

ANEXOS

TFM

Alumno: Ramón Gayán Zamora

ANEXO 1

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	2
1.1. Justificación	
1.2. Contextualización	
1.2.1. Currículo oficial	
1.2.2. Centro	
1.2.3. Otras materias	
1.2.4. Otras iniciativas, instituciones o entidades	
2. OBJETIVOS.....	8
2.1. Justificación / Explicación	
2.2. Competencias	
2.2.1. Básicas	
2.2.2. Específicas	
2.3. Enunciado	
3. CONTENIDOS.....	13
3.1. Justificación / Explicación	
3.2. Enunciado	
4. EVALUACIÓN.....	15
4.1. Criterios	
4.2. Procedimientos	
4.3. Información	
4.4. Promoción	
5. UNIDADES DIDÁCTICAS.....	28
5.1. Enunciado / Breve descripción	
5.2. Temporalización: O / C / E	
6. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS.....	31
6.1. Principios metodológicos	
6.2. Líneas de actuación	
7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	33
7.1. Actividades de refuerzo / ampliación	
7.2. Atención personalizada	
7.3. Grupos de trabajo	
8. RECURSOS.....	37
8.1. Didácticos	
8.1.1. Profesor	
8.1.2. Alumno	
8.2. Materiales	
8.2.1. Infraestructuras	
8.2.2. Equipamiento	

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Justificación

La Educación Física en esta etapa está orientada, fundamentalmente, a perfeccionar y profundizar el conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices.

Teniendo en cuenta las finalidades atribuidas al futuro de los alumnos, este proceso debe contribuir también a consolidar la autonomía plena del alumnado para satisfacer sus propias necesidades motrices. Para conseguir lo anterior es necesario completar los conocimientos referidos al saber con los relativos al saber hacer, de forma que teoría y práctica constituyan la esencia de la educación física, propiciando en los alumnos la adquisición de los procedimientos que les son necesarios para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades.

La práctica regular de actividades físicas adaptadas a los intereses y posibilidades de las alumnas y los alumnos, facilita la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, solidaridad y cooperación.

La participación en actividades basadas en el ritmo y la expresión constituye una vía para potenciar las posibilidades de expresión y comunicación.

Todos estos aspectos configuran una visión de la Educación Física como una materia que favorece el desarrollo de las distintas finalidades atribuidas al Bachillerato y la dirección de futuros estudios.

1.2. Contextualización

La programación didáctica es adecuada a las características del I.E.S. Montes Negros y a su filosofía educativa, respetando la normativa vigente e incluso adaptando muchas de las novedosas ideas que aparecen en los borradores de los currículos aragoneses. Además, al ser un documento abierto y flexible nos permite mejorarla en función de

nuestras intenciones educativas, en base a nuestra experiencia y a los recursos didácticos existentes.

1.2.1. Currículo oficial

En esta programación se encuentran detallados todos los apartados que define el Art. 26.3 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.

Esta programación durante este año, estará más adaptada si cabe desde un punto de vista de competencias básicas.

1.2.2. Centro

En el centro se trabaja para que los diferentes objetivos de las etapas educativas que se cursan se alcancen en la mayor medida posible.

Dada la diversa procedencia del alumnado y su diversidad también en cuanto a situaciones culturales, sociales y de capacidades físicas y psicológicas, el desarrollo de los objetivos deberá adaptarse a cada persona con la mayor flexibilidad.

El instituto se encuentra en un entorno rural, con un predominio de las actividades agropecuarias lo cual marca también la necesidad de adaptar los diversos objetivos de la ESO. No obstante, es preciso tener en cuenta las nuevas posibilidades de desarrollo económico generadas en la zona por los planes de desarrollo en el medio rural “Leader”, propiciados por la Comunidad Europea. Este desarrollo se refiere tanto a las actividades del sector primario, como a los secundario y terciario.

Nuestra zona está inmersa en un proceso de comarcalización tendente a vertebrar toda esta zona rural dotándola de mejores servicios que redundan en una mejor calidad de vida. Además de mejorar las condiciones de vida en el medio rural, este incremento del sector servicios genera una nada desdeñable oferta de puestos de trabajo para los residentes

en la zona. Todo confluye en el interés común de frenar el primero y más grave problema: el demográfico. Nuestras programaciones no pueden ignorar esta realidad que puede marcar incluso el asentamiento y futuro de nuestro centro.

También hay que tener presente que nuestro centro, de momento, sólo imparte E.S.O. con notables carencias de espacio (falta de departamentos, sala de reunión de padres, salón de actos, gimnasio, etc)

Además, al tratarse de un centro de Concentración, la diversa procedencia de los alumnos obliga al profesorado a tener muy en cuenta la problemática concreta de cada uno de ellos.

En la ESO, nuestra principal preocupación es inculcar en nuestros alumnos hábito de trabajo, valor que estimamos fundamentales en el desarrollo del individuo, y que se echa en falta en la sociedad de hoy, lo que se refleja en el grado de fracaso escolar existente en la ESO, del que nuestro instituto no se sustrae. El desarrollo económico, ha supuesto una mayor presencia de alumnos inmigrantes, algunos de ellos no dominan el castellano, aunque al ser en muy escaso número, reciben clases de apoyo de lengua castellana por profesorado de este Centro.

Los problemas de disciplina se centran especialmente en los alumnos sin motivación y se incrementan cuando las familias no colaboran. El alumnado de menor edad es el que más participa en las distintas actividades que se realizan a lo largo del curso, por ello debemos incidir en él para que sea activo, haga propuestas y se involucre en la mejora del que será durante varios años su instituto. Hemos percibido que los alumnos que llegan a 4º de ESO, tienen una actitud general bastante positiva, siendo en este curso los problemas disciplinarios prácticamente anecdoticos.

Queremos que en todas las etapas educativas, nuestros alumnos tomen conciencia de que su futuro depende fundamentalmente de su propio esfuerzo. Bajo la perspectiva descrita, en aras de una formación integral del alumno, consideramos prioritarios para nuestro centro los siguientes objetivos:

- Potenciar el hábito de trabajo de nuestros alumnos.

- Intensificar los esfuerzos para la mayor motivación de los alumnos.
- Mantener una convivencia armónica entre todos los miembros de la Comunidad Educativa.
- Favorecer la formación y educación integral del alumno como persona y ciudadano europeo dentro de un marco de respeto a los principios democráticos de convivencia y a los derechos y libertades fundamentales.
- Orientar profesional y académicamente al alumno durante su permanencia en el Instituto.
- Trabajar por la perfecta integración de todos los individuos de nuestro entorno social.
- Integrar a los padres en el proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos.

Las necesidades educativas concretas se atienden según el plan de atención a la diversidad.

1.2.3. Otras materias

La Educación Física, como el resto de materias, tiene un marcado carácter interdisciplinar, algo que si lo aplicamos al ámbito educativo resulta imprescindible para una enseñanza integral y completa.

La consecución de los objetivos generales de etapa será mucho más enriquecedora si se lleva a cabo de forma interdisciplinar. La Educación Física, por sus características, ofrece múltiples posibilidades para tal fin.

A continuación aparecen enumeradas las diferentes disciplinas y una breve explicación de su relación con el área de E.F.

Relación con el Departamento de Ciencias Naturales.

Esta es seguramente la asignatura que más se relaciona con la E.F, ya que las dos contribuyen al conocimiento del cuerpo humano, desarrollando también contenidos como la nutrición, respiración y relajación, higiene, educación postural, primeros auxilios, etc.

Relación con el Departamento de Geografía e Historia.

La historia de la actividad física y el deporte es un contenido muy interesante y curioso para el alumnado, con el cual se puede trabajar de forma interdisciplinar. El contenido de orientación, puede ayudarnos también a complementar contenidos de geografía, trabajando con planos y mapas.

Relación con el Departamento de Artes Plásticas.

Permite desarrollar valores relacionados con la educación para el consumo, así como actitudes de esfuerzo, autonomía, creatividad, etc. Además, también se relacionan entre sí a través de la autoconstrucción de materiales.

Relación con el Departamento de Música.

El bloque de “Expresión Corporal” es el que más da para trabajar de forma conjunta con el departamento de música, mediante la creación de montajes coreográficos y musicales, danzas del mundo, bailes regionales. Incluyendo también, el trabajo con el propio cuerpo y con diversos instrumentos para la mejora del ritmo y la coordinación.

Relación con el Departamento de Lengua y Literatura.

Es evidente que desde todas las materias y como no desde la Educación Física se debe contribuir a la competencia lingüística, fomentando el buen uso del lenguaje oral y escrito así como la comprensión lectora.

Relación con el Departamento de Inglés.

El inglés es un elemento fundamental en la sociedad actual, y podemos aprovechar la E.F. para enseñar vocabulario específico de esta asignatura en este idioma.

Relación con el Departamento de Matemáticas.

El cálculo de la frecuencia cardiaca, uso de porcentajes, uso de tiempos, las escalas dentro del contenido de orientación y otros cálculos que podamos necesitar serían un ejemplo de su relación.

1.2.4. Otras iniciativas, instituciones o entidades

El Centro cuenta con varios programas de apoyo al alumnado como son, el programa de diversificación, el programa de apoyo, el programa de atención a la diversidad, el programa de orientación y el programa de enseñanza del castellano para inmigrantes.

El Centro participa en el Programa Ramón y Cajal, el cual se encarga de las nuevas tecnologías.

El Centro potenciará y apoyará la organización y participación del conjunto de miembros de la Comunidad Educativa en actividades físicas y deportivas. A tal efecto el Centro podrá contar con un profesor encargado de actividades deportivas en coordinación con el Departamento de Educación Física que podrán proponer actividades extraescolares dentro o fuera del horario escolar.

Se reconoce por parte del Centro la importancia de las actividades físicas y deportivas para los beneficios sobre la salud y las repercusiones en el bienestar físico y psicológico y social. Algunas de las actividades deportivas se programarán a través del Programa “Salud Joven” y con este fin se considera conveniente una coordinación entre el Departamento de Educación Física y los responsables de este programa.

Debemos señalar que el centro no cuenta con instalaciones deportivas adecuadas, de forma regular se viene utilizando el pabellón del Ayuntamiento y en algunas ocasiones el campo de fútbol y la piscina municipal.

Los recursos del instituto por ser un organismo público están abiertos para su uso por otras entidades que, preferentemente tengan que ver con el ámbito educativo, siempre y cuando no interfieran negativamente con la marcha de las actividades del centro.

El Departamento de Orientación tiene relaciones con la Acción Social de la Comarca, Centro de Salud, la Unidad infanto-juvenil de salud mental, EOEPs, Servicios Provinciales de Salud Mental y colegios de Educación Primaria.

La relación con los colegios público del entorno del Instituto y de los que mayoritariamente procede nuestro alumnado es cordial y permanentemente pone de manifiesto el interés mutuo por la relación.

Los colegios de Educación Primaria adscritos a este I.E.S. son los siguientes:

- C.R.A. “ Monegros – Hoya ” , con sede en Laluez.
- C.R.A. “ La Sabina ” con sede en Robres.
- C.E.I.P. “ Santiago Apóstol ” de Grañén.

Los alumnos que completan su Educación Primaria en estos colegios tienen derecho a la reserva de plaza automáticamente para matricularse en 1º de E.S.O. en el I.E.S. “Montes Negros ”. Se efectúan las coordinaciones precisas entre los equipos de profesores de los Colegios y el I.E.S., especialmente al principio y final de cada curso.

2. OBJETIVOS

2.1. Justificación / Explicación

Los objetivos son las intenciones que orientan el diseño y la realización de las actividades necesarias para la consecución de las competencias previstas y hacia los cuales hay que guiar esta programación de 4º E.S.O.

Estos se encuentran supeditados a lo dispuesto en el currículo aragonés de Secundaria (Orden de 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte) el cual establece unos objetivos generales correspondientes a toda la etapa secundaria y otros relativos al área de Educación Física para este curso para de esta manera conseguir el desarrollo integral de las capacidades del alumnado así como las competencias básicas y específicas.

2.2 Competencias

2.1.1 Básicas

En el marco de la recomendación de la Unión Europea, desarrollada en el Real Decreto 1631/2009, de 29 de Diciembre, se fijan las competencias básicas que todas las personas precisan para poder lograr su realización y desarrollo personal y que los alumnos deberán adquirir al terminar esta etapa, por lo que las acciones docentes se deben orientar adquirir dichas competencias.

Desde la materia de Educación física se contribuye a desarrollar de una manera directa las siguientes competencias básicas:

1. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. (CMIF) 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. (CSYC) 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.(CCYA) 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 (CAIP). El alumnado toma protagonismo en aspectos de organización individual y colectiva de actividades físicodeportivas 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. (CAA) 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 en comunicación lingüística. (CCLI) 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 (TICD). 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. (CMAT) Se participa en el desarrollo de esta competencia con aspectos como las magnitudes y medidas que se utilizan, el cálculo de tiempo, distancias, pulsaciones, puntuaciones, etc.

