes de los alumnos, y las actividades propuestas y decididas para ser llevadas a cabo.

A la hora de realizar las actividades durante los recreos, los profesores pertinentes que controlasen esas actividades, establecerían el nivel de participación según la hoja de registro ([ver anexo 1](#)), donde además podríamos establecer conclusiones sobre las diferencia de participación entre el género masculino y femenino, y a partir de aquí establecer nuevas propuestas y valorar su aceptación.

También se pasaría una ficha cuando terminase la semana ([ver anexo 3](#)), donde se valoraría la utilidad percibida de las actividades llevadas a cabo durante los recreos, y el grado de satisfacción, así como los aspectos más y menos mencionados como

satisfactorios. En este caso podemos obtener una información realmente muy valiosa tanto para poder valorar el funcionamiento de las actividades hasta ese momento, así como la posibilidad de extraer conclusiones y mejorar de cara a futuras actuaciones.

Sería muy importante, a través de una tutoría al trimestre, se podría hacer una reunión con el grupo para hacer un seguimiento, ver si funciona lo que se está haciendo, si es necesaria más o menos ayuda, tratar de solucionar los posibles problemas y reforzar las acciones que se estén llevando a cabo con éxito.

Finalmente, sería también algo muy positivo, mandar una encuesta al cuerpo docente que haya participado en dicha iniciativa, bien sea a la hora de la organización, o bien sea a la hora de participación de dichas actividades, ya que van a poder observar y comentar de primera mano todos aquellos puntos importantes ([ver anexo 2](#)). De este modo, nuevamente, y contando con la opinión de educadores expertos, vamos a poder debatir y obtener reflexiones y soluciones interesantes a los problemas que vayan surgiendo para poder mejorar de manera real en esta iniciativa.

Otro de los puntos fundamentales, sería que un responsable, por ejemplo del departamento de educación física, se reuniese, al igual que en el caso anterior, al menos una vez al trimestre con el resto de profesores interesados para comentar el funcionamiento de las actividades y exponer aspectos novedosos a mejorar o crear un sistema logístico que permita mejorar la calidad de esta experiencia.

## **12. Valoración del Proyecto. Logros en la adquisición de hábitos de vida saludable y en la promoción de la Actividad Física y el Deporte entre los escolares del centro. Conclusiones.**

Dado que no estamos en la disposición de medios para valorar cuantitativamente el incremento de los niveles de actividad física en los alumnos a través de las distintas estrategias aplicadas, sólo podemos valorar de forma cualitativa los hechos observados durante el período de “Practicum III”.

Inicialmente el proyecto está bien planteado y se adapta al contexto del centro y la realidad de los alumnos pero a pesar de esto, hay aspectos susceptibles de ser mejorados.

Debido, como ya se ha comentado antes, al carácter tan ambicioso del proyecto, que se realizaría como mínimo a un año vista, está claro que el nivel de acercamiento y concienciación de los alumnos es susceptible de mejorar, en tanto en cuanto, se trabajase desde las tutorías, y se contara con un número mayor de recursos humanos para valorar, poner en práctica la estrategia, controlar el funcionamiento durante al menos el primer año...

Habría que insistir más en la importancia de la práctica de actividad física, y especialmente trabajar en colaboración con otros departamentos, no solo para promocionar las actividades de los recreos y de las tardes de los viernes, sino también para la creación de actividades conjuntas, desarrolladas durante el horario lectivo, que

aunque puedan mejorar la condición física, que incremente sus conocimientos académicos y la importancia en la adquisición de hábitos saludables.

Por otro lado, y aunque la participación femenina ha sido elevada, en parte, gracias a la proposición de juegos o deportes de carácter más alternativo, y no tan tradicional, centradas en el fútbol o el baloncesto. Incluso la realización de habilidades como los malabares, sería interesante proponer la idea que surgió hablando con la tutora de establecer unas invitaciones o algo similar donde los chicos del mismo o de diferente curso debieran invitar a otros alumnos y alumnas, como estrategia de participación, ya que así se establecería un cierto compromiso, y además al ir en parejas o grupos incluso más grandes, se pueden evitar ciertos comportamientos indeseados, como el no acudir por vergüenza.

En cualquier caso, es necesaria la dedicación del personal educativo del centro, en especial, si no se dispone de recursos económicos para poder contratar la figura de un animador, o un dinamizador. Eso requiere que los profesores establezcan un compromiso extra de trabajo que requiere un esfuerzo ya que es horario donde los profesores no dan clase, y pueden dedicarse a otras tareas. Es por ello por lo que debería ser un proyecto tratado desde la dirección del centro, y no desde un solo departamento.

