

6. Anexos.

6.1 Programación Anual.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	- 3 -
1.1 Justificación:	- 3 -
1.2 Contextualización	- 4 -
2. OBJETIVOS	- 9 -
2.1 Justificación/Explicación	- 9 -
2.2 Competencias	- 9 -
2.3 Enunciado	- 13 -
3. CONTENIDOS	- 15 -
3.1 Justificación/Explicación	- 15 -
3.2 Enunciado	- 15 -
4. EVALUACIÓN	- 18 -
4.1 Criterios	- 18 -
4.2 Procedimientos	- 19 -
4.3 Informes	- 21 -
4.4 Promoción	- 22 -
5. UNIDADES DIDÁCTICAS	- 24 -
5.1 Enunciado/Breve descripción	- 24 -
5.2 Temporalización	- 25 -
6. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS	- 27 -
6.1 Principios metodológicos	- 27 -
6.2 Líneas de actuación	- 28 -
7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	- 29 -

7.1 Actividades de refuerzo/ampliación	- 29 -
7.2 Atención personalizada.....	- 29 -
7.3 Grupos de trabajo.....	- 29 -
8. RECURSOS	- 31 -
8.1 Didácticos	- 31 -
8.2 Materiales.....	- 31 -

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Justificación:

La Programación Didáctica Anual que voy a desarrollar está pensada para 3º ESO en el Instituto de Educación Secundaria Santiago Hernández, en el Departamento de Educación Física.

El desarrollo armónico e integral del ser humano conlleva ineludiblemente la inclusión en la formación de los jóvenes de aquellas enseñanzas que potencian el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices, profundizando en el significado que adquieren en el comportamiento humano, y asumiendo determinadas actitudes relativas al cuerpo y al movimiento.

El movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona, tanto para conocerse a sí misma como para explorar y estructurar su entorno inmediato.

Igualmente, a través del ejercicio físico se contribuye a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, a la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones y al equilibrio psíquico, en la medida en que las personas, a través del mismo liberan tensiones, realizan actividades de ocio, y disfrutan de su propio movimiento y de su eficacia corporal. Todo ello resulta incluso más necesario dado su papel para compensar las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual. La materia de Educación física actúa en este sentido como factor de prevención de primer orden.

El cuerpo y el movimiento son, por tanto, los ejes básicos en los que se centra la acción educativa en esta materia. Se trata, por un lado, de la educación del cuerpo y el movimiento en el sentido de la mejora de las cualidades físicas y motrices y con ello de la consolidación de hábitos saludables. Y por otro, de la educación a través del cuerpo y el movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación, necesarias para la vida en sociedad.

El propósito es conseguir una progresiva autonomía por parte del alumnado que debería llegar al finalizar la etapa a planificar de forma reflexiva su propia actividad física.

1.2 Contextualización

1.2.1 Currículo oficial:

Orden del 9 de mayo de 2007 del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación secundaria obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad autónoma de Aragón.

A los efectos de lo dispuesto en esta Orden, se entiende por currículo de la Educación secundaria obligatoria el conjunto de objetivos, competencias básicas, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación que han de regular la práctica docente y las actividades de aprendizaje orientándolas hacia el desarrollo integral de las capacidades del alumnado.

Por tanto la Educación secundaria obligatoria tendrá como objetivo en el campo de la Educación Física:

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

1.2.2 Centro

A continuación voy a realizar un análisis del contexto del Centro, teniendo en cuenta el entorno, el Centro Escolar, los recursos humanos y el tipo de alumnado.

Distinguiré entre entorno geográfico, demográfico y socioeconómico. En cuanto al entorno geográfico, es un Centro Escolar público, situado en la ciudad de Zaragoza, en el barrio de Monsalud-Bombarda, dentro de la zona de Delicias. Se sitúa en la

entrada Oeste de la ciudad, la llamada carretera de Logroño, una zona en expansión y con barrios de carácter rural en las cercanías.

En el aspecto demográfico el barrio de Delicias es el más poblado de la ciudad de Zaragoza, estando constituida la zona de Monsalud-Bombarda por bloques de pisos de reciente construcción. En el ámbito socioeconómico, el tipo de vivienda que se construye alrededor del Instituto acoge a población de clase media urbana.

El Centro Escolar Está constituido por cuatro edificios o bloques diferentes, que le confieren una complejidad organizativa importante y dificulta enormemente el control de entradas y salidas del alumnado. Además se utiliza una planta del Colegio Público “Camón Aznar” que está anexo a las instalaciones del Instituto, dónde se ubican alumnos de primer ciclo de Secundaria y algún Ciclo Formativo de Grado Superior.

- Edificio A. En él se encuentran las dependencias administrativas, los despachos del Equipo Directivo, la mayoría de los Departamentos Didácticos, la Biblioteca, dos aulas de informática (una de ellas la destinada a los alumnos de E.S.O. y Bachillerato) y el aula de idiomas, además de aulas de diferentes grupos de alumnos.
- Edificio B. Se sitúa el Salón de Actos, el Gimnasio y Cafetería, el laboratorio, el taller de peluquería y las aulas de los Ciclos Formativos de las familias profesionales de Administración, Informática y Comercio y Marketing.
- Edificio C. Acoge las aulas de Tecnología, Plástica y Música, además de aulas para grupos de alumnos.
- Edificio D. Es de creación reciente. Dispone de 9 aulas.
- Edificio E. Es un bloque exclusivamente destinado a los talleres de Estética.

Las enseñanzas que se imparten en el Centro son las siguientes:

1. *Educación Secundaria Obligatoria*: dentro de ella están establecidos los programas de Apoyo a los Alumnos con Necesidades Educativas Especiales y de Diversificación Curricular.
2. *Bachillerato*: dos modalidades, la de Ciencias y Tecnología y la de Humanidades y Ciencias Sociales.
3. *Ciclos Formativos de Grado Medio y Superior*:

Familia de Administración.

- Ciclo de Grado Medio de Gestión Administrativa
- Ciclo de Grado Superior de Administración y Finanzas.

Familia de Informática.

- Ciclo de Grado Superior de Desarrollo de Aplicaciones Informáticas.
- Ciclo de Grado Medio de Sistemas Microinformáticos y Redes

Familia de Imagen Personal.

- Ciclo de Grado Medio de Estética Decorativa.
- Ciclo de Grado Medio de Peluquería.
- Ciclo de Grado Superior de Estética.
- Ciclo de Grado Superior de Asesoría de Imagen Personal.

Familia de Comercio y Marketing.

- Ciclo de Grado Medio de Comercio.
- Ciclo de Grado Superior de Gestión Comercial y Marketing.

4. Programa de Cualificación Profesional Inicial.

En cuanto al apartado de Recursos Humanos la plantilla de profesores del Centro se ha estabilizado alrededor de 111 miembros. El personal de administración está compuesto por tres personas, el de conserjería por cinco y el de limpieza por otras cinco. Además se cuenta con una cuidadora para ayudar en los desplazamientos por el Centro a los alumnos con discapacidades físicas de carácter motórico.

Por la diversidad de oferta educativa que existe en el Instituto, el alumnado tiene una edad muy diferente y una procedencia muy heterogénea. Hay alumnos desde los doce años en primero de secundaria hasta pasados los veinte en alumnos de ciclos formativos de Grado Superior. El alumnado de Secundaria y Bachillerato proviene en su mayoría del entorno cercano, de manera especial alumnos de los Colegios Públicos: “Camón Aznar”, “Ana Mayayo” y “Monsalud”. Los alumnos de Ciclos Formativos tienen una procedencia dispar. Algunas de las enseñanzas sólo se imparten en el centro dentro de la Comunidad Autónoma, por lo que existen alumnos de las tres provincias. El número de alumnos que actualmente constituye el Instituto sobrepasa los 1200. Algo más de la mitad aproximadamente son alumnos de Ciclos Formativos, el resto se reparten entre secundaria y Bachillerato.

El instituto posee interesantes relaciones con otras empresas, el APA “Rafael Altamira” es un espacio abierto a padres y madres del centro para satisfacer demandas existentes, no solo entre los alumnos del centro sino también de los padres y madres de los mismos. El centro también tiene una oficina del PIEE, donde se promueve un gran número de actividades para el tiempo libre y un programa de acogida e inmersión lingüística, ya que tienen un elevado número de alumnos inmigrantes de distintas nacionalidades y con necesidades muy diferentes. El instituto participa en numerosos proyectos: algunos de ellos son: Programa Europeo Comenius de Asociaciones Escolares Multilaterales, Programa Cine y salud, Programa de estancias formativas en centros de trabajo de otros países de la Unión Europea para alumnos de ciclos formativos. (Leonardo, Erasmus, Piremobv), etc. Por último un plan de gestión de calidad de las enseñanzas de Formación Profesional.