2.2.2 Específicas

Además de las previstas dentro de la normativa vigente, dentro de la educación física existen otras competencias específicas que hacen que esta materia involucre el desarrollo global de la persona dentro de la sociedad. El individuo ha de ser motrizmente y socialmente competente.

2.3 Enunciado

La enseñanza de la Educación física en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

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.

3. CONTENIDOS

3.1. Justificación / Explicación

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, al fijar los objetivos comienza a concretar, delimitando que debe enseñarse a través del área de Educación Física. Con los contenidos, se pretende concretar más la intencionalidad, completando lo referente a ¿Qué enseñar?.

El establecimiento de una serie de contenidos, que deben entenderse como un referente inicial (primer nivel de concreción curricular), a partir de los cuales los centros (segundo nivel de concreción curricular) y el profesorado (tercer nivel de concreción curricular) los incluyen en sus programaciones, atendiendo a la singularidad del alumnado y su entorno, de allí que los contenidos van a ser los establecidos pero concretados.

3.2. Enunciado

Los contenidos que se van a desarrollar en el curso académico 2013/2014 para 4º de la ESO son:

Bloque 1. Condición física y salud

- Realización y puesta en práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza.
- El calentamiento como medio de prevención de lesiones.
- Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.

- Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.
- Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia.
- Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.
- Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma.
- Valoración de los métodos de relajación para aliviar tensiones de la vida cotidiana.
- Valoración de los efectos negativos que determinados hábitos (tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo...) tienen sobre la condición física y la salud.
- Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse durante la práctica deportiva.

Bloque 2. Juegos y deportes

- Fundamentos, origen y evolución de los juegos: tradicionales, cooperativos y alternativos. Planificación de actividades y campeonatos donde se pongan en práctica dichos juegos.
- Realización de juegos y deportes individuales y colectivos.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios en los deportes de adversario.
- Planificación y organización de campeonatos deportivos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.
- Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre.
- Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.

Bloque 3. Expresión corporal

- Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas.

- Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical y que incluyan los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
- Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.
- Realización de otras actividades de expresión y creativas: actividades de circo, malabares, etc.

Bloque 4. Actividades en el medio natural

- Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
- Participación en la organización en el medio natural de actividades de bajo impacto ambiental.
- Aspectos generales que considerar en la organización de actividades en la naturaleza.
- Realización de las actividades organizadas en el medio natural. Conocimiento de las posibilidades que ofrece la Comunidad autónoma de Aragón para la práctica de este tipo de actividades.
- Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

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, aunque se van a concretar a las características propias del centro y de los alumnos y del proceso de enseñanza-aprendizaje que se va llevar a cabo.

(Entre paréntesis aparece la asociación con las CCBB, usaremos las siglas:

CCLI = C. Comunicación Lingüística.

CMAT = C. Matemática.

CIMF = C. Conocimiento e Interacción con el Mundo Físico.

TICD = Tratamiento de la Información y Competencia Digital.

CSYC = C. Social y Ciudadana.

CCYA = C. Cultural y Artística.

CPAA = C. Para Aprender a Aprender.

CAIP = C. Autonomía e Iniciativa Personal.

Los criterios de evaluación que se van a llevar a cabo para este 4º curso de E.S.O. son los siguientes:

1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física posterior. (CPAA, CAIP)

Se trata de comprobar si el alumnado ha adquirido una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos adecuados a las pautas y características requeridas para que sean eficaces. Se observará también que sean adecuados a la actividad física que se realizará.

2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud. (CIMF)

Con este criterio de evaluación se pretende que el alumnado conozca los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada cualidad física relacionada con la salud supone para el organismo y para la mejora del estado del mismo. También deberá reconocer los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida.

3. Diseñar y llevar a cabo el plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento. (CIMF, CPAA, CAIP, CMAT)

A partir de la práctica y desarrollo de los sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades relacionadas con la salud, el alumnado elaborará un plan de trabajo de una de esas cualidades con el objetivo de mejorar su nivel inicial (por lo que deberá conocer cómo medir ese nivel inicial). Se hará necesario guiar al alumno en todo el proceso y proporcionar unas pautas básicas para el desarrollo del plan y recursos materiales que le permitan recopilar ejercicios y actividades para el trabajo de la cualidad que ha decidido mejorar.

4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones. (CAIP, CIMF)

El alumnado demostrará tener un conocimiento teórico-práctico básico de las actuaciones que deben llevarse a cabo ante lesiones que puedan producirse en su entorno habitual y, concretamente, en la práctica de actividad física. Se incidirá muy especialmente en los aspectos preventivos y en aquéllos que evitan la progresión de la lesión.

5. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación. (CSYC, TICD)

Con este criterio se pretende que el alumnado, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación e Internet, aborde temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo vigentes en la sociedad y analice de forma crítica temas como la imagen corporal, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad.

6. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. (CAIP, TICD)

El alumnado colaborará en la organización de situaciones deportivas competitivas de los diferentes deportes realizados a lo largo de la etapa, además de participar activamente en las mismas. En estos encuentros, se valorarán en cuanto a la organización aspectos como la iniciativa, la previsión y la anticipación ante posibles desajustes; en cuanto a la práctica, aspectos como la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y el respeto por las normas y por los adversarios.

7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical. (CSYC, CAIP)

El alumnado deberá participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical en pequeños grupos, en las que se valorará la capacidad de seguir el ritmo de la música, la expresividad del cuerpo, la originalidad de la coreografía, así como el seguimiento del trabajo que cada grupo realice a lo largo del proceso de creación de la coreografía.

8. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana. (CIMF, CAIP)

Con este criterio de evaluación se pretende que el alumnado sea capaz de aplicar autónomamente tipos de respiración y las técnicas y los métodos de relajación aprendidos a lo largo de la etapa. Se tendrán en cuenta indicadores tales como la localización y control de la respiración, la concentración, la disociación de sensaciones de tensión-relajación o frío-calor y las sensaciones corporales después de su uso.

4.2. Procedimientos

Los procedimientos de evaluación serán continuos y puntuales, participando tanto el profesor en la evaluación sobre los alumnos como el alumnado entre sí. (coevaluación).

Fundamentalmente la valoración se realizará a partir de los siguientes instrumentos de evaluación:

- Diario de registro anecdótico del profesor / cuaderno del profesor: Hábitos higiénicos en la práctica de actividades físicas, esfuerzo personal para realizar tareas de carácter cognitivo y motriz, comportamiento en el desarrollo de las sesiones (teniendo como referencias el material, las instalaciones, los compañeros y el profesor). Se aplicará en todas las clases de forma habitual.
- Pruebas de carácter motriz (tests de condición física, composiciones de expresión corporal, pruebas físico-deportivas individuales o colectivas, juego real).
- Cuaderno del alumno dedicado al área, tareas escritas u orales, exámenes verbales o escritos.
- Fichas escritas de conceptos teórico-prácticos.
- Prueba escrita de final de curso.
- Fichas de coevaluación: preparadas para que los alumnos se evalúen entre sí.
- Fichas de autoevaluación: preparadas para que interioricen sus aprendizajes.

Los procedimientos a aplicar serán:

Coevaluación: Evaluación entre iguales.

Autoevaluación: Evaluación por uno mismo.

Heteroevaluación: (del profesor)

Sistemática. Siempre se anotan los mismos aspectos en la clase. (ej. 5 alumnos cada día como hacen el calentamiento o el estiramiento).

Registro anecdótico: cuando suceda un aspecto relevante se anota.

Los instrumentos y procedimientos de evaluación están asociados a los indicadores, la calificación y las unidades didácticas que aparecen en los cuadros del apartado (4.4 Promoción).

4.3. Información

La Educación Física en la etapa de E.S.O. utiliza una serie de contenidos para desarrollar en el alumnado diferentes capacidades. Dichos contenidos hacen referencia a aspectos relacionados con la condición física, las cualidades motrices, los juegos y deportes, la expresión corporal y las actividades en el medio natural. Existen unos criterios de evaluación que permiten al profesorado conocer el grado de dominio del alumnado sobre los objetivos previstos. Al devolverle la información, el alumnado es conocedor de su situación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta información suele ofrecerse de forma oficial al menos una vez al trimestre mediante un boletín de notas.

Nuestro Departamento ha establecido los siguientes criterios para calificar al alumnado:

- A) La puntuación máxima a sacar es de **100 puntos** en la evaluación final, tanto en la ordinaria como en la extraordinaria (estos puntos luego se les dará la equivalencia de 1 a 10 puntos, mediante una regla de tres y conforme al sistema de calificación oficial).
- B) El superar todos los mínimos, tanto en el trimestre como en el curso completo, supone obtener 50 puntos (un 5 en calificación oficial). A los alumnos que superen todos los mínimos se les añadirá la nota correspondiente de los puntos para “mejorar nota” (otros 50 puntos extra), hasta un máximo de 100 puntos.
- C) Si un alumno no supera un único mínimo de una evaluación parcial o final se le considerará suspenso con una calificación de 4=insuficiente.

- D) Si un alumno no supera ningún mínimo de la evaluación parcial o final se le calificará con 1.
- E) Si un alumno supera más de un mínimo y falla en 2 o más mínimos de la evaluación parcial o final se le calificará con nota 3.
- F) Si algunos criterios se trabajan en varias UD se calificarán de forma ponderada al final de curso, en función del grado de importancia que se le dé al criterio en cada unidad.
- G) Los alumnos que tengan algún mínimo suspenso a final de curso y los que han perdido el derecho a la evaluación continua, tendrán derecho a realizar un examen final en junio ordinario y uno extraordinario en septiembre.
- H) todas las notas serán pasadas del sistema de 100 puntos al de 10 puntos dividiendo por 10 y redondeando el decimal 0,5 a la nota superior (ej. 95 puntos = 10, 84 puntos = 8, ..).
- I) Las pruebas concretas para evaluar cada U.D., se especifican en el desarrollo de las mismas.

CALIFICACIÓN TRIMESTRAL

Cada Unidad didáctica finalizada tendrá una calificación en puntos, según su relación con los criterios de evaluación y calificación trabajados. Para superar la Evaluación correspondiente se sumará la calificación de cada UD y se ponderará según su valor del criterio de evaluación y calificación.

CALIFICACIÓN FINAL:

Para superar la asignatura se deberá superar todos los criterios de evaluación mínimos exigibles. Esto supondrá obtener una calificación de 5. (ó de 50 puntos sobre 100 en nuestra escala).

PRUEBA FINAL ORDINARIA.

Los alumnos que hubieran perdido el derecho a la evaluación continua, en junio podrán presentarse a un examen final, que contendrá una evaluación de todos los mínimos, que deberán de ser todos aprobados para sacar un 5. Además podrá contener otras preguntas para subir nota y se podrán pedir trabajos previos al examen o contabilizar los ya evaluados durante el curso para subir nota.

PRUEBA EXTRAORDINARIA

El alumnado que llegue a la prueba extraordinaria con contenidos suspensos pertenecientes a un solo criterio o contenido mínimo exigible tendrá que superar las pruebas establecidas para cada uno de esos contenidos o criterios no superados. Si aprueba todos los mínimos se le podrá sumar la nota de los otros criterios de sumar notas conseguidas, tanto durante el curso como en la evaluación final extraordinaria.

PÉRDIDA DEL DERECHO A LA EVALUACIÓN CONTINUA:

La falta a más de 3 días de clase de forma justificada por trimestre, sin entregar los trabajos compensatorios, o bien de 3 días por trimestre injustificados, supone la pérdida de la evaluación continua y el suspenso trimestral. La pérdida de un 20% de las sesiones anuales suponen la pérdida del derecho de evaluación continua siendo examinados en la prueba final ordinaria de todos los contenidos y criterios mínimos de la asignatura, además de las actividades que se consideren para subir nota. Es responsabilidad del alumno pedir al profesor los trabajos compensatorios cuando existan ausencias justificadas. Si no los pide perderá posibilidad de evaluación continua.

4.4 Promoción

Como todos sabemos, la promoción de curso se consigue cuando los alumnos alcanzan los objetivos del curso.

Por tanto, se establecen unos criterios mínimos a alcanzar, los cuales están íntimamente relacionados con los criterios de evaluación establecidos por la Administración, pero que no pueden ser obviados.

Estos criterios mínimos aparecen reflejados en las siguientes tablas junto con cada uno de los criterios de evaluación:

1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física posterior. (mínimo, +8p subir)

Se trata de comprobar si el alumnado ha adquirido una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos adecuados a las pautas y características requeridas para que sean eficaces. Se observará también que sean adecuados a la actividad física que se realizará.