Tras haber valorado todos los puntos anteriores, podemos observar a simple vista, como el hecho de simplemente proponer las posibilidades de práctica de actividad física, y especialmente separada de las competiciones clásicas del instituto donde todo el mundo ve lo que hago y muchas chicas no se apuntan, genera una participación, un adherencia debido al ser equipos mixtos, donde no se da tanta importancia al resultado, donde se proponen actividades variadas... en definitiva, con un pequeño esfuerzo por parte de los docentes vamos a conseguir incrementar el grado de práctica de actividad física y consecuentemente, mejorar los hábitos saludables que poseen los chicos y chicas.

## **ANEXO 19**

### **Elaboración de exámenes: trabajo de contenidos**

#### **Examen teórico**

A modo de contextualización, añadir que la siguiente prueba sería diseñada para el tercer curso de la Educación Secundaria Obligatoria dentro de la materia de Educación Física.

#### **Tipo de instrumento elegido.**

Examen teórico que consta de 5 preguntas tipo test, una pregunta de relacionar contenidos y una pregunta de desarrollar.

Breve descripción y justificación del instrumento a diseñar, así como el objetivo que pretende evidenciar.

Este instrumento va a constar de 7 preguntas. Existirán 5 preguntas tipo test con una sola respuesta válida a elegir entre 4 opciones posibles. También aparecerá una pregunta que consista en relacionar contenidos. Por último, habrá una cuestión que implique el desarrollo y la elaboración de una respuesta. El citado instrumento ha sido elegido por varios motivos que expondremos a continuación.

Haciendo especial referencia a las preguntas tipo test y a la cuestión que exige relacionar contenidos, en caso de tener un gran número de alumnos/as, este sistema nos va a permitir el poder desarrollar una corrección rápida y eficaz, totalmente objetiva, algo que es especialmente importante si tenemos en cuenta el número de discentes que pueden existir por ratio de aula. El carácter objetivo que posee este instrumento de forma implícita, nos permite obviar cualquier tipo de aspecto subjetivo que condicione al docente a la hora de evaluar al alumno/a y demostrando que éste/a comprende el contenido y es capaz de diferenciarlo del resto de opciones erróneas.

Por otro lado también consideramos de vital importancia, que el alumno/a sea capaz de desarrollar y elaborar respuestas. Por ello, existe una cuestión que hace referencia a estos conceptos. Además, la aparición de diferentes formas de controlar los aprendizajes adquiridos favorece que el estudio no haya sido un mero ejercicio memorístico (preguntas tipo test) si no mediante otro tipo de fórmulas de establecer cuestiones (preguntas de

desarrollar o relacionar) el alumnado se vea obligado a ofrecer una mayor implicación cognitiva.

Nuestro objetivo es:

- Conocer y evaluar los conocimientos teóricos que los alumnos/as han adquirido al relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los distintos aparatos o sistemas, especialmente relacionados con la salud, de una manera rápida y objetiva.
  - Nuestro objetivo a su vez se relaciona con los dos primeros objetivos generales de área.
1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que ésta tiene para la salud individual y colectiva.
  2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

#### Criterio/s de evaluación a los que hace referencia en el curso correspondiente.

Como hemos citado anteriormente, la prueba es diseñada para 3º de la E.S.O. y se relaciona con los siguientes criterios de evaluación pertenecientes a este curso:

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que más relevantes para la salud.

#### Criterios de calificación especificados para cada apartado o variable a evaluar.

El examen o prueba se valorará sobre un máximo de 10 puntos, de tal forma que las 5 preguntas tipo test existentes serán valoradas con un punto cada una. Por otro lado la pregunta de desarrollar tendrá un peso de tres puntos y la pregunta restante de relacionar contenidos se valorará con dos puntos. Cabe remarcar, que no se penalizará de forma negativa las respuestas erróneas. En la página siguiente, expondremos el examen con sus correspondientes preguntas.

**Apellidos, Nombre:**

**Curso:**                   **Grupo:**

1. Los deportes de carácter más aeróbico tienen efectos de mejora más evidentes sobre el sistema...
  - a) Sistema nervioso
  - b) Sistema endocrino
  - c) Sistema cardiovascular
  - d) Aparato digestivo
  
2. Ejercicios con cargas externas (pesas) demasiado elevadas, tienen efectos negativos sobre...
  - a) Huesos.
  - b) Músculos.