1.2.3 Otras materias:

La Programación Anual se realiza de forma interdisciplinar con otras materias en el currículo de 3º de ESO. La educación Física se relaciona interdisciplinariamente con otras materias de 3º ESO, estas materias son:

- Lengua y Literatura Castellana: se corregirán errores de ortografía y de redacción en los trabajos escritos de Educación Física.
- Educación Plástica y Visual y Tecnología: con los materiales confeccionados y elaborados en clase se podrán realizar juegos o actividades en las clases de Educación Física.
- Ciencias Sociales y Ciencias de la naturaleza: las excursiones o salidas permitirán conocer tanto aspectos geográficos e históricos como biológicos y geológicos. Las ciencias naturales ayudan a conocer elementos que intervienen en la actividad física como el pulso y el aparato cardiovascular.
- Matemáticas: gracias a las matemáticas en las clases de Educación Física se pueden elegir distintas formas de puntuación: suma de puntos, empates, etc.
- Música: la música podrá ser utilizada en las clases de Educación Física, por ejemplo como acompañamiento a las coreografías de Acrosport o expresión corporal.

1.2.4 Otras iniciativas, instituciones o entidades:

En el centro Santiago Hernández existen una serie de iniciativas para la promoción de la actividad física. Éstas son actividades extraescolares.

El objetivo principal al programar las diferentes actividades extraescolares es potenciar la utilización del tiempo libre de los alumnos y alumnas en actividades deportivo-recreativas que les proporcionen experiencias enriquecedoras y les ayuden a mejorar su relación con los demás y su salud.

Las actividades propuestas son:

1. Actividades en la naturaleza.(3º ESO y 4º ESO)
2. Campeonatos deportivos internos en periodos de recreos.
3. Actividades de orientación en horario lectivo en el parque castillo palomar.
4. Curso de formación en primeros auxilios para alumnos de tercero de Secundaria.

2. OBJETIVOS

2.1 Justificación/Explicación

Según la Orden del 9 de Mayo de 2007 del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de Educación Secundaria Obligatoria, se establecen una serie de objetivos generales de la Educación Física para la etapa de Secundaria. Son doce.

Los objetivos a tratar en la Programación para 3º de ESO estarán elaborados en función de los ocho criterios de evaluación de este mismo curso. Por ello a continuación adjunto una tabla con la relación entre ambos:

Criterios de evaluación	1	2	3	4	5	6	7	8
Objetivos	1	2,3	2, 3, 4	4	5, 6, 7, 8	7, 8	8, 11	6, 12

Figura 1. Relación objetivos-Criterios de Evaluación.

2.2 Competencias

2.2.1 Básicas

En el marco de la recomendación de la Unión Europea, desarrollada en el Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, se fijan las siguientes competencias básicas que el alumnado deberá haber adquirido al final de esta etapa:

1. *Competencia en comunicación lingüística.*
2. *Competencia matemática.*
3. *Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.*
4. *Tratamiento de la información y competencia digital.*
5. *Competencia social y ciudadana.*

6. *Competencia cultural y artística.*
7. *Competencia para aprender a aprender.*
8. *Autonomía e iniciativa personal.*

A continuación desarrollo de cada una de ellas:

1. Competencia en comunicación lingüística.

Dentro de la comunicación lingüística se priorizará en primer ciclo la comprensión y expresión escrita, y en segundo ciclo se introducirá la expresión oral, por lo que los alumnos deberán exponer ante sus compañeros algunas de las tareas realizadas.

Se debe adquirir y utilizar el vocabulario específico de la actividad (ataque, defensa), de las habilidades motrices, del material, de los lugares de práctica, de los conceptos técnicos y tácticos de las diferentes actividades.

Manifestar a través del lenguaje sensaciones y emociones vivenciadas durante el juego. Tomar conciencia de los mismos y comunicarlos para poder conocer los distintos aspectos que configuran el aprendizaje.

Cuidar el uso del lenguaje, tener en cuenta las opiniones de los demás, saber escuchar, saber hablar en público haciendo valer su punto de vista y teniendo en cuenta el de los demás.

2. Competencia matemática.

Los intentos de anotación, las pérdidas de balón, entre otros, son datos que pueden servir para reflexionar sobre el desarrollo de la práctica de cara a evidenciar la eficacia o no de los proyectos estratégicos aplicados, analizar posibles relaciones entre efectos y causas, y para reflexionar sobre nociones de probabilidad o suerte.

La utilización e interpretación de plantillas de observación permiten registrar las acciones realizadas por cada jugador o por el equipo y a partir de ellas extraer informaciones relevantes de cara a optimizar el aprendizaje.

El espacio puede jugar un papel fundamental. El alumno se ve obligado a apropiarse y tomar conciencia de las diferentes áreas o zonas del espacio de juego, y a considerar los condicionantes que cada una de ellas ejerce sobre sus conductas motrices.

3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.

Esta competencia proporciona conocimientos y destrezas para la mejora de la condición física y la adquisición de hábitos saludables. La utilización de las conductas motrices procura el conocimiento y la comprensión del propio cuerpo (propiocepción) y de su funcionamiento, así como de los efectos que las acciones motrices ejercen en el mundo físico.

Se usarán de manera especial las unidades didácticas de condición física y salud, el conocimiento y desarrollo de las cualidades físicas fundamentales, su ejercitación y planificación. Otra unidad que ayuda en la adquisición de esta competencia es la orientación en el medio natural y urbano, dándoles destrezas para interpretar planos, mapas, indicios, etc. Además resultan fundamentales aquellas actividades complementarias que relacionen directamente al alumno con el entorno natural.

4. Tratamiento de la información y competencia digital

Los datos obtenidos tras la observación de los juegos como intentos realizados o éxitos conseguidos podrán expresarse en gráficos y planillas de observación, de cara a hacer más comprensible el valor de lo vivido. Estos datos permitirán realizar deducciones lógicas, razonamientos y relaciones causa-efecto. Los medios informáticos pueden ayudar al tratamiento de datos.

Los registros en vídeo de algunas situaciones de aprendizaje o las secuencias de fotos digitales permiten al alumnado tomar conciencia de sus actuaciones para validar las conductas motrices realizadas y los proyectos de acción establecidos.

5. Competencia social y ciudadana.

La Educación Física plantea numerosas situaciones capaces de facilitar la integración, fomentar el respeto, la igualdad y el trabajo en equipo. Al mismo tiempo, el cumplimiento de las normas y reglamentos deportivos fomentan la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad civilizada. La valoración de la necesidad

de la regla para el correcto funcionamiento del juego es paralela a la valoración de la norma como garantía del correcto funcionamiento de una sociedad.

Esta actividad de cooperación-oposición exige respetar al oponente y a los compañeros, valorar la diversidad, resolver conflictos negociando y dialogando, evaluar las consecuencias de sus actos, sentirse responsable en relación a los demás, saber pedir ayuda, actuar con seguridad para uno mismo y para los demás, adoptar actitudes solidarias y saber controlar las emociones que se suscitan al ganar o perder.

Al establecer en ocasiones estrategias en grupo y determinar papeles, el alumno ha de ser consecuente con lo pactado, por un lado, y con el papel que él y los demás juegan en el proyecto colectivo, por otro. La asignación de roles y los frecuentes cambios de rol que comportan estas prácticas, hace que el alumnado relacione y ajuste sus conductas motrices a cada rol y, lo que es más importante, sepa ocupar el papel que le corresponde en estas situaciones relaciones y sociales, reconociendo los derechos y deberes de cada uno en los diferentes roles y diferentes funciones: jugador, observador, organizador.

6. Competencia cultural y artística

Debemos analizar el deporte como fenómeno de masas, como factor económico de gran importancia, como factor social. Esto ayudará a entender algunas características actuales del mismo. Para entenderlo mejor es interesante conocer la historia del mismo, su origen y evolución, diferenciar entre rivalidad y enfrentamiento, competición y violencia, etc.

La expresión corporal, el baile, el teatro, son actividades que ayudan a comprender otra dimensión del movimiento, del cuerpo y de la relación personal.

7. Competencia para aprender a aprender

La Educación Física ofrece recursos para la planificación del propio aprendizaje y práctica de la actividad física y los deportes en el tiempo libre.

El alumno que se enfrenta a una situación nueva suele actuar inicialmente por ensayo y error (azar), si conseguimos que posteriormente actúe con cierto método, podrá lograrse una ganancia de tiempo en aprender. Tras la reflexión sobre la práctica, el alumno podrá tener en cuenta las propuestas de actuación sistematizadas para

organizar mejor su actuación. El profesor, por tanto, deberá prever la sucesión de diferentes momentos a lo largo de la sesión para poder comparar lo propuesto y lo realmente realizado, a través de la observación.

8. Autonomía e iniciativa personal.

Esta competencia es una de las que más claramente fomenta en los alumnos la capacidad de auto superación, la perseverancia y la actitud positiva ante las dificultades.

Al realizar evaluaciones de sus comportamientos, bien sea a través de compañeros observadores o autoevaluaciones, el alumno adquiere un mejor y más ajustado conocimiento de sí mismo, lo que le permite afianzar aprendizajes adquiridos y determinar los que aún no posee, y así proyectarse de forma más ajustada. Cuando el alumno aprende, gana en autonomía personal y se siente más a gusto consigo mismo; su autoestima crece.

2.2.2 Específicas:

Además de las competencias básicas comentadas anteriormente, existen otras específicas que permiten el desarrollo global del individuo en la sociedad.

- Saber desenvolverse en el medio acuático con facilidad.
- Ser capaz de ir en bicicleta sin ningún tipo de problema.