Indicadores de evaluación.	Contenidos-UD	Instrumento de evaluación	Criterios de calificación y mínimos.
Diseñar y poner en práctica calentamientos autónomos generales.	4.1,4.3,4.4	Observación del profesor. Ficha escrita o práctica.	Mínimo: Realizar de forma práctica o escrita un calentamiento general correctamente estructurado.
Realizar calentamientos específicos adecuados	4.1,4.3,4.4	Ficha de calentamiento. Exposición en clase del alumno.	Hasta +2p Diseñar un calentamiento específico de un deporte. Hasta +2p Dirigir en clase un calentamiento específico a los compañeros.
Realizar habitualmente los calentamientos en clase	4.1,4.3,4.4	Observación del profesor	Hasta +4p realizar calentamientos habitualmente en clase. El alumno parte de +4 y se descuenta -1p por cada día que no haga bien el calentamiento adecuado.

2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud. (mínimo, +4p subir).

Con este criterio de evaluación se pretende que el alumnado conozca los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada cualidad física relacionada con la salud supone para el organismo y para la mejora del estado del mismo. También deberá reconocer los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida.

Indicadores de evaluación.	Contenidos-UD	Instrumento de evaluación	Criterios de calificación y mínimos.
Conoce los efectos beneficiosos de la actividad física y los riesgos del sedentarismo.	4.1	Ficha y/o exámen	Mínimo: citar 2 efectos beneficios de la actividad física habitual y 2 riesgos del sedentarismo.
Conoce para cada cualidad física los efectos beneficiosos y los riesgos de no entrenarla habitualmente.	4.1	Ficha y/o exámen	Hasta + 4 puntos si diferencia en cada cualidad física los efectos beneficiosos y los riesgos de no practicarla habitualmente.

3. Diseñar y llevar a cabo el plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento. (mínimo, +14p)

A partir de la práctica y desarrollo de los sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades relacionadas con la salud, el alumnado elaborará un plan de trabajo de una de esas cualidades con el objetivo de mejorar su nivel inicial (por lo que deberá conocer cómo medir ese nivel inicial). Se hará necesario guiar al alumno en todo el proceso y proporcionar unas pautas básicas para el desarrollo del plan y recursos materiales que le permitan recopilar ejercicios y actividades para el trabajo de la cualidad que ha decidido mejorar.

Indicadores de evaluación.	Contenidos-UD	Instrumento de evaluación	Criterios de calificación y mínimos.
Identifica los parámetros que definen la carga de los ejercicios de entrenamiento.	4.1	Fichas de clase. Examen.	Mínimo: escribir correctamente 2 ejercicios de entrenamiento identificando los parámetros que definen la carga. Mínimo: presentar correctamente las fichas generales de programación de la cualidad física de resistencia o de fuerza.
Desarrolla un plan de trabajo de entrenamiento de la resistencia de forma progresiva y adaptada a sus necesidades.	4.1	Fichas de clase.	Hasta +2p: trae el trabajo previamente planificado. Hasta +3p: si pone en práctica el plan previsto con autonomía. Hasta +2p: si autoevalúa su trabajo y corrige los fallos.
Desarrolla un plan de trabajo de entrenamiento de la fuerza de forma progresiva y adaptada a sus necesidades	4.1	Fichas de clase.	Hasta +2p: trae el trabajo previamente planificado. Hasta +3p: si pone en práctica el plan previsto con autonomía. Hasta +2p: si autoevalúa su trabajo y corrige los fallos.

4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones. (mínimo , +4p subir)

El alumnado demostrará tener un conocimiento teórico-práctico básico de las actuaciones que deben llevarse a cabo ante lesiones que puedan producirse en su entorno habitual y, concretamente, en la práctica de actividad física. Se incidirá muy especialmente en los aspectos preventivos y en aquéllos que evitan la progresión de la lesión.

Indicadores de evaluación.	Contenidos-UD	Instrumento de evaluación	Criterios de calificación y mínimos.
Conoce como actuar ante un accidente grave.	4.5	Ficha y/o exámen. Exámen práctico filmado. Ficha de coevaluación.	Mínimo: Citar los tres pasos de actuación ante cualquier accidente. Mínimo: Efectúa correctamente la RCP.
Conoce y aplica los primeros auxilios ante diferentes accidentes cotidianos.	4.5	Juego de roles Ficha y/o exámen Cuaderno del profesor	Hasta +4 puntos según la calidad de las respuestas individuales o de grupo.

5. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación. (+3p subir)

Con este criterio se pretende que el alumnado, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación e Internet, aborde temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo vigentes en la sociedad y analice de forma crítica temas como la imagen corporal, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad.

Indicadores de evaluación.	Contenidos-UD	Instrumento de evaluación	Criterios de calificación y mínimos.
Manifiesta opiniones constructivas sobre los valores del deporte, la imagen corporal	4.7	Ficha y/o exámen Blog de aula	Hasta +3p grado de participación en las opiniones sobre los artículos o noticias que se cuelguen en el blog o por escrito.

6. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. (+5 subir)

El alumnado colaborará en la organización de situaciones deportivas competitivas de los diferentes deportes realizados a lo largo de la etapa, además de participar activamente en las mismas. En estos

encuentros, se valorarán en cuanto a la organización aspectos como la iniciativa, la previsión y la anticipación ante posibles desajustes; en cuanto a la práctica, aspectos como la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y el respeto por las normas y por los adversarios.

Indicadores de evaluación.	Contenidos-UD	Instrumento de evaluación	Criterios de calificación y mínimos.
Participa en la organización del torneo trimestral y/o en su arbitraje.	4.2	Ficha y/o Examen.	Hasta +4p: participación individual en el trabajo de grupo. +1p: trabajo del grupo y coordinación con el mismo.

7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical. (mínimo + 7 subir)

El alumnado deberá participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical en pequeños grupos, en las que se valorará la capacidad de seguir el ritmo de la música, la expresividad del cuerpo, la originalidad de la coreografía, así como el seguimiento del trabajo que cada grupo realice a lo largo del proceso de creación de la coreografía.

Indicadores de evaluación.	Contenidos-UD	Instrumento de evaluación	Criterios de calificación y mínimos.
Participa activamente y de forma desinhibida en la creación de una representación con soporte musical	4.6	Ficha. Cuaderno del profesor. Test motriz.	Mínimo: participar en la creación de la coreografía grupal. Hasta +4p proceso de creación de la coreografía.
Ejecuta una coreografía grupal al ritmo de la música	4.6	Cuaderno del profesor. Ficha Autoevaluación/ coevaluación.	Hasta +3p por ejecución de la coreografía grupal.

8. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana. (mínimo +5p)

Con este criterio de evaluación se pretende que el alumnado sea capaz de aplicar autónomamente tipos de respiración y las técnicas y los métodos de relajación aprendidos a lo largo de la etapa. Se tendrán en cuenta indicadores tales como la localización y control de la respiración, la concentración, la disociación de sensaciones de tensión-relajación o frío-calor y las sensaciones corporales después de su uso.

Indicadores de evaluación.	Contenidos-UD	Instrumento de evaluación	Criterios de calificación y mínimos.
Diferencia los tipos de relajación, sus técnicas y efectos.	Todas UD	Ficha y/o examen. Cuaderno del profesor.	Mínimo: conoce al menos 2 formas básicas de relajación tras la actividad física. +1p: grado de conocimiento de las diferentes técnicas para relajarse.
Aplica de forma autónoma diferentes métodos de relajación	Todas UD	Cuaderno del profesor. Test motriz	Hasta +4p: grado de aplicación en clase de las diferentes técnicas propuestas en clase.

5. UNIDADES DIDÁCTICAS

5.1. Enunciado / Breve descripción

A continuación aparecen las unidades didácticas en las que se estructura el curso académico. Son ocho, cada una de las cuales tienen mayor o menor duración en función de la importancia que se les asigna.

Además existen más factores que condicionan el planteamiento de estas unidades, como por ejemplo el tiempo atmosférico, las instalaciones, el material existente en el centro etc.

5.2. Temporalización:

CURSO 2013-14

4º ESO	Unidades didácticas (núcleos de contenidos)	Sesiones	Bloque de contenido
PRIMERA EVALUACIÓN	Presentación de la materia	2	--
	UD 4.1 Diseño mi programa de actividad física-salud	22	Condición física y salud
	UD 4.2 Organizo la competición de recreos	2	Juegos y deportes.
SEGUNDA EVALUACIÓN	UD 4.3 Deportes colectivos.	10	Juegos y deportes
	UD 4.4 deportes cancha dividida	6	Juegos y deportes
	UD 4.5 Los primeros auxilios	8	Cond física y salud.
TERCERA EVALUACIÓN	UD 4.6 Coreografías de acrosport o bailes.	6	Expresión.
	UD 4.7 Gestión del tiempo de ocio a través de la práctica deportiva.	4	Cond física y salud.
	UD 4.8 Senderismo, BTT y acuáticas.	8	Actividades en la naturaleza
	Actividad final	2	--

Los criterios de evaluación, calificación y mínimos exigibles se pueden consultar en el apartado anterior.

A continuación aparecen las unidades didácticas anteriores con cada uno de sus objetivos didácticos:

UD 4.1 Diseño mi programa de actividad física-salud

- 1. Tomar conciencia de la importancia de una buena condición física y su relación con la salud.
- 2. Conocer los efectos beneficiosos de la práctica de actividad física y los riesgos del sedentarismo.
- 3. Diseñar y practicar ejercicios y métodos adecuados para el mantenimiento y mejora de la condición física y la salud.
- 4. Identificar correctamente los parámetros que definen la carga en un entrenamiento.

UD 4.2 Organizo la competición de recreos

- 1. Organizar o participar en el arbitraje del torneo trimestral.

UD 4.3 Deportes colectivos.

- Diseñar y poner en práctica calentamientos autónomos generales.
- Conocer las bases y el reglamento de un deporte colectivo y ponerlo en práctica de la mejor forma posible.

UD 4.4 deportes cancha dividida

- Diseñar y poner en práctica calentamientos autónomos generales.
- Conocer las bases y el reglamento de un deporte de cancha dividida y ponerlo en práctica de la mejor forma posible.

UD 4.5 Los primeros auxilios

- 1. Diferenciar diversos tipos de lesiones y patologías que influyen en la realización de actividades físicas.
- 2. Saber los procedimientos de actuación ante un accidente grave.
- 3. Conocer y practicar la reanimación cardio-pulmonar.

UD 4.6 Coreografías de acrosport o bailes.

- Diseñar y ejecutar una coreografía grupal al ritmo de la música.

UD 4.7 Gestión del tiempo de ocio a través de la práctica deportiva.

- Conocer los valores más importantes del deporte y de la imagen corporal.
- Saber administrar correctamente el tiempo de ocio mediante la práctica deportiva.

UD 4.8 Senderismo, BTT y acuáticas.

- Diseñar y poner en práctica calentamientos autónomos generales.
- Valorar la importancia de estas técnicas para favorecer un estado de salud adecuado.
- Conocer y proteger el medio ambiente.

6. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

6.1. Principios metodológicos

La metodología que se utilizará durante el presente curso priorizará estrategias que favorezcan la experiencia directa, la reflexión y la expresión por parte de los alumnos. Además, se utilizarán estrategias con fuerte motivación intrínseca, y se dará todo el feedback que sea posible.

Algunos métodos de enseñanza como la asignación de tareas, el descubrimiento guiado y la resolución de problemas, dan un mayor protagonismo y autonomía a los alumnos y se utilizarán siempre que la dificultad de las tareas lo permita.

Mientras que para las tareas que exijan una mayor dificultad de realización/organización se utilizarán métodos de enseñanza más dirigidos, pero siempre tratando de dar al alumnado la oportunidad de ser creativo, reflexivo y crítico con lo que se está haciendo.

6.2. Líneas de actuación

- ❖ Utilizar las estrategias de enseñanza más adecuadas a cada contenido y en función del contexto. Dar prioridad a la metodología basada en procesos de creación o de búsqueda (descubrimiento) frente a otros más directivos (de recepción).
- ❖ Utilizar de forma variada las estrategias metodológicas, los contenidos, tareas y presentación de las mismas.
- ❖ Partir de los conocimientos iniciales del alumno (constructivismo). Hacer una evaluación inicial de los mismos.
- ❖ Atención a la diversidad, respetando las diferencias individuales y colectivas. Mostrar atención a las diferencias en función del sexo y/o capacidad física, para que no supongan discriminación de ningún tipo y permita un trabajo adecuado a cada alumno/a.