- c) Aparato locomotor.
  - d) Corazón.
3. Trabajar en la zona correcta de la frecuencia cardiaca mientras corro, genera que...
- a) Me canse.
  - b) Tenga menor frecuencia cardiaca con entrenamiento continuado.
  - c) Aumente mi tensión arterial.
  - d) Mis pulmones expulsen menos aire con entrenamiento continuado.
4. ¿Qué deporte es mejor para evitar el impacto articular (dolor de rodillas)?
- a) Correr.
  - b) Natación.
  - c) Esquí alpino.
  - d) Fútbol.
5. La práctica de actividad física de forma regular...
- a) Aumenta el riesgo de padecer hipertensión.
  - b) Aumenta el riesgo de padecer diabetes.
  - c) Reduce el riesgo de padecer hipercolesterolemia.

- d) Reduce el riesgo de padecer miopía.
6. Relaciona los componentes de los sistemas y/o aparatos:

CARDIOVASCULAR	HUESOS
	CORAZON
	ESTOMAGO
	PULMONES
LOCOMOTOR	MÚSCULOS
	ARTERIAS
	INTESTINOS
	TENDONES
DIGESTIVO	VENAS
	ESOFAGO
	LIGAMENTOS

7. Juan es un chico de 14 años y todas las tardes va a correr porque el fin de semana juega en un equipo de baloncesto y quiere mejorar; pero cuando llega el sábado y tiene que jugar el partido se encuentra muy dolorida y cansado. Explica por qué puede ser, propón mejoras para el entrenamiento de Juan, y expón que beneficios tendrá sobre los principales aparatos y sistemas del cuerpo, indicando que le puede pasar si sigue con ese tipo de entrenamiento que estaba realizando anteriormente.

### Vinculación con las competencias básicas.

La competencia básica con la que se relaciona principalmente es la siguiente:

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.

Debido a que el cuerpo humano es el punto de contacto del alumno/a con el entorno y gracias a la educación física debemos conseguir el máximo grado de bienestar físico, mental y social.

Para conseguir esto, el alumno deberá adquirir conocimientos sobre los hábitos saludables y como el mantenimiento y la mejora de las cualidades físicas influye en la salud.

### Mínimo exigible para superar el contenido.

El mínimo exigible para superar la prueba teórica en cuestión es:

- En el examen teórico obtener al menos 5 puntos de los 10 posibles.

En caso de no superar el mínimo establecido, el alumno/a deberá superar una prueba de iguales condiciones sobre los mismos contenidos antes de finalizar el trimestre. La fecha prevista para ello será anunciada por el docente de Educación Física.

### **Examen práctico**

Reseñar que esta prueba práctica sería realizada en el cuarto curso de la Educación Secundaria Obligatoria.

### Tipo de instrumento elegido.

El instrumento que vamos a utilizar es una rúbrica que poseerá 4 niveles y que hace referencia al calentamiento general y al calentamiento específico con balón.

Breve descripción y justificación del instrumento a diseñar, así como el objetivo que pretende evidenciar.

Una rúbrica es una guía que intenta evaluar el funcionamiento de un alumno basado en la suma de una gama completa de criterios en lugar de una sola cuenta numérica. Este instrumento es una herramienta de evaluación usada para medir el trabajo de los alumnos.

En este caso concreto, la rúbrica hace referencia al apartado concreto del calentamiento, y se relacionaría con una sesión de fútbol. El interés se centra en 5 puntos fundamentales: la activación cardiorrespiratoria, la movilidad articular, los estiramientos, progresivos, y en este caso, el calentamiento concreto con balón. En cuanto al eje vertical, distinguiremos cuatro niveles de ejecución, siendo el uno el menos valorado, y el cuatro el más valorado

Con este instrumento pretendemos evaluar y conocer el grado de conocimiento y puesta en práctica de los mismos a la hora de llevar a cabo el calentamiento por los alumnos de forma autónoma.

Este objetivo, a su vez lo podemos relacionar con algunos de los objetivos generales de área:

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que ésta tiene para la salud individual y colectiva.

En menor medida, aunque también de manera importante, especialmente en la redacción de la primera parte, aparece una clara relación con el objetivo general de área:

4. Conocer y consolidar hábitos saludables y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar las tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva

Criterio/s de evaluación a los que hace referencia en el curso correspondiente.

Como hemos descrito en líneas anteriores, esta prueba está destinada a 4º de la E.S.O., por lo que el criterio siguiente pertenece a este curso.

1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando las pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física posterior.

Criterios de calificación especificados para cada apartado o variable a evaluar.

Se valorará sobre un máximo de 10 puntos que se repartirán de la siguiente manera:

- A cada una de las variables del eje horizontal corresponderán dos puntos y a su vez esta nota se repartirá en 4 partes que harán referencia a cada uno de los niveles de cada una de las variables.

La puntuación será repartida de igual modo entre todas las variables del eje horizontal (2 puntos). Esto es debido a que consideramos que todas tienen la misma importancia para la elaboración de un calentamiento correcto, incluyendo la parte específica del fútbol ya que en el criterio de evaluación se

hace referencia al calentamiento en función de la actividad que se va a realizar.