2.3 Enunciado

Los objetivos que se van a proponer a continuación, son una adaptación de los previstos en el currículo oficial para la materia de Educación Física. Se elaboran en función de las características del centro y los alumnos.

1. Conocer y comprender la importancia de tener una buena condición física y buenas posibilidades de coordinación y control motor como base fundamental de una buena salud futura. Adquirir hábitos de trabajo y práctica de actividad física periódica.
2. Practicar con regularidad actividad física escolar y extraescolar, comprendiendo la importancia de sus efectos beneficiosos sobre la salud y su repercusión positiva en la calidad de vida.

3. Ser capaz de ver la relación existente entre la mejora en el rendimiento motor y la práctica de actividades de acondicionamiento físico, habilidades y control corporal.
4. Utilizar técnicas de relajación y respiración como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica de actividades físico-deportivas.
5. Valorar y utilizar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6. Valorar la importancia del medio natural, favoreciendo actitudes de respeto, cuidado y protección del éste.
7. Practicar con asiduidad actividades deportivas y recreativas dentro del entorno escolar y extraescolar, valorando sus beneficios físicos y sociales.
8. Usar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes.
9. Diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.
10. Valorar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

3. CONTENIDOS

3.1 Justificación/Explicación

Una vez elaborados los objetivos y las competencias de la Programación, voy a proceder a comentar el apartado de contenidos.

Los contenidos a tratar en esta Programación de 3º de ESO estarán divididos en cuatro bloques bien diferenciados:

1. Condición física y salud.
2. Juegos y Deportes.
3. Expresión Corporal.
4. Actividades en el medio natural.

En cada uno de ellos se trabajarán distintos elementos que deberán dotar al alumnado de las capacidades y habilidades básicas y de suficiente autonomía para trabajar y entrenar la actividad física por sí mismos.

3.2 Enunciado

<i>Bloque 1. Condición física y salud.</i>
El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.
Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.
Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los 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 actividad física produce en los

aparatos y sistemas del cuerpo humano.
Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.
Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.
Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.
Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.

<i>Bloque 2. Juegos y deportes.</i>
Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.
Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior.
Participación activa en las actividades y juegos y en el deporte colectivo escogido.
Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.

<i>Bloque 3. Expresión corporal.</i>
Bailes y danzas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal.
Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva.
Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.

Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.

Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

4. EVALUACIÓN

4.1 Criterios

Los criterios que se van a desarrollar son los citados en la orden del 9 de Mayo del 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por las que se establece el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Aragón.

Los criterios de evaluación tienen que ser determinados con precisión, plasmándolos en niveles sucesivos a través de tareas de evaluación y mínimos exigibles como tipos de aprendizajes básicos requeridos al alumno para superar los objetivos marcados.

La evaluación como obtención de información es un proceso continuo e integrado a lo largo de la etapa educativa. Dentro de este continuo, la evaluación debe realizarse en tres momentos claves del proceso de enseñanza y aprendizaje: antes, durante y al final del mismo.

Los criterios de evaluación que se van a llevar a cabo para el 3º curso de ESO son los siguientes:

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

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.
6. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.
7. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.
8. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.

4.2 Procedimientos

Los instrumentos de evaluación a utilizar, permitirán observar si se cumplieron o no los criterios propuestos anteriormente. Los procedimientos deben cumplir los siguientes requisitos: ser muy variados, dar información concreta de lo que se pretende enseñar y deben permitir evaluar la transferencia de los aprendizajes.

Los instrumentos de evaluación que se utilizarán serán:

- Observación sistemática: con escalas de observación, listas de control y un diario de clase.
- Análisis de las producciones de los alumnos: resúmenes, cuaderno de clase, textos escritos, producciones motrices, etc.
- Intercambios orales con los alumnos: entrevistas, puesta en común.
- Pruebas específicas: interpretación de datos, cuestionarios, grabaciones de vídeo y su posterior análisis y pruebas de capacidad motriz.

La observación, como técnica para la obtención de información para la evaluación, debe cumplir una serie de requisitos para conferirle el rigor necesario en este tipo de proceso. Entre estos requisitos se deben destacar los siguientes:

La planificación, en base a los criterios establecidos para la evaluación se planifica el objeto de la observación con precisión. La sistematización, la observación no puede convertirse en un elemento aislado ni único para cada criterio de evaluación, las informaciones obtenidas deben ser abundantes y contrastadas en diferentes momentos aunque nunca debemos olvidar que la observación sistemática y las notas de campo también generan datos importantes a tener en cuenta. Y el sistema de registro: se deben construir los instrumentos necesarios para la toma de información, de tal manera que ésta pueda ser analizada en diferentes momentos y a distintas personas.

Se deberá llevar a cabo una evaluación inicial del estado general del grupo para el conocimiento por parte del profesor, buscando las posibles deficiencias que de carácter grave en motricidad, lateralidad y orientación espacial los alumnos pudiesen padecer, poniéndolo en conocimiento del resto de profesores del grupo en la sesión de evaluación.

La evaluación inicial se plantea al comienzo de cada curso y en casos necesarios en la Unidad Didáctica que se decida con diferentes test específicos del trabajo a desarrollar y una observación del estado inicial. Se consideran muy importantes estos controles porque lo que vamos a valorar es la progresión de las posibilidades motrices del alumnado.

En cada una de las Unidades Didácticas establecidas para el curso, la evaluación de cada una de ellas se va realizar de la siguiente forma:

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN GENERALES EDUCACIÓN FÍSICA		
CONTENIDOS	APTITUDINAL	ACTITUDINAL
20 % Examen teórico. Trabajo optativo.	40% Participación activa en las tareas planteadas. Como resultado de la media obtenida en las diferentes pruebas y exámenes prácticos realizados durante el trimestre	40% Respeto al material, al compañero y al profesor. Asistencia a clase puntual y realización de la misma con ropa y de forma adecuada. Se valora por lo tanto el esfuerzo, el comportamiento, el compañerismo

Figura 2. Criterios de calificación generales en Educación Física.

4.3 Informes

Los informes de evaluación son personalizados. Se describe la situación, se analiza qué ocurre en esa situación concreta, y a partir de ahí se buscan nuevos retos o propuestas. Por ello en el informe se distinguen cuatro ideas:

1. Descripción/explicación de lo realizado en la unidad de programación correspondiente.
2. Referencia a lo ocurrido en ese caso concreto.
3. Diagnóstico: análisis de las relaciones causa-efecto.
4. Propuesta para el futuro.

Todo el informe debe explicarse en términos comprensibles para el profano, es decir, con un vocabulario sencillo y fácil de entender.

Este informe se realizará tres veces, uno por evaluación, es decir, primer, segundo y tercer trimestre.

4.4 Promoción

Se promocionará al curso siguiente cuando se hayan superado los objetivos de las materias cursadas o se tenga evaluación negativa en dos materias como máximo. Excepcionalmente, podrá autorizarse la promoción con evaluación negativa en tres materias cuando el equipo docente considere que la naturaleza de las mismas no le impide seguir con éxito el curso siguiente.

En el caso de los alumnos de 3º de ESO:

Con carácter general, tras la evaluación final ordinaria (junio), promocionan los alumnos que hayan obtenido calificación positiva en todas las áreas o materias evaluadas. En el caso de Educación Física, para superar cada una de las evaluaciones y el curso completo, la calificación tendrá que ser igual o superior a 5. Para que se pueda reconocer cada una de las Unidades Didácticas dentro de la calificación de la evaluación o de la evaluación final, la Unidad Didáctica tendrá que tener una calificación igual o superior a 4.

Promocionan a 4º de Secundaria, con pendientes, los alumnos que hayan sido evaluados negativamente en la evaluación final extraordinaria (septiembre) en un máximo de dos áreas o materias.

Los alumnos con tres o más áreas o materias no superadas, de uno o varios cursos, que no hayan repetido este curso, podrán:

- Repetir 3º de Secundaria.
- Excepcionalmente, incorporarse a un programa de Diversificación Curricular de dos años si tienen al menos dieciséis años y disponen de dos años más de escolarización en régimen ordinario, y siempre que se considere que esa medida es más adecuada que la repetición de 3º.

- Excepcionalmente, incorporarse a un programa de Diversificación Curricular de un año si solo disponen de un año más de escolarización, y siempre que se considere que esa medida es más adecuada que la repetición de 3º.

Los alumnos con tres o más áreas o materias no superadas, de uno o varios cursos, que estuvieran repitiendo 3º, podrán:

- Promocionar a 4º con pendientes.
- Incorporarse a un programa de Diversificación Curricular de dos años si tienen al menos dieciséis años y disponen de dos años más de escolarización en régimen ordinario,
- Incorporarse a un programa de Diversificación Curricular de un año si solo disponen de un año más de escolarización.

Un caso concreto de promoción con Educación Física:

Si un alumno tiene suspensas 3 materias, no podrá promocionar a 4º de Secundaria. Si una de éstas fuera Educación Física, hablaría con el alumno y según fuera la causa del suspenso se podría solucionar el problema. Si hubiera sido un caso teórico, le plantearía un trabajo final para aprobar la asignatura y poder acceder al cuarto curso. Si por otro lado hubiese sido un tema práctico, llevaría a cabo un examen práctico con los contenidos mínimos necesarios de la Unidad Didáctica correspondiente. Todo ello lo realizaría si hubiera visto interés y participación en el alumno durante todo el curso, a pesar de las dificultades que tuviese en Educación Física.