- ❖ Trabajar algunos contenidos de la asignatura en relación con otras áreas.
- ❖ Utilizar la observación de la práctica como aspecto fundamental en la enseñanza-aprendizaje.
- ❖ Utilizar actividades de refuerzo o ampliación de la asignatura para aquellos alumnos que deseen profundizar más sobre los contenidos y objetivos básicos.
- ❖ Disfrutar aprendiendo.
- ❖ Enfocar el trabajo de los contenidos de forma que favorezca el desarrollo del alumno a nivel de conceptos, procedimientos y actitudes.
- ❖ Coherencia interna en la programación de actividades y U. Didácticas. Continuidad con otras capacidades trabajadas en la E.S.O.
- ❖ Utilizar diferentes formas de agrupamiento en las clases: individuales, parejas, pequeños grupos, gran grupo.
- ❖ Hacer que el alumno participe en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, incluyendo su auto-evaluación y la evaluación entre iguales.
- ❖ Ir de lo global a lo específico, de lo fácil a lo difícil, de lo sencillo a lo complejo (siguiendo la teoría de la elaboración).
- ❖ Estructurar las clases de forma lógica, con una presentación inicial de las tareas a realizar y con reflexiones durante y después de la práctica.
- ❖ Distribución adecuada del tiempo de la clase y del material.
- ❖ Hacer participar al alumno en la gestión y uso adecuado del material.
- ❖ Buscar la autonomía del alumno, para que pueda utilizar la actividad física como recurso de ocupación del tiempo libre y de actitudes de vida saludables.

7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

7.1. Actividades de refuerzo / ampliación

El currículo del área de E.F. es uno de los que ofrece más posibilidades de selección de contenidos que van a vertebrar la práctica educativa. En cualquier caso, su desarrollo en nuestras clases a lo largo del curso intentará prestar una atención adecuada a la diversidad, de una forma implícita o explícita, de manera que cada alumno trabaje en la mayor parte de las ocasiones en función de sus propias motivaciones, intereses y capacidades.

Como profesores de educación física tenemos a nuestro alcance multitud de recursos para dar una respuesta adecuada a esa diversidad. Algunos ejemplos de tales recursos que pondremos en práctica de una manera genérica al aplicar las diferentes unidades didácticas programadas en el marco del área de educación física son: asumir las diferencias en el interior del grupo clase como algo característico del quehacer pedagógico, tener en cuenta a la hora de programas las características concretas de los alumnos a los que se dirige nuestra intervención y considerar su nivel de partida, plantear actividades de calentamiento individualizadas, recurrir a estilos de enseñanza que posibiliten la individualización (enseñanza recíproca, estilo de inclusión, auto-evaluación), proponer tareas abiertas, enseñar a los alumnos a controlar el nivel de intensidad de su participación en las diferentes actividades propuestas en función de sus propias capacidades y limitaciones, fomentar la colaboración entre los alumnos y alumnas, modificar y/o priorizar determinados contenidos y objetivos de aprendizaje.

7.2. Atención personalizada

Igualmente es necesario apuntar a continuación posibles consideraciones a tener en cuenta a la hora de ofrecer una respuesta adecuada a la diversidad del alumnado, atendiendo a la especificidad de las posibles afectaciones que pueden padecer nuestros alumnos.

En relación con los alumnos con discapacidad física:

- Evitar cualquier tipo de relación paternalista en la que el alumnado con discapacidad se sienta inferior, protegido especialmente o distinto a los demás compañeros.
- No utilizar un tono de voz que denote pena o lástima ni hablarle como si no fuera capaz de entender lo que se está explicando en ese momento.
- Recordar que la deficiencia que presenta un alumno o alumna es una característica más de su perfil, pero no la primera ni la más importante.
- Prestar atención minuciosa a los progresos que experimenta el alumno, por lentos y poco relevantes que pudieran parecer.
- Asumir la discapacidad del alumnado con naturalidad, como un rasgo más de la heterogeneidad del grupo, y tomarlo como referencia para hacer más accesibles las actividades propuestas y fomentar un clima de cooperación y respeto mutuo entre los participantes en las actividades de enseñanza-aprendizaje.
- Ayudar al alumnado con discapacidad física siempre que lo necesite y haya sido él quien solicite esa ayuda.

En relación con alumnos con discapacidad psíquica:

- Adoptar una actitud natural y espontánea en las relaciones que con él se mantienen, no tratándolos como personas inferiores a la edad que tienen y evitando cualquier tipo de relación paternalista en la que el alumnado con discapacidad se sienta inferior, protegido especialmente o distinto a los demás compañeros.
- Utilizar un lenguaje comprensible según sus posibilidades, hablando despacio y repitiendo los mensajes las veces que sea necesario.
- Ser pacientes y constantes a la hora de gestionar las experiencias de aprendizaje que generamos y valorar adecuadamente los progresos efectuados por los alumnos.

- Promover una actitud de colaboración y respeto en el grupo hacia estos compañeros.
- Dejar que actúen con espontaneidad y libertad, sin estar obsesivamente encima de ellos, dejándoles que asuman diversas responsabilidades en función de sus capacidades.

En relación con alumnos con discapacidad sensorial:

- Evitar cualquier tipo de relación paternalista en la que el alumnado con discapacidad se sienta inferior, protegido especialmente o distinto a los demás compañeros.
- Utilizar estrategias que les faciliten la comprensión eficaz de los mensajes emitidos.
- Prestar atención a problemas de aislamiento, ansiedad, timidez o desmotivación.
- Crear un clima de colaboración y acercamiento entre los miembros del grupo.
- Adoptar las medidas oportunas para garantizar la seguridad de estos alumnos en la realización de las diferentes actividades físicas propuestas.

Se establecerá cuando sea necesario las adaptaciones curriculares individualizadas con los alumnos que presenten especiales problemas de aprendizaje o de integración social. Además debemos abordar el tratamiento de alumnos inmigrantes (incluso con desconocimiento del idioma) y podemos aprovechar nuestra asignatura para favorecer su normalización educativa y social.

Se respetarán las contraindicaciones pero se planteará la participación en actividades que no supongan un riesgo para la salud. y/o realización de trabajos vinculados a los contenidos tratados.

De forma habitual nos encontramos con alumnos que no pueden realizar las clases por lesiones o impedimentos diversos que son pasajeros. Por tanto respetaremos por encima de todo la salud del alumnado y como tal para estos alumnos, se plantean las siguientes adaptaciones:

- a) En primer lugar el alumno avisará al profesor de esta circunstancia de forma verbal. Si la circunstancia es previa al inicio de la clase, el alumno debe de

escribir en una hoja los aspectos más importantes trabajados y al final de la sesión podrá utilizar como apuntes lo anotado para responder unas preguntas de control que determinarán una calificación. Esta hoja será entregada al profesor con nombre, fecha, tipo de lesión y curso.

- b) Además, el profesor les indicará las tareas en las que puede ayudar (fundamentalmente de organización y control del aula).
- c) En las actividades en las que sea posible participar de forma práctica, el alumno lo hará, incluso rebajando la intensidad (ejemplo: andar en lugar de correr), o las ejecuciones (lo que no sea posible no se hace o se hace de otra forma).
- d) Todo se regirá bajo el principio de “la salud del alumno es lo primero, incluso por encima de lo que diga el profesor inicialmente”. Si un alumno nota un impedimento y el profesor propone una actividad contraria a la salud del alumno, el alumno se negará a realizarla, dando las explicaciones oportunas al profesor.
- e) Un alumno, incluso sin justificante médico, puede apartarse de clase como lesionado o enfermo. Si esto sucede más de tres veces, el profesor podrá informar a los padres de esta situación y solicitar justificante o médico o familiar, según el caso. Esto se hace con objeto de evitar la picaresca del alumno que no quiera realizar clase práctica.

7.3. Grupos de trabajo

Suponen una medida de reorganización de los grupos-clase basada en el diferente "nivel" de aprendizaje adquirido por los alumnos: cada grupo flexible sigue un programa de enseñanza delimitado en cuanto a sus objetivos y contenidos conformando una secuencia progresiva de niveles.

8. RECURSOS

Toda acción docente necesita de un conjunto de elementos concretos para poder ser llevada a cabo de la mejor forma posible. Por ello, es necesario tener previsto qué tipo de materiales, documentos o instalaciones serán utilizados durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Esos elementos mencionados son los recursos que el profesor utilizará durante el presente curso académico, los cuales se dividen en recursos didácticos y materiales.

8.1. Didácticos

Los recursos didácticos son cualquier material que se ha elaborado con la intención de facilitar al docente su función y a su vez la del alumno.

8.1.1. Profesor

Los recursos didácticos que utilizará el profesor pueden ser muchos como por ejemplo las planillas y hojas de evaluación diarias sobre el comportamiento de los alumnos, cuaderno del profesor, materiales didácticos elaborados para clases específicas, hojas de información, música etc.

Otro recurso importante son las nuevas tecnologías, las cuales las podemos aplicar en la también en el ámbito de la Educación Física, con el fin de servir como apoyo al profesor a para dar sus clases.

Los docentes tenemos que estar en un constante reciclaje, recopilando todas las novedades que existan, para realizar las clases lo mejor posible y utilizar un proceso de enseñanza-aprendizaje satisfactorio para el alumnado.

8.1.2. Alumno

Utilizan recursos como fotocopias de fichas teórico-prácticas de trabajo, exámenes, fichas de autoevaluación, fichas de coevaluación, acceso a la página web del instituto, etc.

8.2. Materiales

8.2.1. Infraestructuras

Las infraestructuras deportivas con las que cuenta el centro son escasas, pero la posibilidad de uso del polideportivo municipal hace que las clases se puedan impartir debidamente.

Dentro del recinto escolar tan solo hay una pista de baloncesto, una de fútbol-sala y un frontón, todas ellas exteriores. Tampoco contamos con un despacho para el departamento. Esto nos obliga a salir fuera del centro a hacer las clases, bien en el polideportivo o en otros espacios naturales que rodean el centro.

De igual forma, le pedimos al Ayuntamiento el uso del Campo de Fútbol Municipal para impartir las sesiones de la Unidad Didáctica de Fútbol y de otros deportes. Y a final de curso se utilizará la piscina municipal para impartir sesiones de agua.

8.2.2. Equipamientos

Los armarios del polideportivo guardan con el fin de su conservación material fungible para las sesiones de Educación Física como por ejemplo, pelotas, balones, conos, sticks, patines etc.

8.2.3. Otros

En la unidad didáctica de deportes de cancha dividida los alumnos deberán traer raquetas de bádminton y en la unidad didáctica de senderismo, BTT y acuáticas, deberán traer su propia bicicleta ya que el centro no cuenta con estos materiales.

ANEXOS PROGRAMACIÓN

Cuadros sinópticos

Tabla 1: Relación entre los Objetivos, Bloque de Contenidos y Unidades Didácticas del curso.

	U. DIDÁCTICA 1	U. DIDÁCTICA 2	U. DIDÁCTICA 3	U. DIDÁCTICA 4	U. DIDÁCTICA 5	U. DIDÁCTICA 6	U.DIDACTICA 7	U.DIDÁCTICA 8
CONTENIDOS	Condición física y salud	Juegos y deportes	Juegos y deportes	Juegos y deportes	Condición física y salud	Expresión	Condición física y salud	Actividades en la naturaleza
Objetivo 1	X				X			
Objetivo 2	X				X		X	
Objetivo 3	X							
Objetivo 4	X				X			X
Objetivo 5	X	X	X	X		X	X	X
Objetivo 6								X
Objetivo 7	X	X	X	X				X
Objetivo 8	X	X	X	X	X	X	X	
Objetivo 9						X		
Objetivo 10	X		X	X		X		X
Objetivo 11						X		
Objetivo 12		X					X	X

Tabla 2: Relación de los Criterios de Evaluación con las Competencias Básicas y las Unidades Didácticas del curso.

U.D	U. DIDÁCTICA 1	U. DIDÁCTICA 2	U. DIDÁCTICA 3	U. DIDÁCTICA 4	U. DIDÁCTICA 5	U. DIDÁCTICA 6	U. DIDÁCTICA 7	U. DIDÁCTICA 8	Competencias básicas
CR. EVALUACIÓN									
1	X		X	X					(CPAA, CAIP)
2	X								(CIMF)
3	X								(CIMF, CPAA, CAIP, CMAT)
4					X				(CAIP, CIMF)
5							X		(CSYC, TICD)
6		X							(CAIP, TICD)
7						X			(CSYC, CAIP)
8	X	X	X	X	X	X	X	X	(CIMF, CAIP)

CCLI = C. Comunicación Lingüística.

CMAT = C. Matemática.

CIMF = C. Conocimiento e Interacción con el Mundo Físico.

TICD = Tratamiento de la Información y Competencia Digital.

CSYC = C. Social y Ciudadana.

CCYA = C. Cultural y Artística.

CPAA = C. Para Aprender a Aprender.

CAIP = C. Autonomía e Iniciativa Personal.