Por otro lado, cada nivel superado equivaldrá a 0,5 puntos, de manera que si se sitúa en el nivel tres de cuatro en esa variable del eje horizontal tendría 1,5 puntos.

	Calentamiento general				Calentamiento específico con balón
	Activación cardiorrespiratoria	Movilidad articular	Estiramientos	Progresivos	
Nivel 1	No hay o es escasa	No hay o es escasa	No hay o es escasa	No hay o es escasa	No hay o es escasa
Nivel 2	Corre de forma intermitente a intensidades muy elevadas (contraindicado a nivel cardiovascular y muscular) o muy bajas (no hay activación significativa) y/o no corre durante al menos 3-4 minutos.	La lleva a cabo en todas las articulaciones del cuerpo y en todos los ejes de movimiento posible pero no lo hace con una velocidad controlada ni de forma ordenada (ascendente o descendente)	Realiza ejercicios de todos los grupos musculares implicados y los posturales pero de forma desordenada, incorrecta ( <i>véase variable 4</i> ) o sin mantener el tiempo necesario (6-10'')	Hace sólo una de las dos partes: carrera progresiva o carrera con cambios de dirección, pudiendo llevarla a cabo de forma progresiva o no.	Escasamente hay desplazamientos y sólo entra en contacto con el balón cuando un compañero decide pasárselo. Pero él no tiene iniciativa por entrar en el juego. Cuando tiene el balón, simplemente se lo quita de encima pasándoselo al primer compañero que está su lado.

Nivel 3	Carrera continua a un ritmo insuficiente o excesivo para la activación cardiovascular necesaria para la práctica y/o no corre durante al menos 3-4 minutos.	Realiza los ejercicios de movilidad articular de forma ordenada en todas las articulaciones corporales pero a una velocidad demasiado leve o excesiva, incluso lesiva.	Realiza ejercicios de los grupos musculares que mayor presencia tienen en la actividad y de los posturales, de forma incorrecta (con bloqueos articulares, hiperextensiones ni hiperflexiones) ordenada (arriba-abajo o viceversa) y manteniendo el estiramiento entre 6-10”	Lleva a cabo las dos partes: carrera progresiva y carrera con cambios de dirección. Pero no lo hace siguiendo el principio de progresividad de las series.	Se mueve por el espacio haciendo cambios de dirección o no pero sin intención aparente de entrar en contacto con el balón u ofrecerse para recibir el pase de algún compañero.
Nivel 4	Realización de carrera continua a una intensidad moderada que permite aumentar la frecuencia cardiaca, la temperatura corporal y el ritmo respiratorio. Se aprecia una mayor frecuencia respiratoria, dificultad al hablar. Tiempo mínimo 3-4 minutos.	Los ejercicios los realiza a una velocidad controlada y más o menos estable, en un orden ascendente o descendente y en todos los ejes de movimientos posibles de cada articulación. Además no realiza movimientos articulares contraindicados (Ej/ hiperflexión cervical)	Realiza ejercicios de los grupos musculares que mayor presencia tienen en la actividad y de los posturales, de forma correcta (sin bloqueos articulares, hiperextensiones ni hiperflexiones) ordenada (arriba-abajo o viceversa) y manteniendo el estiramiento entre 6-10”	Series de 3 niveles progresivos de intensidad ascendente. Primero de carrera normal y posteriormente con cambio de dirección	Se mueve por el espacio realizando cambios de dirección, carreras e interactuando con el balón y los compañeros a través de pases.

### Vinculación con las competencias básicas.

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

Debido a que el cuerpo humano es el punto de contacto del alumno/a con el entorno y gracias a la educación física debemos conseguir el máximo grado de bienestar físico, mental y social.

Para conseguir esto, el alumno deberá adquirir conocimientos sobre los hábitos saludables y como el mantenimiento y la mejora de las cualidades físicas influye en la salud
  
- Competencia en el desarrollo de la autonomía e iniciativa personal:

A partir de este momento, el alumno empieza a tomar decisiones en su propia organización individual, respecto a cómo tiene que realizar determinados hábitos que son saludables para su cuerpo. Debido a lo anterior, lo que intentamos buscar, es que a partir de este momento, el alumno sea responsable y comprenda el por qué de la realización de estos hábitos que debe poner en práctica por propia iniciativa, en especial fuera de la clase de educación física.

### Mínimo exigible para superar el contenido.

El alumno/a debe alcanzar una nota de 5, teniendo en cuenta la valoración que se la da a cada apartado de la rúbrica, a los cuales se hace referencia en el punto anterior de Criterios de calificación especificados para cada apartado o variable a evaluar