5. UNIDADES DIDÁCTICAS

5.1 Enunciado/Breve descripción

Las Unidades Didácticas que se van a llevar a cabo en esta programación de 3º de ESO son las comentadas a continuación. Son ocho, cada una tiene mayor o menor duración según de la importancia que se les asigna y el tiempo de asimilación de los contenidos.

1. La salud y la condición física: Unidad Didáctica encaminada a desarrollar elementos relacionados con las cualidades físicas básicas y con la salud. Se trabajarán diferentes aspectos: métodos de entrenamiento, resistencia. 12 sesiones.

2. Juguemos al balonmano: se pretende afianzar los conocimientos adquiridos en cursos anteriores sobre el balonmano. Será una Unidad encaminada a juegos dinámicos y en continuo movimiento, olvidando aspectos como las filas, los tiempos de espera, etc. 7 sesiones.

3. Danzas tradicionales: se trabajarán las distintas danzas tradicionales existentes. De mayor a menor complejidad, para la evaluación final deberán realizar una coreografía por grupos. 6 sesiones.

4. Turno del baloncesto: igual que en el deporte del balonmano será una confirmación de los aprendizajes adquiridos previamente. Se valorará la intensidad y el interés de los alumnos. 11 sesiones.

5. El circo: Acrosport: Unidad Didáctica dedicada a la realización de diferentes figuras de Acrosport por grupos para terminar en la realización de una coreografía con soporte musical. Podrán presentarla en el Instituto aquellos grupos que lo deseen. 7 sesiones.

6. Técnicas de relajación: yoga, Pilates: los alumnos aprenderán técnicas de relajación y respiración para su vida diaria. Tendrán una toma de contacto con las técnicas del yoga y Pilates. 4 sesiones.

7. Fútbol Sala: es la Unidad Didáctica que llevaré a la práctica en el Instituto. Los alumnos continuarán con su aprendizaje sobre este deporte y al final de la Unidad habrá un “Campeonato” en el que participarán todos. 10 sesiones.

8. Orientación en bicicleta: en primer lugar los alumnos aprenderán nociones básicas sobre orientación y más tarde sobre bicicleta, para posteriormente llevarlas a cabo en los entornos próximos, con varias salidas del centro. 10 sesiones.

5.2 Temporalización

	EVALUACIÓN	BLOQUE CONTENIDOS	TÍTULO DE LA UNIDAD	NÚMERO DE SESIONES
3º ESO	PRIMERA	1	La salud y la condición física.	12
		2	Juguemos al balonmano.	7
		3	Danzas tradicionales.	6
	SEGUNDA	2	Turno del baloncesto.	11
		2	El circo: Acrosport.	7
	TERCERA	1	Técnicas de relajación: yoga, Pilates.	4
		2	Fútbol Sala.	10

		4	Orientación en bicicleta.	10
--	--	---	---------------------------	----

Figura 3. Temporalización de las Unidades Didácticas.

La temporalización de las sesiones se ha realizado según varios elementos a tener en cuenta: aspectos climatológicos (sobre todo para Unidades realizadas en el medio exterior), instalaciones (disposición de espacio y campos), material.

Para la programación de las sesiones, he dejado 6-7 sesiones libres, sin introducirlas dentro de ninguna Unidad Didáctica, ello es debido a las posibles pérdidas de estas clases (por salidas a excursiones, recuperación de otras clases, etc.), por tanto son sesiones independientes que no tendrán que ver con estas unidades.

6. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

6.1 Principios metodológicos

Los métodos de enseñanza se corresponden con los objetivos que se pretendan en cada unidad didáctica. Esto no quiere decir que en cada unidad se utilice un método único, sino que, por el contrario, normalmente se combinan. Serán los objetivos didácticos propuestos los que determinen la conveniencia de que predomine la utilización de uno u otro.

Tendremos presentes los principios del aprendizaje significativo, especialmente partiendo del nivel de desarrollo de los alumnos y de sus aprendizajes previos.

Las actividades que incluyamos en las diferentes unidades didácticas de la programación deben permitir que nuestros alumnos disfruten aprendiendo.

En las sesiones desarrolladas existirán trabajos de tipo individual, pero en la mayoría de las sesiones se utilizarán grupos de trabajo: parejas, tríos, cuartetos, equipos; elegidos previamente por el profesor para fomentar las relaciones entre los diferentes alumnos.

En lo que respecta a los métodos de enseñanza, partiremos de métodos más directivos y controlados para que los alumnos adquieran los conocimientos necesarios como el mando directo o la asignación de tareas para evolucionar progresivamente hacia métodos más autónomos en los que se desarrolle el pensamiento y la creatividad del alumno como el descubrimiento guiado o la enseñanza recíproca.

Seguidamente, establezco una serie de orientaciones didácticas y metodológicas que debería proporcionar. Éstas deberán ser:

- *Flexibles*: Ajustándose a cada alumno. Las propuestas de ejercicios que tienen que realizar están pensadas para todos los alumnos, sin hacer ningún tipo de distinción.
- *Activas*: el alumno será el protagonista de su propia actividad, responsabilizándose de sus propias tareas y desarrollando una actividad en función de su capacidad. La utilización de esta metodología requiere de una

buenas organizaciones y sistematización del trabajo para evitar tiempos de espera. Se basa principalmente en actividades como circuitos o asignación de tareas, pero manteniendo siempre el criterio de potenciar la creatividad del alumno.

- *Participativas*: se potenciará la cooperación y el compañerismo por medio de una organización de grupos y equipos heterogéneos y equilibrados.
- *Integradoras*: evitar hacer diferencias en función del sexo o de otros condicionantes.
- *Lúdicas*: las actividades estarán fundamentadas en los principios del juego.
- *Progresivas*: La progresión en las actividades irá en consonancia con las dificultades de asimilación y comprensión que encuentren los alumnos.

6.2 Líneas de actuación

Creo que es importante señalar una serie de aspectos generales, sobre la metodología de trabajo que se desempeñará a lo largo de las sesiones de las diferentes unidades:

- Se tendrán en cuenta los conocimientos previos de los alumnos.
- En cada una de las sesiones se trabajarán nuevos contenidos, pero sin olvidarnos de los anteriores.
- Los elementos técnicos y tácticos más complejos tendrán una explicación teórica al inicio de la sesión, si es necesario en clase y con uso de la pizarra. A continuación, se pondrán en práctica.
- En todas las sesiones se tratarán de evitar los métodos analíticos. Por tanto se impondrán los juegos de cooperación-oposición y las situaciones de juego real modificadas.
- Se propondrán actividades que tengan gran interés para los alumnos.
- Se tendrán en cuenta la autonomía y las relaciones con los demás.

7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

7.1 Actividades de refuerzo/ampliación

Partimos de la realización de una evaluación inicial a los alumnos, en la primera sesión, observamos cual es el nivel general de la clase, y los posibles problemas que pueden surgir con algunos alumnos en concreto.

El profesor establecerá una serie de actividades de refuerzo para los alumnos que así lo requieran para de esta forma poder superar la asignatura u obtener mejores resultados. El profesor se irá adaptando a las dificultades que vayan surgiendo, por tanto la metodología será flexible pero deberá permitir conseguir los mínimos establecidos.

7.2 Atención personalizada

Existen tres tipos de alumnado con necesidades específicas:

Alumnos con diversidad de motivaciones e intereses: se intentarán realizar actividades que sean atractivas para ellos, que les supongan un reto.

Alumnos con dificultades en el ritmo de aprendizaje: se adaptarán las tareas programadas desde un principio para estos alumnos, de este modo se facilitará el cumplimiento de los objetivos planteados.

Alumnos con discapacidades sensoriales, motrices o fisiológicas: los distintos alumnos pueden tener diferente grado de afectación. Las relaciones con estos alumnos son básicas para su integración. Se deben acordar con ellos las actividades a realizar y el método de evaluación a seguir.

7.3 Grupos de trabajo

En la actualidad existen diferencias en los ritmos de aprendizaje y el desarrollo de habilidades de los alumnos. Por tanto la presencia de grupos heterogéneos en las clases de Educación Física es continua.

Según el tipo de tareas a desarrollar, los grupos serán diferentes. En un principio y a pesar de sus diferentes niveles de habilidades, se integrarán todos los alumnos, para

que se ayuden unos con otros. La información que se aportan entre ellos puede resultar esencial para su aprendizaje.

Normalmente los alumnos se distribuyen por amistad, por cualidades físicas, por habilidad, etc. Por ello el profesor será el que realizará los grupos. De esta forma se evitará esta heterogeneidad comentada anteriormente y no habrá ningún problema de integración de los alumnos.

8. RECURSOS

8.1 Didácticos

8.1.1 Profesor

El profesor contará con unas hojas de registro, en las que anotará durante las clases cualquier incidencia ocurrida por parte de los alumnos de forma individualizada. De este modo tendrá un control regular de las clases y a la hora de evaluarlos posteriormente se ayudará de estas hojas. Apuntará tantos aspectos positivos como por ejemplo la colaboración en la recogida del material, como negativos, peleas con sus compañeros o faltas de respeto al profesor.