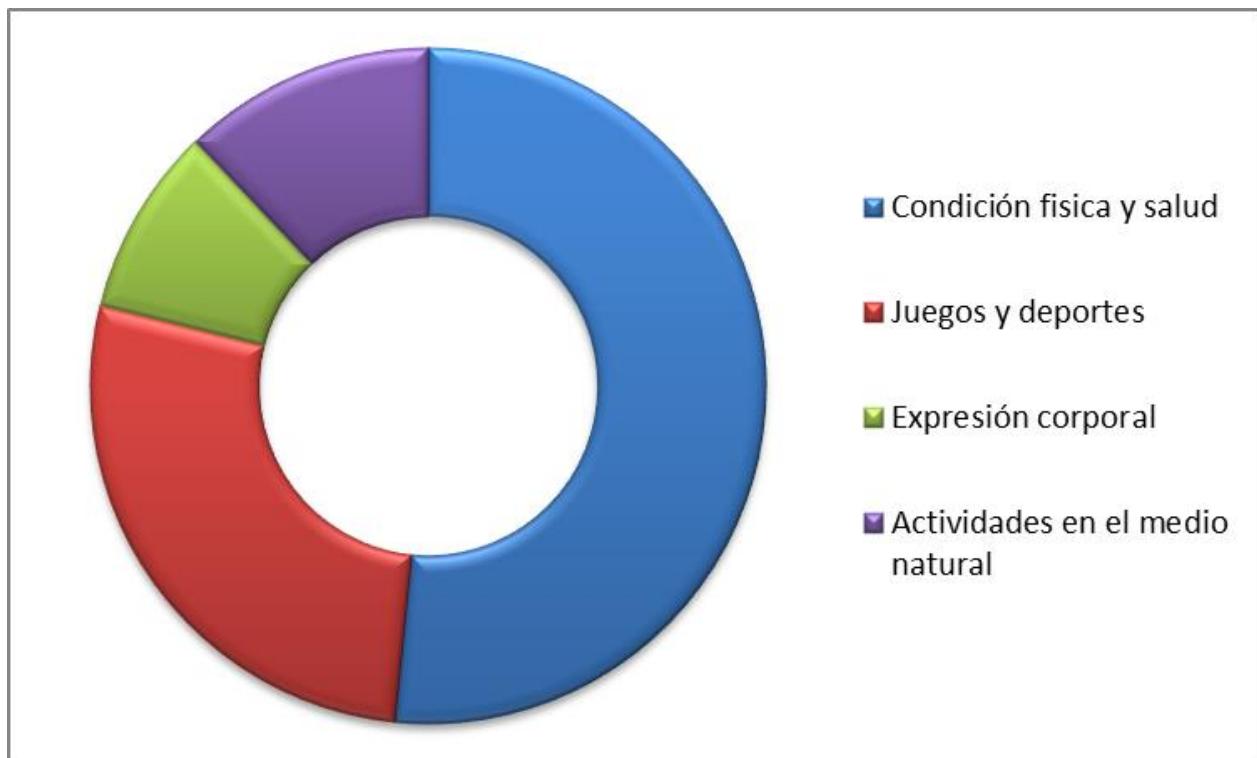
Tabla 3: Relación entre las competencias básicas y los objetivos.

	Obj 1	Obj 2	Obj 3	Obj 4	Obj 5	Obj 6	Obj 7	Obj 8	Obj 9	Obj 10	Obj 11	Obj 12
Lingüística	X	X	X	X	X	X	X		X		XX	X
Matemática	X	X	X				X	X				
Conocimiento e interacción con el mundo físico	XXX	XXX	XXX	XXX	X	XX			X	X		XXX
Tratamiento de la información y digital	X	X	XX	X	X	XX	XX	X	X		XXX	XX
Social y ciudadana	X	X	X	X	XX	XXX	XX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX
Cultural y artística						X	X	XX			X	XXX
Aprender a aprender	XX	XXX	XXX	XXX	X	XX	XXX	XX	XXX	XX	XXX	XXX
Autonomía e iniciativa personal	XX	XXX	XXX	XXX	X	XX	X	XX	XXX	XXX	XXX	XXX

X: Poca relación XX: Relación media XXX: Mucha relación

Análisis

GRÁFICO 1: Porcentaje total de incidencia de cada uno de los bloques de contenidos. (Bloques de contenidos/nº de sesiones)



Condición física y salud	51,5%
Juegos y deportes	27,2%
Expresión corporal	9%
Actividades en el medio natural	12,1%

Modelos

Autoevaluación de final de trimestre.

NOMBRE:

Fecha:

Puntúa de 0 a 5 las siguientes cuestiones:

He participado activamente en todas las actividades de clase. 0 1 2 3 4 5

Ayudo a los compañeros cuando lo necesitan. 0 1 2 3 4 5

Recojo el material al final de las clases. 0 1 2 3 4 5

Respeto a mis compañeros y al profesor. 0 1 2 3 4 5

Respeto el material. 0 1 2 3 4 5

Durante el trimestre, he aprendido. 0 1 2 3 4 5

Actividades complementarias

Listado de actividades por materias, fechas (si se saben) y objetivos que se pretenden.

1.- TORNEOS INTERNOS PARA DINAMIZAR LOS RECREOS. Se llevarán a cabo durante los dos recreos e irán orientados a todo el alumnado. Se organizarán torneos de Fútbol Sala, Baloncesto 3x3, Balonmano, Frontón y Soga Tira.

2.- OLIMPIADAS DE SARIÑENA. Durante el segundo trimestre la Comarca de Monegros organiza una competición que gira en torno a diferentes pruebas atléticas. Allí asiste alumnado de toda la Comarca y se convierte en un encuentro de jóvenes con el deporte como punto de unión.

Es importante que cada vez más, y sobre todo en contenidos concretos, se trabaje de forma interdisciplinar con otras áreas, logrando así una enseñanza integradora de los contenidos tratados. Esto se puede ver reflejado con las siguientes medidas:

- a) Potenciar actividades extraescolares conjuntas entre dos o más departamentos didácticos.
Ejemplo: salida a la nieve, y poder hacer un trabajo de campo de historia, medio-ambiente, etc.
- b) Coordinar contenidos, fundamentalmente de conceptos, con áreas como las ciencias naturales y la biología, para saber cuál es el conocimiento de los alumnos sobre temas relacionados con el cuerpo humano y su funcionamiento.
- c) Coordinar contenidos con áreas como las ciencias sociales, los idiomas, la música y otras en las que existen temas de actualidad que pueden ser tratados de forma socio crítica por el alumno.
- d) Aprovechar la implicación de profesorado del centro en las actividades organizadas por el departamento, buscando aplicaciones prácticas en las dos asignaturas.

Bibliografía

- 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.

ANEXO 2

INDICE

UNIDAD DIDACTICA.....	5
1. Título.....	5
2. Introducción.....	5
2.1 Justificación.....	5
2.2 Contextualización.....	5
3. Objetivos.....	6
3.1 Generales.....	6
3.2 Didácticos.....	6
3.3 Competencias básicas.....	7
4. Contenidos.....	7
4.1 Generales.....	7
4.2 Principios de acción.....	8
4.3 Reglas de acción.....	8
5. Actividades/temporalización.....	10
6. Metodología.....	12
7. Evaluación.....	13
7.1 Criterios.....	13
7.2 Instrumentos.....	14
7.3 Calificación.....	15
8. Atención a la diversidad.....	16
9. Recursos.....	17
9.1 Didácticos.....	17
9.2 Materiales.....	17
DIARIO DE PRÁCTICAS.....	18
CONCLUSIONES.....	24
BIBLIOGRAFÍA.....	26
ANEXOS.....	27

UNIDAD DIDÁCTICA

1. Título: Aprendo Acrosport con mis Compañeros.

El título de la unidad hace referencia tanto al contenido del acrosport, como a la importancia que tiene el trabajo en equipo y las relaciones sociales con los compañeros de clase para favorecer el aprendizaje.

2. Introducción

2.1. Justificación:

Con la siguiente unidad didáctica pretendo acercar a los alumnos un deporte quizás no tan convencional y que igualmente nos permita desarrollar y potenciar diferentes capacidades físicas y habilidades, además de llevar a cabo actividades rítmicas ya que la base musical servirá de apoyo fundamental en varias de las sesiones.

El acrosport posee una serie de elementos que hacen de este un contenido idóneo para su desarrollo en el cuarto curso de la Educación Secundaria Obligatoria. Las cualidades físicas, las habilidades gimnásticas, el equilibrio, la coordinación corporal y el espíritu deportivo están presentes en el desarrollo de esta unidad.

Además, la necesidad de cooperación y colaboración entre todos sus miembros, hacen que esta actividad facilite las relaciones entre los alumnos y que se genere una mayor motivación y autonomía.

En definitiva, podemos definir el acrosport como deporte acrobático-coreográfico.

2.2. Contextualización:

Esta unidad didáctica está destinada a 4º de la E.S.O. del centro I.E.S Montes Negros de Grañen. Dicha unidad constará de 4 sesiones dobles debido al horario de las clases de Educación Física, es decir un total de 8 horas de clase. Para ello, se realizarán diferentes actividades y tareas, las cuales se llevarán a cabo por lo general en el pabellón municipal.

Debido a las características del alumnado (poco motivado hacia este tipo de actividades) se tratará de conseguir la mayor implicación y motivación posible mediante las tareas, para poco a poco generar una mayor autonomía. Por lo tanto, se empezará por unas primeras sesiones más dirigidas y se terminará con sesiones donde el alumnado deberá tomar gran parte de las decisiones de clase.

3. Objetivos

Por medio de esta unidad didáctica persigo tanto la consecución de los objetivos generales de etapa, como los objetivos didácticos y la adquisición de las competencias básicas.

3.1 Generales:

En cuanto a los objetivos generales, por medio de esta unidad sobre todo incido en la consecución de los objetivos 3, 8 y 9 que aparecen en el Currículo Oficial para Educación Física de Aragón.

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.

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.

3.2 Didácticos:

- a) Adaptar cualquier movimiento con o sin implemento al compás marcado por un determinado ritmo, sea o no base musical.
- b) Conocer los aspectos técnicos del acrosport.
- c) Identificar posturas correctas e incorrectas.
- d) Desarrollar la fuerza, el equilibrio y la coordinación por medio del acrosport como modalidad deportiva.
- e) Emplear ayudas cuando sea necesario y valorar la seguridad.
- f) Crear una coreografía colectiva adaptada al tiempo, espacio e intensidad.
- g) Desarrollar la creatividad creando un montaje de pirámides humanas en grupo.

3.3 Competencias básicas:

El currículo de Educación Física especifica claramente que toda actividad que realicemos dentro de la Educación Física contribuye de manera directa y clara a la consecución de dos competencias básicas: la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y la competencia social y ciudadana.

Esta unidad contribuye sobre todo a la consecución de las siguientes competencias básicas:

Competencia en conocimiento e interacción con el mundo físico: se contribuye claramente a su adquisición desde el momento en que el alumno comienza a interactuar con los demás y con el entorno en el que se desarrolla la unidad.

Competencia social y ciudadana: mediante el trabajo en grupo el alumnado se relaciona con una actitud responsable con sus compañeros, favoreciendo el respeto y la cooperación, para lograr un objetivo común.

Competencia de autonomía e iniciativa personal: Después de realizar el calentamiento y la explicación inicial, el alumno dispondrá en la mayoría de las sesiones de total libertad y autonomía en construcción de figuras de acrosport, apoyándose en diferentes fichas que les proporcionaré. Además quedará intachablemente afrontada esta competencia en el diseño y desarrollo de su coreograffía final.

Competencia para aprender a aprender: mediante una gran variedad de ejercicios el alumnado debe ir regulando la progresión de su aprendizaje y desarrollando habilidades para el trabajo en grupo.

Competencia artística y cultural: la propia naturaleza del acrosport exige una participación creativa y artística del alumnado.

4. Contenidos

4.1 Generales

Mediante esta unidad se trabajarán los contenidos del bloque 3 que aparecen en el Currículo Oficial para Educación Física de Aragón.

Bloque 3. Expresión corporal

- Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas.
- Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical y que incluyan los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.

- Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.
- Realización de otras actividades de expresión y creativas: actividades de circo, malabares, etc.

4.2 Principios de acción

- Control del tono corporal.
- Sincronización motriz (espacial, temporal y con los demás)
- Conocimiento y respeto de los centros de gravedad.
- Conocimiento de agarres y apoyos.

4.3 Reglas de acción

Principios de acción	Reglas de acción
Control del tono corporal	<ul style="list-style-type: none"> -A mayor contracción muscular mayor rigidez del tono corporal. -Contra más alejadas estén las extremidades del cuerpo mayor tono corporal se requerirá. -El ágil "rígido" mantiene su postura y acepta su desequilibrio para que el portador equilibre el conjunto. -Contra más tiempo pasemos en una posición mayor dificultad para aguantar en esa posición. -Un mayor tono corporal disminuye las posibilidades de lesión.
Sincronización motriz (espacial, temporal y con los demás)	<ul style="list-style-type: none"> -El ágil debe colocarse sobre el portador de forma rápida y adecuada de tal forma que los apoyos deben realizarse en el lugar preciso desde el primer momento. - El último en subir a la pirámide será el primero en descender. -A mayor número de personas/móviles mayor dificultad de sincronización. -El portador debe prevenir a su compañero a tiempo para evitar las caídas - Relación física entre portador y ágil -La música ayuda a sincronizar las acciones motrices tanto en tiempo, como espacio como con los demás). -Los movimientos propios no deben entorpecer a los de los demás.