Estas anotaciones servirán para evaluar los aspectos actitudinales de los alumnos. Tendrán gran peso e importancia en la nota final de la evaluación.

8.1.2 Alumno

Los alumnos deberán realizar un fichero de actividades a diario. En él deberán describir los ejercicios realizados durante cada una de las clases y anotarán aquello que les suscite dudas. El profesor al siguiente día de clase preguntará a los alumnos si han tenido algún problema o no han entendido alguna actividad, y si es así, éste se la solucionará.

De este modo al final de cada trimestre se lo entregarán al profesor y éste lo evaluará junto con el examen práctico y junto con el aspecto actitudinal continuo durante las clases (hojas de registro del profesor).

8.2 Materiales

8.2.1 Infraestructuras

El IES Santiago Hernández carece de buenas instalaciones en lo referente a la práctica de actividad física. Posee un patio con dos campos de fútbol sala y una pista de balón prisionero. Anexo a esta pista se sitúa la sala del gimnasio.

Este déficit de instalaciones hace que la práctica de cualquier actividad o deporte tenga que ser modificada continuamente. Salvo deportes muy específicos que requieran

escaso material e instalaciones concretas, el resto de actividades serán diferentes a cómo serían en cualquier otro centro. Todo esto implica un mayor trabajo por parte del profesorado de Educación Física a la hora de planificar y elaborar sesiones y unidades de enseñanza-aprendizaje. No obstante es interesante y muy enriquecedor innovar y modificar juegos y actividades, ya que con ello se adquiere mayor experiencia y habilidad para resolver situaciones.

A todo ello hay que añadirle que en la mayoría de ocasiones solo puede estar un profesor con una clase en el patio, el otro se tiene que situar en la sala del gimnasio, la cual es muy pequeña para una clase de 25-30 personas. Se aprovecha para realizar actividades de expresión corporal y acrosport.

8.2.2 Equipamientos

El material que dispone el centro es similar al del resto de los IES. Cuenta con pelotas de fútbol, baloncesto, de hockey, sticks, conos, vallas, petos, etc.

Es interesante ver la diferencia existente entre el material y las instalaciones. Dispone de mucho material, como he comentado anteriormente pero en cambio el espacio es muy reducido. Es por ello que no se puede realizar una labor educativa de la mejor forma posible.

8.2.3 Otros

Para la Unidad Didáctica 8: Orientación y bicicleta, los alumnos deberán llevar a clase su propia bicicleta o pedírsela a algún compañero. En caso de que no fuera así, se la podrán pedir a algún alumno de otra clase que ese día no le tocara realizar la actividad.

6.2 Memoria de prácticas II.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	- 34 -
2. ANÁLISIS DEL CONTEXTO.....	- 35 -
3. OBJETIVOS.....	- 38 -
4. COMPETENCIAS BÁSICAS.....	- 39 -
5. CONTENIDOS.....	- 40 -
6. METODOLOGÍA.....	- 42 -
7. TEMPORALIZACIÓN	- 43 -
8. EVALUACIÓN	- 49 -
9. RECURSOS	- 52 -
10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	- 53 -
11. CONCLUSIONES/REFLEXIONES FINALES	- 54 -

1. INTRODUCCIÓN

Esta Unidad didáctica está planteada para un perfil de alumnado de 3º de ESO, con un nivel de dificultad propio de la edad y al desarrollo motor del alumno. El tipo de actividades que se van a plantear corresponden al dominio 4 o acciones de cooperación oposición. Las actividades de este dominio, realizadas en un espacio en el que la incertidumbre del medio está neutralizada, se basan en un enfrentamiento inter-colectivo con objeto de resolver a su favor una relación de fuerzas.

En un contexto de interacción constante, el alumno deberá esforzarse en decodificar las conductas de sus compañeros y adversarios para realizar elecciones estratégicas que se inscriban en una lógica colectiva. A veces deberá ajustar sus acciones y construir nuevas conductas adaptadas para dar solución a los problemas que pudieran surgir.

La finalidad que busco con esta Unidad Didáctica de Fútbol-sala es:

- Disfrutar de la práctica del fútbol-sala con el resto de compañeros consiguiendo un dominio colectivo del deporte similar, y una autonomía que les permita practicarlo en su tiempo libre junto con su familia y/o amigos.
- Hacer que los alumnos hagan actividad física en las clases, se muevan y colaboren unos con otros, ya que muchos de ellos no realizan ningún tipo de actividad física en el resto de la semana y es un aspecto fundamental en esta etapa en sus vidas.

2. ANÁLISIS DEL CONTEXTO

Considero de gran importancia, para una mejor comprensión de esta memoria, el conocer a fondo el centro en el cual nos encontramos, así como el tipo de alumnos que nos encontramos en el mismo. Pretendo situar al lector y ambientar lo mejor posible las circunstancias externas que han envuelto mi periodo de prácticas.

El entorno escolar:

Este centro, donde he llevado a cabo mi periodo de prácticas se encuentra situado en Zaragoza, en la Avenida de Navarra.

Me gustaría resaltar la cercanía existente con el colegio público Camón Aznar, situado enfrente y con el que comparten algunos elementos como el parking para los profesores por ejemplo.

El centro está situado en la parte posterior de la estación delicias de autobuses y trenes de Zaragoza. Y en mi opinión no es el mejor lugar para situar un centro, ya que está situado en plena avenida y pasan continuamente muchos vehículos.

Origen socioeconómico y cultural de los alumnos del centro:

La procedencia del alumnado es muy diversa. El centro cuenta con chicos y chicas de diversas culturas y países: españoles, africanos, sudamericanos, chinos, rumanos, etc. Es por ello que existen algunos problemas a la hora de realizar alguna actividad.

Además los alumnos que acuden al centro, muchos de ellos no tienen buen nivel económico en sus casas, por lo que cuando se conciernen excursiones o salidas fuera del centro, no pueden asistir porque su familia no se lo permite permitir.

A pesar de la variedad del alumnado, tengo que decir que durante mi estancia en el centro, no he observado ningún tipo de problemas de este tipo, ni físico ni psíquico. Y es uno de los aspectos con los que creía que iba a tener que tratar.

El centro:

El instituto Santiago Hernández es un centro público de carácter mixto que alberga las etapas educativas desde 1º ESO hasta 2º Bachiller, incluyendo también grados de Formación Profesional (grado medio y grado superior).

Muchos de los alumnos proceden del colegio anexo al centro, Camón Aznar. Y para captar un mayor número de alumnado, el instituto suele hacer una jornada de actividades durante el 3º trimestre, en la que invitan a varios colegios para tratar de convencer a los alumnos y padres para que acudan a este instituto cuando termine su etapa en su colegio.

El centro cuenta con

- 5 edificios, categorizados cada uno por una letra, de la A-E.
- 1300 alumnos: casi 800 son de Formación Profesional, 400 de la ESO y 120 de Bachiller.
- 96 profesores, debido a los recortes. El año anterior eran 110.

Uno de los graves problemas de este centro es que no poseen las características y las instalaciones necesarias para personas con determinadas discapacidades. Existen numerosos obstáculos, no hay prácticamente ninguna rampa y solo existe un ascensor en uno de los edificios.

En cuanto al desarrollo tecnológico, es un centro que ha intentado informatizar todo aquello que ha podido, incluso las guardias de los profesores. Han eliminado prácticamente todas las fotocopias y la comunicación interna la realizan por vía electrónica. Es uno de los pocos centros que utilizan la plataforma Moodle para los alumnos y los profesores.

En cuanto a las instalaciones, no poseen pabellón y el gimnasio es una sala bastante reducida. Esta sala la utilizan exclusivamente para actividades de expresión corporal o aquellas que no suponen un excesivo movimiento. Por tanto para el resto de las actividades de Educación Física utilizan las pistas exteriores que son: un campo de fútbol-sala, otro de balón prisionero, 3 canastas y unos carriles de atletismo.

La clase:

Para poder llevar a cabo una unidad didáctica en el centro, se deben conocer los medios y los materiales disponibles para su desarrollo.

Referente al entorno, el centro posee un campo de fútbol-sala, otro de balón prisionero, 3 canastas y unos carriles de atletismo como he dicho anteriormente y una sala de gimnasio. Son unas instalaciones muy reducidas que dificultan en gran medida la puesta en práctica de las diferentes unidades. A esto hay que añadir que normalmente hay que compartir el patio con el otro profesor de departamento de Educación Física.

Las clases a las que va orientada mi unidad didáctica pertenecen a 3º de la ESO; son chicos y chicas con edades comprendidas entre los 15 y los 16 años. La gran mayoría, porque no se puede generalizar, muestran un respeto hacia los profesores y saben comportarse en cada momento y en cada lugar de forma adecuada.

Como característica a destacar de los grupos con los que he estado, sería su obediencia, respeto al profesor y ganas de trabajar. Han sido grupos unidos, divertidos y trabajadores, que la mayoría disfrutaba practicando Educación Física.

En líneas generales en cuanto a predisposición hacia la asignatura, los alumnos han estado muy bien. Resaltar la gran importancia que juega el aspecto motivacional a la hora de plantear las sesiones de la unidad didáctica.

3. OBJETIVOS

Generales de la Educación Secundaria Obligatoria:

A continuación se exponen los objetivos de la Orden de 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación secundaria obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad autónoma de Aragón, los cuales se corresponden con la Unidad Didáctica de fútbol-sala.

Nº 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.

Nº 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.

Objetivos Didácticos:

1. Participar activamente en las sesiones.
2. Interiorizar y perfeccionar las habilidades técnicas con la pelota.
3. Adquirir e interiorizar medios tácticos defensivos y ofensivos básicos del fútbol sala.
4. Solucionar los posibles problemas surgidos en situaciones de juego real y simulado.
5. Aplicar estrategias de ataque y defensa en situaciones de juego real.
6. Mostrar una actitud positiva tanto en la victoria como en la derrota, así como disfrutar de la actividad física a través de la práctica del fútbol-sala.

4. COMPETENCIAS BÁSICAS

A continuación se exponen las competencias básicas de la Orden de 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación secundaria obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad autónoma de Aragón, las cuales se corresponden con la Unidad Didáctica de fútbol-sala.

2. Competencia social y ciudadana: al tratarse de un deporte colectivo en el que se interactúa con los compañeros y con los rivales, es necesario fomentar la actitud de respeto hacia los demás, aceptando las posibles diferencias existentes y el reglamento vigente. También se fomenta el trabajo en equipo y la colaboración.

4. Competencia en el desarrollo de la autonomía e iniciativa personal: un aspecto fundamental para desarrollar la autonomía en el alumnado es mostrar una actitud positiva frente al deporte en cuestión. Es muy importante el desarrollo de esta competencia ya que permitirá tomar decisiones por parte de todos los alumnos, de la forma en que ellos crean que será la correcta.

5. Competencia de aprender a aprender: mediante las diversas situaciones que surgen en la práctica del fútbol sala los alumnos pueden aprender a regular su propio aprendizaje y a planificar la práctica de actividad física en su tiempo libre.

5. CONTENIDOS

En este apartado se presentan los contenidos que se van a trabajar a lo largo de esta Unidad Didáctica de Fútbol-sala y los bloques de actividades generales.

Contenidos:

Esta unidad estaría incluida en el bloque 2 Juegos y deportes, en el que se trabajarían los siguientes contenidos según el currículo oficial para 3º ESO:

- Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.
- Práctica de los 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. Aprendizaje de cómo jugar en equipo.

Aprendizajes específicos:

1. Conocimiento y aplicación del reglamento
2. Conocimiento de los distintos golpes de balón (técnica).
3. Conocimiento de las fases del juego: ataque y defensa (táctica).
4. Ocupación de espacios.
5. Juego adaptado: situaciones 2x2, 3x3, 3x2, 5x5, 2x1.
6. Aceptación de distintos papeles/roles dentro del juego.
7. Respeto a normas y compañeros.
8. Habituarse a la práctica de la actividad física y el deporte como medio de mejora de la salud y de la calidad de vida.

Bloques de actividades:

- Actividades en las que se trabajan los elementos técnicos del fútbol-sala.
- Actividades en las que se trabajan tanto los elementos tácticos como los técnicos del fútbol-sala.
- Situaciones reales de juego modificadas.

6. METODOLOGÍA

La metodología que voy a utilizar a lo largo de esta unidad didáctica se basará en diferentes estilos de enseñanza que servirán para que los alumnos alcancen los objetivos propuestos para dicha unidad.

Uno de los estilos de enseñanza que más voy a utilizar en esta Unidad Didáctica será la resolución de problemas, ya que es el estilo que más se ajusta a la consecución de los objetivos propuestos. Con este estilo pretendo que los alumnos tomen la mayoría de las decisiones que se producen durante el juego, para que adquieran un dominio elevado de la técnica y táctica de este deporte colectivo.

Otro estilo de enseñanza que también voy a utilizar es el descubrimiento guiado, con esto busco que los alumnos sean autónomos de su propio aprendizaje y así consigan adquirir por sus propios medios, las mejores soluciones a las situaciones de juego que se les planteen.

En algunos momentos también utilizaré la asignación de tareas, sobre todo para aquellas actividades más analíticas que requieran de un aprendizaje más tradicional, como pueden ser ejercicios de mejora de la técnica de fútbol-sala.

Respecto a la comunicación o feed-back será de manera individual o grupal dependiendo de la actividad que se esté realizando, se dará mientras se realiza la actividad (feed-back concurrente) o justo al finalizarla (feed-back Terminal), de esta forma el alumnado será consciente de donde están sus fallos, podrá corregirlos y realizarlo correctamente en la siguiente ejecución, sabrá el por qué lo ha realizado mal, conocerá la progresión que va teniendo.

En cualquier caso la metodología a utilizar debe cumplir los siguientes principios:

- **FLEXIBLE:** ajustando las propuestas al ritmo de cada alumno en particular.
- **ACTIVA:** el alumno debe ser protagonista de su propia acción.
- **PARTICIPATIVA:** favoreciendo el trabajo en equipo fomentando el compañerismo y la cooperación.
- **INTEGRADORA:** utilizando técnicas y destrezas comunes a otras áreas del currículum.
- **LÚDICA:** el alumno debe divertirse haciendo la actividad encomendada.
- **CREATIVA:** haciendo propuestas que estimulen la creatividad del alumno.

7. TEMPORALIZACIÓN

La Unidad Didáctica de Fútbol-Sala que se va a llevar a cabo consta desde el día 8 de Abril, durante todo el mes, hasta el 10 de Mayo. La unidad está compuesta de 10 sesiones en las que se trabajan los diferentes contenidos comentados anteriormente.

Cada sesión tiene una duración de 50 minutos y la llevo a cabo con los cuatro cursos de 3º ESO del Instituto Santiago Hernández de Zaragoza.

Por consenso con la profesora del instituto y por cuestiones de tiempo llevaré a la práctica 8 sesiones de las 10 que había elaborado, por lo que habrá actividades de unas sesiones que tendré que unir en otras y cambios que haré conforme vea el nivel de los alumnos. De igual forma las 2 últimas sesiones que estaban pensadas para la evaluación continuarán exactamente igual.

SESIÓN	DESARROLLO
1	Introducción y juegos de iniciación al fútbol-sala.
2	Juegos de iniciación en progresión a actividades más específicas del fútbol-sala.
3	Comienzo en progresión de situaciones de juego real adaptado.
4	Varias situaciones de juego real modificadas.
5	Mejora de la técnica mediante actividades dinámicas.
6	Situaciones de juego real y juego real adaptado.
7	Situaciones ataque-defensa y de juego real modificado.
8	Recuerdo de sesiones y actividades anteriores.
9	Evaluación práctica 1. Torneo entre alumnos.
10	Evaluación práctica 2. Situaciones 3 vs 3.

Figura 1. Temporalización de las sesiones de la unidad.

A continuación elaboro un cuadro con la temporalización de las sesiones a lo largo del mes de Abril y Mayo para los alumnos de 3º ESO.

Cada color representa a una clase: amarillo D, verde B, azul A y rojo C.

TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES

Mes	Semanas		Día	Clases
Abril	1	Lunes	8	3ºD (1)
		Martes	9	3ºB (1) 3ºA (1) 3ºD (2)
		Miércoles	10	3ºC (1) 3ºB (2)
		Jueves	11	3ºC (2)
		Viernes	12	
	2	Lunes	15	3ºD (3)
		Martes	16	3ºB (3) 3ºA (2) 3ºD (4) 3ºC (3)
		Miércoles	17	3ºB (4)
		Jueves	18	3ºC (4)
		Viernes	19	3ºA (3)
		Lunes	22	Fiesta San Jorge
		Martes	23	

Mayo	3	Miércoles	24	3ºB (5)			
		Jueves	25	3ºC (5)			
		Viernes	26	3ºA (4)			
	4						
		Lunes	29	3ºD (5) Día lluvioso. Salidas futbol sala 3 equipos de 5-6 alumnos en la sala del gimnasio. No se pudo llevar a cabo la sesión 5 planificada.			
		Martes	30	3ºB (6) Día lluvioso. Salidas futbol sala 3 equipos de 5-6 alumnos en la sala del gimnasio. No se pudo llevar a cabo la sesión 5 planificada.	3ºC (6)		
	5	Miércoles	1	Fiesta			
		Jueves	2	3ºC Eval.			
		Viernes	3				
		Lunes	6	3ºD Eval.			
		Martes	7	3ºB Eval.	3ºA Eval.	3ºD Eval.	3ºC Eval.
		Miércoles	8	3ºB Eval.			

		Jueves	9	Huelga General
		Viernes	10	3ºA Eval.
Total		7 sesiones 3ºD 8 sesiones 3ºB 6 sesiones 3ºA 8 sesiones 3ºC		Como he comentado anteriormente y de acuerdo con la profesora, iba a realizar 8 sesiones de las 10 que tenía planteadas. Esto pude hacerlo solamente con 2 grupos: 3ºB y C. Por otras cuestiones no pude realizar las mismas sesiones con 3ºD y A, por lo que el número de sesiones para estos dos grupos fue menor.