	<p>-El ágil debe prever siempre su espacio de recepción y tener presente las líneas de "escape"</p>
Conocimiento y respeto de los centros de gravedad.	<p>-Si vario la posición de los segmentos corporales, vario el centro de gravedad.</p> <p>-Contra más bajo este el centro de gravedad mayor estabilidad.</p> <p>-Las posiciones asimétricas requerirán un mayor control del centro de gravedad.</p> <p>-Las bases amplias y los cuerpos rígidos mantienen mejor el centro de gravedad</p> <p>-Las superficies blandas (colchonetas...) mantienen peor el centro de gravedad.</p>
Conocimiento de agarres y apoyos.	<p>-A mayor superficie apoyada más estabilidad y seguridad.</p> <p>-Contra más céntrico sea el apoyo más aumentará la estabilidad y seguridad.</p> <p>-Los agarres dobles o grupales aumentan la estabilidad y seguridad.</p> <p>-Un mayor número de agarres/apoyos aumentan la estabilidad y seguridad.</p> <p>-Apoyar en superficies blandas (colchonetas...) generará una menor estabilidad.</p> <p>-Correcta distribución del peso corporal en los diferentes apoyos</p>

5. Actividades/temporalización

En este apartado se muestran las sesiones y actividades por las que va a estar formada la unidad didáctica, así como su temporalización.

La unidad cuenta con 8 horas lectivas. La progresión llevada a cabo, empieza por la realización de figuras de acrosport individuales o por parejas, para poco a poco realizar figuras grupales y finalizar con una coreografía grupal donde aparezcan todo tipo de figuras.

A continuación, expongo la temporalización de las 4 sesiones dobles por las que está compuesta la unidad:

Marzo							Abril						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
					1	2		1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
31													

Los días en los que se impartirá la unidad aparecen en color naranja, mientras que los días festivos se muestran en color gris.

SESIÓN 1	21/03/2014
CALENTAMIENTO	

SESIÓN 2	28/03/2014
CALENTAMIENTO	
TIEMPO: 15-20 min.	ACTIVIDADES: -Movilidad articular/estiramientos. -Juegos: Vasos en la cabeza y los yogures.
PARTE PRINCIPAL	
TIEMPO: 30-40 min. 30-40 min.	ACTIVIDADES: -Realización de figuras por parejas. -Realización de figuras en grupo.
VUELTA A LA CALMA:	
TIEMPO: 10 min.	ACTIVIDADES: -Estiramientos y relajación.

TIEMPO: 10-15 min.	ACTIVIDADES: -Movilidad articular/estiramientos. -Juego: Paro, disparo y STOP. -La botella borracha.
PARTES PRINCIPAL	
TIEMPO: 30-35 min.	ACTIVIDADES: -Realización de figuras individuales por parejas. (Uno ejecuta y el otro observa y anota).
VUELTA A LA CALMA:	
TIEMPO: 5-10 min.	ACTIVIDADES: -Estiramientos y relajación.

SESIÓN 3	04/04/2014
CALENTAMIENTO	
TIEMPO: 15-20 min.	ACTIVIDADES: -Movilidad articular/estiramientos. -Juego: Los aros musicales.
PARTES PRINCIPAL	
TIEMPO: 10-15 min. 5-8 min. 40-50 min.	ACTIVIDADES: -Los montones musicales (juego de repaso de figuras de acrosport) -Realización de grupos para la coreografía final. -Diseño y creación de coreografía final.
VUELTA A LA CALMA:	
TIEMPO: 10 min.	ACTIVIDADES: -Estiramientos y relajación.

SESIÓN 4	11/04/2014
CALENTAMIENTO	
TIEMPO: 10-15 min.	ACTIVIDADES: -Movilidad articular/estiramientos. -Juego: Los aros musicales.
PARTES PRINCIPAL	
TIEMPO: 50-60 min. 20-30 min.	ACTIVIDADES: -Diseño y creación de coreografía final. -Exposición de las coreografías.
VUELTA A LA CALMA:	
TIEMPO: 10 min.	ACTIVIDADES: -Estiramientos y relajación.

6. Metodología

En cuanto a la metodología trataré que a lo largo de la UD se siga una línea que tienda hacia una mayor autonomía del alumnado, es decir las primeras sesiones serán un poco más dirigidas, mientras que en las últimas los alumnos gozaran de libertad y autonomía para cumplir con sus objetivos. No obstante seleccionaré, atendiendo a cada situación de enseñanza-aprendizaje, dentro del amplio abanico de estilos de enseñanza, técnicas, estrategias, métodos y recursos aquellos que desde mi punto de vista sean más adecuados.

Apoyándome en la clasificación de estilos de enseñanza que realizan Delgado y Sicilia (2002) emplearé generalmente como estilos de enseñanza la asignación de tareas en la mayoría de las actividades y la modificación del mando directo en el calentamiento y vuelta a la calma pudiendo dar protagonismo a los alumnos preguntándoles por algún tipo de ejercicio de movilidad articular o estiramiento. También utilizaré el descubrimiento guiado para ayudar a los alumnos que queden atascados en la realización de alguna actividad y en la preparación de las coreografías finales planteando cada tarea como un reto y guiando a los alumnos a cumplir con sus objetivos.

Además en prácticamente todas las sesiones los alumnos realizaran un aprendizaje cooperativo (trabajo en grupo para lograr un fin común) y reciproco (reparto de roles: ejecutante/es observador/es. Intercambio de roles. Feedback evaluativo a los compañeros.)

En las dos primeras sesiones se inicia y concluye la tarea según las indicaciones de las fichas de trabajo. Donde están explicados todos los ejercicios a realizar de manera gráfica. Mientras que en las dos últimas el profesor guía una parte de la sesión y después los alumnos trabajan de forma totalmente autónoma en la preparación de sus coreografías.

La organización de las actividades será masiva en calentamientos y vuelta a la calma, y por parejas y grupos en la parte principal, se tratará que los agrupamientos sean progresivos a lo largo del desarrollo de las sesiones; primero se comenzará realizando actividades individuales, luego por parejas, grupos pequeños y para terminar, la coreografía final en grandes grupos. Los alumnos se repartirán por todo el espacio disponible sin molestar uno con otros.

La ejecución se realizará de forma simultánea por lo que aprovecharemos prácticamente todo el tiempo disponible de la sesión.

Las explicaciones de tipo teórico se desarrollarán utilizando técnicas expositivas dirigidas al gran grupo. En la primera sesión se utilizarán videos y presentaciones de power point para captar una mayor atención del alumnado.

7. Evaluación

7.1. Criterios

Partiendo de los criterios de evaluación 7 y 8 que aparecen en el *Curriculum de Educación Secundaria Obligatoria de Aragón, 4º E.S.O.*, se crearán los indicadores para su utilización en la presente unidad didáctica. Los criterios establecidos por el *Curriculum* que se utilizaran en esta unidad, son los siguientes:

7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.

El alumnado deberá participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical en pequeños grupos, en las que se valorará la capacidad de seguir el ritmo de la música, la expresividad del cuerpo, la originalidad de la coreografía, así como el seguimiento del trabajo que cada grupo realice a lo largo del proceso de creación de la coreografía.

8. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.

Con este criterio de evaluación se pretende que el alumnado sea capaz de aplicar autónomamente tipos de respiración y las técnicas y los métodos de relajación aprendidos a lo largo de la etapa. Se tendrán en cuenta indicadores tales como la localización y control de la respiración, la concentración, la disociación de sensaciones de tensión-relajación o frío-calor y las sensaciones corporales después de su uso.

Criterio de evaluación	Indicador de evaluación	Mínimos
7	<p>Participa activamente y de forma desinhibida en las actividades de clase así como en la creación de una representación original con soporte musical.</p> <p>Ejecuta una coreografía grupal al ritmo de la música.</p> <p>Conoce los conceptos y principios básicos del acrosport para la realización de figuras y conoce varias de estas.</p>	<p>Participa en la creación de la coreografía grupal.</p> <p>Conoce conceptos básicos del acrosport necesarios para la realización de figuras.</p>
8	<p>Aplica de forma autónoma diferentes métodos de relajación para favorecer los desequilibrios.</p> <p>Diferencia los tipos de relajación, sus técnicas y efectos.</p>	<p>Conoce al menos 2 formas básicas de relajación tras la actividad física.</p>

7.2. Instrumentos

La evaluación será continua y formativa, es decir centrada en el proceso de enseñanza-aprendizaje, participando tanto el profesor sobre los alumnos como el alumnado entre sí.

Fundamentalmente la valoración se realizará a partir de los siguientes instrumentos de evaluación:

Indicador de evaluación	Instrumentos de evaluación
Participa activamente y de forma desinhibida en las actividades de clase, así como en la creación de una representación original con soporte musical.	<p>Fichas de observación/evaluación del profesor. ANEXO 4 y ANEXO 5</p> <p>Cuaderno del profesor (registro anecdotico).</p> <p>Ficha de coevaluación. ANEXO 3</p> <p>Ficha de autoevaluación. ANEXO 2</p>

Ejecuta una coreografía grupal al ritmo de la música.	Fichas de observación/evaluación del profesor. ANEXO 4 y ANEXO 5 Ficha de coevaluación. ANEXO 3 Ficha de autoevaluación. ANEXO 2
Conoce los conceptos y principios básicos del acrosport para la realización de figuras y conoce varias de estas.	Se evaluará mediante preguntas teórico-prácticas al final de cada clase (one minute paper). ANEXO 1
Aplica de forma autónoma diferentes métodos de relajación para favorecer los desequilibrios.	Cuaderno del profesor (registro anecdótico).
Conoce los tipos de relajación, sus técnicas y efectos.	Se evaluará mediante preguntas teórico-prácticas al final de cada clase (one minute paper).

7.3. Calificación

A continuación aparecen los criterios de calificación que se tendrán en cuenta para calcular la nota final de los alumnos.

Profesor

Participación activa del alumnado → 30%

Preguntas teórico-prácticas → 20%

Realización y ejecución coreografía → 40%

Alumnos

Coevaluación → 5%

Autoevaluación → 5%

Superar todos los mínimos establecidos en la unidad supone tener un 5 en la nota final de esta.

Otros aspectos a tener en cuenta:

Falta de puntualidad (-0,2)

Faltas sin justificar (-0,5)

2 faltas sin justificar (suspenso)

Falta vestimenta adecuada (no práctica)

Falta respeto compañeros, profesor (-0,2)

Mal trato material (-0,2)

No recogida de material (-0,2)

8. Atención a la diversidad

Los alumnos de cuarto de la ESO del I.E.S Montes Negros de este año no necesitan ninguna adaptación significativa para las clases de E.F., ni presentan discapacidades cognitivas ni sensoriales por lo que no me centraré en ellas.

No obstante, la diversidad de alumnado que nos podemos encontrar en el aula es inmensa, y muchos alumnos pueden ser más torpes motrizmente que otros, tener lesiones etc.

Por ello, expongo algunas pautas a tener en cuenta con el alumnado que tenga dificultades para alcanzar los objetivos propuestos en la unidad didáctica.

Para alumnos con problemas de motricidad:

- No realizar posturas con alto grado de dificultad.
- Formar parte de la base de las pirámides humanas.
- Participar activamente en las ayudas.

Para alumnos con discapacidad física o lesión:

- Formar parte de los ayudantes en los montajes.
- Asignar posturas que puedan realizar sin dificultad.
- Dotar de mayor tiempo para la preparación de los ejercicios.

Hay que tener en cuenta que hay tres tipos de roles, los ayudantes, los ágiles y los portores; según el nivel de agilidad del alumnado podremos asignarle un papel u otro, siendo lo ideal que todo el alumnado adopte los diferentes roles existentes.

Los alumnos lesionados pueden realizar las tareas de ayudantes pasivos, ayuda en el transporte y colocación del material, observadores/anotadores, realización de las fichas de clase, trabajos teóricos de búsqueda de información etc.

En cuanto al alumnado inmigrante con problemas de idioma se le explicarán las cosas más despacio si fuese necesario. No obstante en la mayoría de las sesiones se cuenta con fichas de trabajo donde aparecen los ejercicios de forma gráfica por lo que no supondrá mayor problema.

9. Recursos

9.1 Didácticos

Para el alumnado:

Los recursos didácticos que se utilizarán son fichas de trabajo (donde aparecerán las diferentes figuras o pirámides a realizar) ANEXO 6, fichas de coevaluación ANEXO 3, autoevaluación ANEXO 2 y fichas de evaluación “one minute paper” (son unos papeles pequeños donde el alumno deberá contestar unas cuestiones referidas a la sesión cinco minutos antes de que esta finalice) ANEXO 1

Para el profesor:

El profesor manejará recursos didácticos tales como fichas de observación/evaluación ANEXO 4 y ANEXO 5, cuaderno (donde se anotaran registros anecdoticos y faltas del alumnado) video y presentación de power point para la primera sesión.

9.2 Materiales

Los materiales necesarios son: ordenador y proyector (para la presentación de la unidad y contenido teórico), equipo de música, música específica para cada actividad y coreografía, colchonetas (para evitar lesiones), espalderas (para ayudarse con determinadas figuras) y todo tipo de material elegido por el alumnado (aros, pelotas, cintas etc).

DIARIO DE PRÁCTICAS

Semana 1

17/03/2014: Primer día de prácticum 2. Juan Soler (nuestro mentor) nos ha recibido en el centro y nos ha explicado como trabajaremos y nos organizaremos a partir de ahora. Hemos analizado y relacionado un poco la programación con las unidades didácticas y nos ha explicado su forma de trabajar. Después, en clase de Educación Física con primero de la ESO hemos observado a Juan impartiendo una clase de bádminton y nos ha animado para que preparemos una clase parecida para darla con segundo el martes y el miércoles.

18/03/2014: Hoy hemos estado revisando las sesiones que hemos preparado para segundo y corrigiendo algunas cosas. Durante la clase de Educación Física con segundo de la ESO, yo he realizado el calentamiento y la vuelta a la calma y Luís, mi compañero de prácticas, ha realizado la parte principal.

19/03/2014: Hoy Juan nos ha explicado varias cosas sobre como el realiza la evaluación y nos ha enseñado varios instrumentos (fichas de evaluación, fichas de unidad didáctica, cuaderno del profesor...) y nos ha animado a que pasemos la unidad didáctica que hemos preparado a su formato de ficha de unidad. En clase de Educación Física con el otro grupo de segundo de la ESO mi compañero Luis ha explicado el calentamiento y vuelta a la calma y yo he realizado la parte principal.

20/03/2014: Hoy hemos estado revisando la unidad didáctica de bádminton que ha preparado Luís para tercero de la ESO, después la ha puesto en práctica. Mientras tanto, Juan y yo, hemos hecho de observadores y hemos estado comentando sus aciertos y alguna cosilla que podría mejorar. Al final de la clase hemos hablado y reflexionado con Luís sobre las cosas que podría mejorar, como por ejemplo el control visual de toda la clase, dar más feedback positivo a los alumnos etc.

21/03/2014: Hoy hemos estado revisando mi unidad didáctica de acrosport y le he explicado a Juan lo que iba a hacer en la primera sesión, una vez examinada, he dado la clase a cuarto de la ESO. Básicamente la sesión consistía en una introducción y explicación teórica del acrosport (tipos de roles, posiciones corporales, agarres, puntos de apoyo, seguridad...) y en la realización de figuras por parejas. Me he sentido muy bien, puesto que ha funcionado a la perfección. Al terminar, hemos reflexionado con Luís y Juan acerca de cómo ha ido mi clase, algunos aspectos a mejorar etc.

Semana 2

24/03/2014: Hoy al llegar al centro nos reunimos con Juan y nos explica el comienzo de la Unidad Didáctica de atletismo con 1º de ESO, en la que repasamos conceptos como la salida de tacos, el salto de vallas y los relevos. Conviene destacar que volvemos a profundizar en esta Unidad porque Juan estuvo lesionado del escafoideas en el primer cuatrimestre y no sabe si el profesor interino trató con suficiente profundidad los distintos conceptos y procedimientos. Las olimpiadas intercentros se acercan y es importante repasar los contenidos que se van a poner en práctica dentro de poco.

25/03/2014: Dado que las olimpiadas engloban al primer ciclo de la ESO realizamos la misma clase que el día anterior con primero, ésta vez con el primer desdoble de los alumnos de segundo. Realizo la clase yo y se desarrolla sin ningún problema. En un momento en concreto en la explicación de la salida de tacos necesito que Juan me eche una mano, por lo demás los alumnos trabajan correctamente mostrando interés por las actividades.

26/03/2014: Realizamos la misma clase de atletismo que el día anterior con el otro desdoble de segundo. Ésta vez es Luís quién la lleva a la práctica sin mayores problemas que reseñar. Yo me quedo comentando con Juan como observadores la idoneidad del calentamiento, la metodología que utiliza, posibles alternativas... y en general, reflexionando acerca de aspectos importantes en el desarrollo de la sesión.

27/03/2014: Los alumnos se acogen a su derecho de huelga y no se realizan clases de Educación Física por lo que se nos permite no asistir al centro éste día.

28/03/2014: Al llegar nos reunimos con Juan y le comento aspectos acerca de la sesión de acrosport que voy a realizar a continuación, correspondiente a mi Unidad Didáctica. Cuando llega la hora de Educación Física imparto la clase sin ningún problema, la sesión ha consistido en la realización de figuras de acrosport en grupos con la ayuda de unas fichas. He podido observar como los alumnos han trabajado correctamente de forma autónoma y me he encargado de darles todo el feedback que he creído conveniente. Al finalizar la clase Luís y Juan me comentan que debería haber realizado un calentamiento específico de acrosport más profundo, sobre todo repitiendo varios ejercicios de movilidad articular de muñecas y codos para aumentar la seguridad y reducir las posibilidades de lesión del alumnado.

Semana 3

31/03/2014: Hoy hemos estado hablando con Juan sobre varios temas en la sala de profesores. Después, Luís ha dado la clase de Educación Física de atletismo a primero de la ESO. Juan y yo, hemos observado y anotado su actuación con el fin de aconsejarle al finalizar la clase.

01/04/2014: Hoy únicamente hemos observado a Juan dando la clase de atletismo a segundo de la ESO. Después, hemos puesto en común lo que nos ha parecido la clase y hemos reflexionado acerca de cómo la podríamos mejorar.

02/04/2014: Hoy hemos ayudado a Juan a inscribir a los alumnos en cada una de las pruebas de las olimpiadas intercentros que tendrán lugar el viernes de la semana que viene en Sariñena. Después, he dado la clase de E.F. de atletismo a segundo de la ESO.

03/04/2014: Hemos ayudado a Juan en varios temas organizativos y nos ha explicado varias ventajas que ofrecen las TIC, en concreto los proyectores a la hora de dar clase y cómo funcionan. Después Luís ha impartido la clase de su unidad didáctica de bádminton con tercero de la ESO. Juan y yo observábamos y reflexionábamos acerca de su clase, para después darle información acerca de esta.

04/04/2014: No hemos asistido debido a que los alumnos de cuarto de la ESO están de viaje de estudios, y por lo tanto, no hay clase de Educación Física. Hemos aprovechado el día para revisar unos documentos que nos dio Juan el día anterior y para pasar nuestra unidad didáctica a una ficha Excel para verla de forma más práctica.

Semana 4

07/04/2014: De cara a las olimpiadas intercentros profundizamos con 1º de la ESO en el salto de longitud y de altura así como el lanzamiento de vórtex y de peso. Ultimamos las personas que van a participar en cada prueba y pulimos los últimos detalles. Nos dividimos la clase de tal manera que cada profesor éste controlando 2 postas.

08/04/2014: Realizamos la misma clase que el día anterior pero con el primer desdoble de 2º de la ESO. Todo transcurre con normalidad.

09/04/2014: Realizamos la misma clase que el día anterior pero con el segundo desdoble de 2º de la ESO. Todo transcurre con normalidad, hasta que al final de la clase mientras los alumnos recogen una de las colchonetas quitamiedos lanzan esta contra una de sus compañeras y le hacen bastante daño. Por este motivo, nos reunimos al final de la clase con Juan para hablar con cada uno de los alumnos que han lanzado la colchoneta a su compañera para que le pidan perdón. Dos de los alumnos le piden perdón, mientras que un tercero se niega y se le apercibe con un parte.

10/04/2014: Luis continúa con su unidad didáctica de bádminton. Durante el desarrollo de la sesión observo como Luís imparte la clase y comento distintos detalles con Juan, como la idoneidad del calentamiento específico, cómo actuaría yo en situaciones que se dieron, alternativas... De camino al Instituto comentamos los 3 conjuntamente las sensaciones que tenemos.

11/04/2014: Acudimos a las olimpiadas intercentros en Sariñena que duran toda la mañana. En ellas los alumnos de primero y segundo de la ESO realizan distintas pruebas de atletismo (carrera larga, relevos, salto de altura, de longitud, lanzamiento de peso...) junto con otros centros de la zona. Tanto a mí como a Luís se nos pidió ayuda en varias pruebas para participar como jueces y para medir distancias. Cabe destacar que nuestros alumnos obtuvieron varias medallas en diferentes pruebas y que no tuvimos ningún tipo de problema durante el evento. En general fue una experiencia muy buena para conocer gente de otros centros, relacionarse y pasar una mañana divertida y llena de significado.

Semana 5

24/04/2013: Hoy al llegar al centro Juan nos ha recibido después de las vacaciones de Semana Santa, hemos tenido una reunión en la que hemos realizado una reflexión acerca de cómo funcionó la jornada intercentros, además le hemos ayudado en añadir esta información a la página web del instituto, hemos colgado varias fotos y nos ha mostrado algunas otras del viaje a Italia de los alumnos de 4º. Cabe destacar que Juan es el principal encargado del mantenimiento de la página web del instituto, nos ha explicado como la crea y varias de sus funciones (Avisar a los padres de las actividades extraescolares que se realizan, calendario de eventos, fotos de distintas salidas, información general del centro etc. Después, nos ha comentado la clase que tenía pensada realizar con tercero de la E.S.O y nos ha propuesto que nos la estudiemos para que le ayudemos en su realización. La clase ha consistido en tres estaciones de juegos creativos (malabares, frisbie y diálogo). Cada uno de nosotros nos encargábamos de una de ellas y después hemos realizado balón prisionero con pelota gigante y varios juegos con el paracaídas, esta clase de carácter más creativo encaja perfectamente a la vuelta de Semana Santa para que los alumnos se introduzcan en materia de una forma más divertida.

25/04/2013: Hoy he realizado la tercera sesión de mi unidad didáctica con cuarto, les he explicado cómo han de realizar la coreografía final de acrosport y en qué me iba a fijar para evaluarles, después de la explicación teórica los alumnos se han distribuido en tres grupos y han comenzado a pensar en cómo iban a diseñar sus coreografías utilizando una ficha guion que les he dado. Yo me he limitado a pasar por cada uno de los grupos dándoles feedback y resolviendo algunas dudas que les surgían. La sesión ha transcurrido sin ningún problema y me he sentido cómodo en todo momento.

Semana 6

28- 04-14: Realizamos juegos alternativos y recreativos. Nos repartimos las postas entre los 3, dirigiendo Juan los malabares, Luís los diábolos y yo los frisbies. Posteriormente jugamos a balón prisionero y terminamos con el paracaídas. Todo transcurre sin ningún problema.

29-04-14: Realizamos la misma sesión que el día anterior pero con el primer desdoble de 2º de la ESO.

30-04-14: Realizamos la misma sesión que el día anterior pero con el otro desdoble de 2º de la ESO.

01/05/2013: Hoy Luís ha realizado la evaluación de su unidad didáctica de bádminton, ha consistido en un torneo de dobles sin eliminados. Luís se iba pasando por cada uno de los partidos observando y anotando en unas fichas. Mientras tanto Juan y yo observábamos su actuación y sus instrumentos de evaluación y debatíamos acerca de estos. En general toda la sesión transcurrió sin ningún tipo de problema.

02/05/2013: Hoy me ha tocado dar la última sesión de mi unidad didáctica, los alumnos tenían una hora y media para terminar sus coreografías de acrosport. Dos de los tres grupos en los que estaba dividida la sesión han trabajado perfectamente, el tercer grupo ha tenido algunos problemas y se han quedado un poco atrás, por lo que he tenido que guiarles y ayudarles para que les diera tiempo a terminar su coreografía en el tiempo acordado. Una vez pasado el tiempo de creación y ensayo, grupo a grupo han realizado su representación musical de acrosport ante el resto de la clase. Todas las coreografías han sido grabadas para poder realizar mejor su evaluación. Mientras un grupo representaba su coreografía el resto de alumnos los coevaluaban utilizando la ficha de coevaluación (Anexo 3). Además, yo observaba y anotaba algunas cosas que después completaría en casa viendo los videos de las coreografías y utilizando la ficha de observación (Anexo 4). Al finalizar todas las coreografías le pase a cada uno de los alumnos una ficha de autoevaluación (Anexo 2). De estas tres fichas obtendré la nota de cada uno de los alumnos.