Figura 2. Temporalización y puesta en práctica de las sesiones de la unidad.

Cuadro Relación objetivos - contenidos

	Cont. 1	Cont. 2	Cont. 3	Cont. 4	Cont. 5	Cont. 6	Cont. 7	Cont. 8
Obj. 1				XX	X	XX	X	X
Obj. 2	X	XXX	XX	X	X			X
Obj. 3	XX	X	XXX	XX	X	XX	X	X
Obj. 4	X	X	XX	X	XXX	X	X	
Obj. 5	X	X	XXX	X	X	X	X	
Obj. 6		X	X			X	XXX	XX

Figura 3. Cuadro relación objetivos-contenidos.

x → Poca relación
 xx → Bastante relación
 xxx → Mucha relación

Cuadro relación Objetivos-Contenidos-Sesiones

Objetivos	Contenidos	Sesió n 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesió n 5	Sesió n 6	Sesió n 7	Sesió n 8	Sesió n 9	Sesió n 10
1	1	Verde	Verde	Verde	Verde	Azul	Verde	Verde	Verde	Azul	Azul
2	2	Azul	Verde	Verde	Verde	Verde	Azul				
3	3			Verde	Verde	Azul		Verde	Verde	Azul	
4	4		Azul	Azul	Verde	Azul		Verde	Verde	Azul	Azul
5	5					Azul	Verde	Verde	Azul		Azul
6	6	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	
	7	Azul	Azul	Azul	Azul	Azul	Azul	Azul	Azul	Azul	Azul
	8										

Figura 4. Cuadro relación objetivos-contenidos-sesiones.

Leyenda:
 Verde → Objetivo
 Azul → Contenido

8. EVALUACIÓN

Criterios:

En este apartado he seleccionado los criterios de evaluación de la Orden de 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación secundaria obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad autónoma de Aragón, que nos sirven para ver la consecución de los objetivos didácticos propuestos para esta unidad didáctica. De cada uno de los criterios he sacado un indicador y tras esto el mínimo o mínimos correspondientes, para que los alumnos conozcan el proceso de su evaluación al final la unidad didáctica. Para evaluar cada uno de estos indicadores utilizaré diferentes instrumentos de evaluación como puede ser una planilla de observación o registro anecdótico.

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.

Indicador:

Analizar y resolver diferentes problemas en una situación de 5 vs 5 durante 10 minutos utilizando las habilidades técnico-tácticas del fútbol sala.

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

Se debe 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.

Indicador:

Ser capaz de decidir y ejecutar la acción o acciones más adecuadas en una situación de 3 vs 2 en un espacio reducido durante 10 minutos.

Procedimientos:

Los procedimientos es una parte importante dentro de la evaluación ya que en esta parte se explica que se evaluará en la unidad didáctica y en qué momento de la misma se llevará a cabo cada una de las partes que componen la evaluación. A continuación encontraremos los diferentes procedimientos que se utilizarán en esta unidad didáctica.

Para evaluar la parte práctica relacionada con la actitud, durante el transcurso de las sesiones el profesor irá anotando en su registro anecdotico la actitud, el respeto del material e instalaciones, el comportamiento de los alumnos, la correcta realización de las actividades y la mejora que van experimentando.

En cuanto a la parte práctica en sí, se llevará a cabo durante las 2 últimas sesiones de la unidad una evaluación final que constará:

- En primer lugar en un torneo con partidos de 5 vs 5. El profesor dispondrá de una rúbrica con los principales ítems a observar durante el transcurso del partido. El resto de los alumnos realizarán otras actividades que les propondrá el profesor mientras éste está evaluando.
- Partidos 3 vs 3 en espacio reducido. Al igual que el día anterior el profesor analizará a los alumnos con la misma rúbrica. De esta forma dispondrá de 2 notas prácticas que juntas serán la nota final de la parte práctica.

En el anexo 4 está explicado el desarrollo y la explicación de esta rúbrica con la que el profesor evaluará a los alumnos en las dos evaluaciones finales.

En cuanto a la parte teórica los alumnos tendrán que visualizar un vídeo de un partido de fútbol sala que les proporcionará el profesor, y una vez visto deberán contestar a las preguntas de test elaborado por el profesor. He de decir que para la realización del test, los alumnos deberán hacerlo en la plataforma Moodle que utiliza el instituto de forma habitual. Cada alumno posee un usuario y una clave con la que acceder a este sistema. Tendrán una posibilidad de realizar el test, y la nota que obtengan será la correspondiente a la parte teórica de la unidad.

Referencias de calificación:

Una vez que ya sabemos cuáles son los criterios que queremos evaluar y que procedimientos utilizaremos, hay que expresar todo ello mediante una calificación. A continuación mostraremos una tabla donde aparecen estas referencias de calificación.

<i>Referencias de calificación</i>	
Práctica 25 %	Realización de un examen que constará de situaciones de juego real modificadas. Tendrá dos partes que se harán en las 2 últimas sesiones de la unidad.
Actitud 45 %	Se evaluará a diario gracias al registro anecdótico del profesor. En este apartado se incluyen los criterios y normas del centro en cuanto a asistencia e higiene además de la responsabilidad de traer el material y equipamiento requeridos para la unidad didáctica; en este caso ropa deportiva, y sobre todo la predisposición a la actividad de los alumnos.
Teoría 30 %	Análisis de vídeo de un partido de un equipo de 1 ^a división de fútbol sala. Una vez visualizado deberán realizar un test que se colgará en la plataforma moodle.

Figura 5. Referencias de calificación U.D. Fútbol sala.

Tengo que decir que para establecer las referencias de calificación me he tenido que ceñir a la forma que tienen de evaluar en el Instituto Santiago Hernández, asignando los porcentajes correspondientes a la práctica, la actitud y la parte teórica. Y una vez conocidos, adaptarme a la forma que tenía pensado evaluar, por lo que esta evaluación no es la que tenía pensada previamente antes de concretar con la profesora del centro.

Mínimos exigibles:

De cada uno de los criterios de evaluación seleccionados para esta Unidad Didáctica se han elaborado una serie de indicadores que aparecen en el apartado de criterios. Una vez realizados estos indicadores he creado unos mínimos imprescindibles que los alumnos deben superar para aprobar la Unidad Didáctica. Los mínimos son los siguientes:

- Analizar y resolver un problema en una situación de 3 vs 3 durante 5 minutos utilizando las habilidades técnico-tácticas del fútbol sala.
- Ser capaz de decidir y ejecutar la acción o acciones más adecuadas en una situación de 2 vs 1 en un espacio reducido durante 5 minutos.

9. RECURSOS

Recursos materiales:

- **Estructurales:** para la Unidad Didáctica cuenta con el patio exterior del IES Santiago Hernández. Éste consta de un campo de fútbol-sala, un campo de balón prisionero y otros espacios pequeños que se puedan aprovechar para el desarrollo de la unidad.
- **Materiales:** utilizaré material característico de este deporte como: pelotas de fútbol-sala, de gomaespuma, petos y conos. A parte de ellos, usaré otro tipo de material más genérico que me ayudará a desarrollar las sesiones como: red de voley y bandas elásticas.

Recursos didácticos:

- **Profesor:** En primer lugar existirá una lista de asistencia, que servirá para llevar el control de la asistencia diaria de los alumnos, ya que es imprescindible para conocer la continuidad en el aprendizaje de los alumnos. Además se tomará una nota sobre la actitud diaria de los alumnos, este registro se lleva a cabo mediante un sistema de siglas de manera que la presencia de una actitud es indicada con un símbolo específico. Mediante este instrumento se controla que los alumnos cumplan con su obligación de acudir a clase y se anota el comportamiento de cada uno de ellos puesto que la actitud supone una parte importante de la nota.

En segundo lugar se encuentra el registro anecdótico, en el cual se detallarán aquellos aspectos más relevantes de cada uno de los alumnos que ocurran en las clases, con ello al final de la unidad didáctica tendremos suficiente información sobre la evolución individual del aprendizaje.

En tercer y último lugar se utilizará una rúbrica, en la que el profesor evaluará a los alumnos en el examen práctico final. Servirá para evaluar los aprendizajes que los alumnos han realizado a lo largo de la unidad.

- **Alumno:** los alumnos deberán visualizar un vídeo de un partido oficial de fútbol sala, en el que tendrán que realizar un test final sobre los aspectos más destacables del partido. El profesor les proporcionará el vídeo y el test para que hagan el trabajo.

10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

El fútbol-sala es un deporte muy popular y extendido en nuestra sociedad. Se van a dar diferencias en el nivel de habilidad en función de la experiencia previa del alumno. Por tanto es importante conocer este tema y saber cómo actuar ante estas diferencias, ya que seguramente serán notables, desde gente que domina el deporte perfectamente porque lo practica a diario hasta gente que le cueste mucho. Por tanto hay que tener muy en cuenta la diversidad de alumnado y planificar las actividades en concordancia con este aspecto.