REFLEXIONES Y CONCLUSIONES

La unidad didáctica ha sido uno de los trabajos más difíciles con los que me he encontrado en el master, no por el contenido a abordar sino por la dificultad de adecuar las actividades al nivel de los alumnos y que toda la unidad tenga coherencia.

Me gustaría decir, que al ponerla en práctica, ha sido todo un reto y así es como me lo he tomado en todo momento. Todo un reto donde ha habido momentos buenos y otros no tan buenos, pero acabo con la satisfacción de que para bien o para mal he sabido sobreponerme a todas las dificultades que me han ido apareciendo.

En esta unidad didáctica me quedo con los momentos en los que animo al alumno a que no desista y siga buscando la solución. Recuerdo los numerosos momentos de reflexión y que el alumno te diga que no lo sabe hacer, y tú empeñarte hasta que lo consigue. Esos instantes son los que de verdad valen, y no es tan importante una nota, como el poder decir que un alumno que no sabía nada de un determinado deporte ahora tiene muchos conocimientos y además los sabe aplicar en diferentes situaciones.

Mi mayor aprendizaje se ha producido en las diversas evaluaciones que he llevado a cabo, ya que aunque he estado en otro centro, esta es la primera vez que he realizado una evaluación por mí mismo y que he tenido que calificar a los alumnos, el contenido no era muy difícil pero aun con todo me ha costado bastante decidirme a la hora de evaluar. He tenido que crear y utilizar además mis propios instrumentos de evaluación y he tenido que hacer algún cambio de última hora debido a que cuando estas realizando la práctica siempre surge algún imprevisto o algo en lo que no habías pensado por falta de experiencia.

De todas formas, en mi opinión, ser un buen profesional en este ámbito no lo deben de decir las notas que sacan nuestros alumnos, sino el futuro y el mejorar a la población joven haciéndola más activa. Hoy en día se escucha con demasiada frecuencia los continuos problemas que tiene la sociedad, pero sobre todo los jóvenes ya que son muy sedentarios, y cada vez el índice de obesidad está aumentando más. Por ello, pienso que la Educación Física, puede ser un gran vehículo para la superación de estos problemas, ya que si desde pequeños inculcamos los beneficios que se obtienen con la práctica de ejercicio físico, nos resultará mucho más fácil a todos dar soluciones a estos casos. Yo personalmente, me sentiría muy satisfecho si en el instituto donde trabajase no se diera ningún caso de obesidad, o si hubiera alguno poder tratar de atajarlo mediante la práctica física y la inculcación de rutinas saludables.

En conclusión, decir que gracias a la realización de las prácticas en el centro he obtenido una gran experiencia profesional, que de otra manera no habría adquirido en todo el master. Pienso que he logrado cumplir satisfactoriamente todos los objetivos que me había planteado alcanzar al finalizar este periodo de prácticas y no solo eso, si no que he disfrutado y me lo he pasado muy bien hasta el final de estas.

He sido capaz de aplicar todo lo aprendido durante el master, tanto teoría como práctica a una situación real de trabajo, desenvolviéndome lo mejor que he podido y tratándolo de hacer lo mejor posible. Además me ha servido para conocer y mejorar mis puntos débiles y para reforzar mis puntos fuertes.

He vivido un montón de anécdotas tanto positivas y agradables, como negativas, sobre todo con el comportamiento de ciertos alumnos problemáticos. Estos me han hecho reflexionar y plantearme ciertas preguntas sobre la disciplina y de cómo castigar este tipo de conductas.

He comprobado por mí mismo que muchas veces en las clases no salen las cosas como tenemos planeadas, pero gracias a esto he aprendido a improvisar y reaccionar rápidamente para que al final salgan bien.

Por último y para terminar, pienso que gracias a estas prácticas he dado un paso más como futuro docente, por lo tanto considero la asignatura Prácticum como una de las más importantes y como una de las que más he aprendido en todo el master.

BIBLIOGRAFÍA

- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (2004). "El calentamiento: una vía para la autogestión de la actividad física". Barcelona: INDE.
- JUNYENT SABURIT, M³V; MONTILLA REINA, MJ. (1997). "1023 Ejercicios y juegos de equilibrios y acrobacias gimnásticas". Paidotribo. Barcelona.
- Vernetta, y cols. (1996). El Acrosport en la escuela. Edit. Inde.
- BROZAS POLO, MP. VICENTE PEDRAZ, M. (1999). "Actividades acrobáticas grupales y creatividad" Gymnos. Madrid.
- López Miñarro (2000): Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Inde
- Blázquez D. (2003). *Evaluar en educación física*. Inde
- 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.

ANEXO 3

1. DISEÑO DE UNA SESIÓN EN BASE A LAS TEORÍAS MOTIVACIONALES.

CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La siguiente sesión se corresponde con la antepenúltima sesión de la unidad didáctica de acrosport de cuarto de la ESO. La sesión se realizará dentro de un pabellón polideportivo. He elegido realizar una sesión de acrosport para este trabajo, ya que en el prácticum 1, el profesor del centro, me dijo que seguramente tendría que diseñar y poner en práctica una unidad didáctica de acrosport con cuarto de la ESO durante el practicum 2 y 3.

La sesión seleccionada, estará estructurada en tres partes bien diferenciadas: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. Todas las actividades de la sesión estarán orientadas a la tarea, se centrará en el proceso y no en los resultados, por lo tanto se realizará un seguimiento del alumnado para comprobar su progreso. Además, con esta sesión se busca sobre todo la autonomía del alumnado.

Los alumnos antes de comenzar la sesión conocerán los objetivos de esta. Durante la clase, recibirán feedback y apoyo del profesor para obtener información importante acerca de cómo están trabajando, lo cual considero de gran importancia para el transcurso de la clase. Si los alumnos están atascados, o no saben cómo empezar debido a la falta de recursos o autonomía, el profesor tratará de guiarlos o reconducirlos hacia la dinámica de la clase.

OBJETIVOS

- Desarrollar la creatividad creando un montaje de pirámides humanas en grupo con apoyo musical y de material.
- Valorar la importancia de la seguridad.
- Emplear ayudas cuando sea necesario.
- Cooperar y mostrar interés en la creación de la coreografía.

CONTENIDOS

- ✓ Realización de ayudas responsables.
- ✓ Dominio de agarres, posiciones y figuras corporales.
- ✓ Creación de coreografía musical.
- ✓ Seguridad en la práctica.

- ✓ Cooperación, creatividad y concentración en el trabajo en equipo.
- ✓ Aceptación de las propias posibilidades y limitaciones.
- ✓ Respeto por el material

MATERIAL

Equipo de música, cuerdas, pelotas, cintas, aros, colchonetas y otros que pueda traer el alumnado (anticipado en sesiones anteriores).

ORGANIZACIÓN

Grupos de 4 a 8 personas.

ACTIVIDADES

- **Calentamiento (5-10 min.):**
Los paquetes musicales: Con música de fondo, los alumnos se moverán por todo el espacio tratando de describir la música con sus movimientos. El profesor irá cambiando entre diferentes tipos de música (clásica, rock, house, heavy... y otras que hayan elegido o traído los alumnos) y los alumnos tratarán de adaptar sus movimientos a esta. Además, el profesor cuando crea oportuno, gritará un número y los alumnos rápidamente deberán juntarse en grupos de ese número.
- **Parte principal (35-40 min.):**
Creación de coreografía: Los alumnos en grupos de 6-8 personas a su elección, tratarán de poner en práctica todo lo aprendido durante la unidad didáctica para realizar una coreografía lo más original posible (figuras inventadas por los propios alumnos, material no visto en clase, tema simbólico, que sea divertida etc.) de unos 3-5 min de duración en la que al menos deberán de aparecer 3 figuras grupales de acrosport, los alumnos serán quienes elijan la música y los materiales que quieran, así como disfraces etc. No valdrá realizar una figura detrás de otra, sino que deberá haber una transición entre ellas, tanto las figuras como las transiciones los alumnos podrán utilizar algunas de las vistas en clase en sesiones anteriores, o crear las suyas propias, lo que dotará la coreografía de una mayor originalidad. A la creación de la coreografía se le dedicarán dos sesiones y en la última de la unidad se expondrán ante la clase.
- **Vuelta a la calma (5 min.):**
Estiramientos y ejercicios de respiración-relajación: Un alumno al azar, guiará los ejercicios como se ha ido haciendo desde principio de curso, el resto lo seguirán o bien realizarán los ejercicios que ellos crean oportunos.

JUSTIFICACIÓN EN BASE A LAS TEORÍAS MOTIVACIONALES

La sesión propuesta ha sido realizada y pensada tratando de satisfacer las necesidades psicológicas básicas (autonomía, sentirse competente y relaciones sociales) del alumnado. Tanto el calentamiento al buscar movimientos propios y originales de cada alumno, como la parte principal al proponer un trabajo en grupos donde cada grupo trabaja de forma autónoma para lograr crear una coreografía, trata de buscar la autonomía del alumnado, además en la vuelta a la calma también trata de conseguir que los alumnos sean autónomos realizando los estiramientos, ellos pueden elegir entre seguir al alumno guía o realizar los suyos propios de forma autónoma si así lo prefieren. Los alumnos, además se sentirán competentes en la realización de la coreografía, ya que las únicas pautas son que aparezcan al menos tres figuras de acrosport grupales, a su elección y que exista una transición entre ellas, no se les pide que realicen figuras de gran dificultad, cada grupo elegirá y realizará las que ellos consideren. Por supuesto, en el calentamiento al tener que unirse y juntarse en grupos, o como en la actividad principal donde los alumnos deberán cooperar entre ellos y buscar soluciones a un problema se necesitará de unas correctas relaciones sociales.

La sesión trata de lograr obtener un aprendizaje significativo, mediante un aprendizaje activo y práctico en el que los alumnos interaccionan entre ellos y deben colaborar y ponerse de acuerdo para obtener un fin. Pero no solo se trata conseguir realizar la coreografía, sino de aprovechar todo el proceso para mejorar las relaciones sociales de grupo y que los alumnos se diviertan y disfruten de la actividad buscando figuras y transiciones originales. También debemos dejar claro en el alumnado, que las coreografías no se compararan con las del resto de compañeros, sino que tienen que tratar de hacerlo lo mejor posible para superarse a sí mismos y que la actividad les suponga un reto.

Los grupos desde dentro, deberán saber asignarse diferentes roles, ya que todos los alumnos son diferentes, dependiendo del nivel que tenga cada compañero o sus características físicas podrán realizar el trabajo de portor ágil o ayudante mejor o peor, este será un tema que los alumnos deberán resolver por sí solos y gracias a esto se generará una mayor autonomía a la vez que se sentirán competentes y trabajaran las relaciones sociales.

Por último, decir que la sesión también ha sido realizada pensando en cada una de las áreas del target para lograr generar una mayor motivación intrínseca en la clase por parte del alumnado. Las tareas, tanto las de calentamiento, como la parte principal y vuelta a la calma, están orientadas al proceso y no a los resultados, además como ya he explicado anteriormente estas promueven el reto, ya que los alumnos se verán motivados por la creación de su propia coreografía de forma autónoma. Las tareas generan percepción de competencia motriz, ya que el nivel de cada grupo, lo marca el propio grupo y las habilidades individuales de cada uno de sus miembros, es decir cada grupo establece sus propios niveles de práctica y de esta forma se mejora el nivel de aprendizaje, ya que cada grupo parte de su nivel inicial, no está impuesto por el profesor, por lo que ningún alumno se aburrirá ni desmotivará. Cada alumno deberá implicarse activamente en la actividad para dar lo mejor de sí mismo al grupo, y para llegar a acuerdos acerca de los roles individuales que desempeñará en la composición grupal. Los grupos, serán formados por los propios alumnos con el fin de que trabajen a gusto y de la mejor forma posible, y se da la opción de formar grupos grandes o grupos pequeños (de 4-8 alumnos

cada grupo), es decir se posibilitan diferentes formas de agrupamiento. La evaluación se centrará en el proceso, el profesor irá dando vueltas comprobando el progreso y el trabajo de cada grupo, dando el feedback que sea necesario para mejorarlo. Además, en la sesión final de la unidad, los participantes de cada grupo evaluarán el trabajo realizado con el propio grupo mediante una autoevaluación y cada grupo evaluará a los demás grupos mediante una evaluación, de esta manera conseguimos la implicación de todos los participantes en su evaluación. El tiempo de práctica del que se dispondrá para realizar la coreografía será de dos sesiones tiempo más que suficiente para la edad y características de los alumnos. El profesor irá comprobando que los grupos van desarrollando la coreografía respecto al tiempo del que disponen, para que ningún grupo se quede demasiado atrás y todos puedan terminarla para el día de la exposición.