Una serie de medidas que podrán ser utilizadas serían:

- Formación de grupos de nivel para tratar de conseguir un trabajo individualizado.
- Utilización de estrategias metodológicas más centradas en el proceso y en el alumno (por ejemplo: utilización del descubrimiento guiado).
- Proponer actividades diferenciadas. Introduciendo distintas variables de dificultad.
- Emplear materiales didácticos variados y adaptados a las características de los alumnos.
- Priorizar objetivos y contenidos en nuestras programaciones.
- Establecer criterios que valoren su evolución partiendo de su nivel inicial.
- Permitir a los alumnos con mayor dificultad completar la calificación final con trabajos voluntarios o propuestos por el profesor.

En el caso en que un alumno no pueda realizar actividad física (por motivo de lesión o cualquier otro tipo de impedimento), éste deberá recopilar las sesiones por escrito de tal manera que tenga que presentar al final de la unidad didáctica un cuaderno de sesiones, con una pequeña reflexión acerca de los objetivos y contenidos tratados en ellas.

11. CONCLUSIONES/REFLEXIONES FINALES

En este apartado voy a comentar y valorar mi trabajo a lo largo de todo el periodo de prácticas, y todo lo que éstas han supuesto para mí.

Me parece interesante dividir estas conclusiones en dos aspectos: aquellos que mejoraría y los que mantendría. Para ello me voy a basar en las informaciones recibidas (feedbacks) por los profesores del departamento de Educación Física del centro durante la puesta en práctica de mi unidad didáctica de fútbol-sala. También para la elaboración de mis conclusiones me imaginaré a mí como futuro docente y aportaré ideas y elementos que considero importantes a lo largo del proceso.

De modo que establezco la siguiente distinción:

a) Aspectos a mejorar:

- En cuanto a la explicación de determinados ejercicios, en alguna ocasión los alumnos no entendían bien la dinámica. Formulaba la típica pregunta tras la explicación de una actividad: ¿alguna duda?, la respuesta siempre era sí. No obstante y tras aclararla, tenía que ir por los diferentes grupos aclarando aspectos concretos que no habían quedado claros sobre la realización del ejercicio.

Para solucionar este tipo de problemas, opté por simplificar el ejercicio al comienzo, y una vez entendido, iba añadiendo modificaciones más complejas para conseguir una mejor comprensión de éste y una mayor rapidez en su puesta en práctica.

- El control sobre la clase es otro de los aspectos que mejoraría. No obstante creo que es un concepto que se adquiere con la experiencia. Me resultaba complicado controlar el tiempo de la sesión, la duración de cada actividad, cambiar un ejercicio que no resultaba como había planteado o modificarlo para que fuera mejor. Como he dicho es un término que se adquiere con la experiencia, y en cada sesión posterior me encontraba más cómodo y poseía un mayor dominio sobre la clase.

- El aspecto de llamar la atención al grupo y de dar la información inicial, es otro de los factores a mejorar. Mi colocación en cada actividad variaba según donde me encontraba en ese momento. Además conforme los alumnos se dirigían hacia mí, tendía a irme hacia atrás. Tendría que quedarme en un punto fijo, según la distribución de los alumnos en clase, el mejor era el centro. No debería dar la espalda nunca a ningún alumno y siempre abarcar a la totalidad de la clase en mi campo visual.

- Debería haber fomentado más los aspectos socializadores del grupo. El profesor es una referencia para los alumnos y es una figura clave que puede ayudar a la integración y la cohesión del grupo. Debe utilizar varios modelos, fomentar las relaciones chico-chica, favorecer la integración de los menos aceptados tomándolos como ejemplos y dándoles feedbacks positivos delante del resto de alumnos y haciéndoles sentir útiles.
- A la hora de explicar determinados juegos, colocaba a los alumnos sentados delante de mí. Comenzaba a exponerles las características de los juegos, mientras ellos escuchaban. Algunos se situaban algo alejados de mí y no me oían bien. La consecuencia de esto era que no entendían el juego, y en la puesta en práctica surgían numerosas dudas. Para ello mi labor debía haber sido la de juntarles a todos, lo más centrados posibles y no tenerlos dispersados.

b) Aspectos a mantener:

- La constancia en el trabajo y la planificación de las sesiones son dos aspectos a resaltar positivamente. He de decir que al tratarse de la Unidad Didáctica de fútbol-sala y al ser un deporte que practico con asiduidad desde que era pequeño no me resultó demasiado complicado el planificar las sesiones. No obstante me sorprendí a mí mismo de la cantidad de actividades, juegos, variantes que podía plantear para el correcto desarrollo de la Unidad.
- Sobre la organización de los grupos durante las distintas actividades de clase, he de decir que siempre lo hacía con el método 1-2, es decir, los alumnos estaban colocados en semicírculo delante de mí y les iba dando a cada uno un 1 o un 2, de este modo resultaban grupos heterogéneos y con niveles similares. Consideraba que esto era adecuado de esta manera porque era una organización al azar, sin grupos preestablecidos. De lo contrario si lo hubiese hecho dejando que ellos mismos se distribuyeran por grupos, la interacción con el resto de compañeros prácticamente no existiría o sería nula.
- Suelo utilizar normalmente diferentes canales de transmisión de la información. Utilizo la vía oral, la kinestésica, la visual. Ello ayuda a un mayor entendimiento del alumno. En ocasiones también utilicé a algún alumno para la explicación de un juego, de tal forma que este alumno hacía de modelo del ejercicio que posteriormente todos tendrían que realizar.
- A la hora de llamar la atención de los alumnos, lo hacía con un silbido, acompañado de una frase, que siempre solía ser la misma: ¡vale, venimos!, acompañado de un movimiento de brazos, que se correspondía con

ese mensaje. Los alumnos lo identificaban perfectamente. Es un buen sistema, no hay que forzar mucho la voz y es eficaz y rápido.

- Durante la realización de todos las actividades de las sesiones estaba en continuo movimiento entre los alumnos, para poder aplicar toda clase de feedback y poder controlar cualquier imprevisto que pudiera surgir. A esto hay que añadirle la mejora de hacerlo sin dar la espalda al resto de la clase, adquirida tras haber reflexionado sobre mi forma de enseñar conmigo mismo, y con el profesor del centro.
- Creo que la actitud y el trato con los alumnos fue muy bueno, desde el primer día me trataron como a su actual profesora. Creo que supe mantener un buen clima de clase y propiciar su aprendizaje.
- Establecí una rutina de estiramientos tratando que los alumnos conocieran en todo momento el nombre del músculo estirado y cómo se debía trabajar de forma correcta. Siempre los mismos, sencillos y básicos, posibilitándoles de esta manera el que ellos los pudieran llevar a cabo fuera del ámbito escolar, en su vida diaria.
- Creo que debo mantener la predisposición a la crítica que he tenido a lo largo de todo el proceso de prácticas, tanto positivas como negativas, siendo consciente en todo momento que estoy aprendiendo y que he de equivocarme. También considero importante señalar que no me he “cortado” en ningún momento a la hora de aportar ideas, plantear alternativas a mis profesores, sobre el desarrollo y la puesta en práctica de las diferentes actividades de sus sesiones.
- También quiero destacar como aspecto positivo en cuanto a mi actitud, toda la curiosidad y ganas de aprender que me han llevado a indagar en todos los rincones del centro, y a conocer a fondo todo su funcionamiento. Por ello asistí a varias Comisiones de Coordinación Pedagógica (CCP) y a un Claustro de Profesores.
- Como último punto quiero señalar el trato positivo que he tenido con los profesores del centro, Marina y Vicente. Durante los tiempos entre clases y durante el recreo de los alumnos, iba con ellos a la sala de profesores o cualquier otro lugar y comentábamos aspectos sobre el instituto y también sobre otros ajenos a él.

Como último punto a considerar, me gustaría decir que las prácticas me han llevado a un conocimiento práctico de muchos de los contenidos dados de forma teórica en clase, para poder relacionar la teoría con la práctica, en una situación educativa real.

Este conocimiento existente se debe al acceso a la observación de otros docentes, a mi propia actuación como docente en el instituto y a las reflexiones realizadas personalmente. Por tanto he de destacar la gran importancia que han tenido en mí las asignaturas dadas durante la carrera. Ellas me han permitido conocer y experimentar aspectos sobre mis futuras prácticas.

Una asignatura como Diseño Curricular me ha ayudado a programar y tener en cuenta todos aquellos aspectos clave del currículo oficial a considerar; Prevención y Resolución de conflictos me ha permitido saber cómo tratar determinados problemas que me podían surgir durante el desarrollo de las clases; Contenidos Disciplinares en Educación Física me ha ayudado a saber qué tipo de objetivos proponer, que criterios evaluar junto con sus indicadores y sus mínimos. Por último destacar la asignatura Diseño, Organización y Desarrollo de actividades, gracias a ella he podido trabajar en grupo con mis compañeros otras unidades y otro tipo de sesiones para posteriormente realizar mi unidad en el Instituto Santiago Hernández.

Para finalizar me gustaría valorar la actuación de mi tutora del centro Marina Méndez, ha estado pendiente de mí en todo momento y me ha solucionado cualquier tipo de duda que me podía surgir. Del mismo modo también quería agradecer a Vicente, el otro profesor del departamento, su amabilidad y confianza que me ha demostrado desde el primer día. Y por último dar gracias al Instituto Santiago Hernández por todo su apoyo y su disponibilidad, ya que todos ellos me han ayudado en esta toma de contacto con la realidad educativa.