

TUTOR: NEREA ESTRADA
ALUMNO: LORETO VÁZQUEZ

DISTRIBUCIÓN TRANSVERSAL DEL BLOQUE 6 DE CONTENIDOS EN EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESO Y BACHILLERATO: “GESTIÓN DE LA VIDA ACTIVA Y VALORES”



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

Curso 2017- 2018



Universidad
Zaragoza

TRABAJO FIN DE MÁSTER MODALIDAD A

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

Especialidad de Educación Física

INDICE

	Pág.
1. Introducción	2
2. Justificación	3
3. Cuadro para relacionar competencias/asignaturas/actividades.....	5
4. Relación de las asignaturas del master con mi TFM	8
5. Distribución transversal del bloque 6 de contenidos en las diferentes unidades didácticas a lo largo de los cuatro cursos de la ESO y 1º Bachillerato	
5.1. Contextualización	9
5.2. Esquema (anexo 1).....	39*
5.3. Justificación y relación con las asignaturas del master	
5.3.1. 1º ESO	10
5.3.2. 2º ESO	19
5.3.3. 3º ESO	25
5.3.4. 4º ESO	30
5.3.5. 1º BACH (anexo 2)	45*
5.4. Progresión	35
6. Reflexión	36
7. Bibliografía	38

1. INTRODUCCIÓN

Durante el curso académico 2016/2017 he cursado el Máster Universitario en Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas, Artísticas y Deportivas en la especialidad de Educación Física que imparte en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, situada en el Campus de Huesca.

El objetivo de este Máster es preparar al futuro profesorado de Educación Secundaria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas, Artísticas y Deportivas, dándole la formación pedagógica y didáctica obligatorias para afrontar con éxito el ejercicio de la profesión docente con arreglo a lo establecido en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato y concretadas en la ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo, 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, establece que la Educación Secundaria Obligatoria.

Durante el periodo de septiembre a junio han transcurrido las diferentes asignaturas, charlas, actividades y prácticas con los que se ha tratado de enseñar e introducir nuevas habilidades y contenidos para trabajar diferentes aspectos relacionados con el currículo, las familias, alumnos, procesos de enseñanza, legislación... Y es que ser docente implica una amplia formación en muy diversos campos. No debemos olvidar que los profesores tratan con alumnos de gran variedad en sus características, en nuestro caso se incluyen las habilidades y destrezas a nivel motor, y por ello deben ser los encargados de elegir las estrategias que mejor se adapten a cada grupo y alumno.

Con este trabajo pretendo realizar una síntesis de lo que me ha aportado el máster en mi proceso formativo. Mediante la realización de diferentes trabajos, he reflexionado sobre la práctica docente, gracias a las prácticas en el centro escolar he podido observar y experimentar la responsabilidad que este puesto conlleva, pero, es ahora, cuando puedo tener una visión general de todo el Máster de Profesorado en la especialidad de Educación Física.

La docencia es una labor muy importante, ya que los profesores somos los encargados de formar al alumnado con las herramientas necesarias para incorporarse a la sociedad, de transmitir los conocimientos y de dotarles con las suficientes habilidades para ser capaces de desenvolverse fuera del entorno escolar para hacer frente a la vida adulta. Por tanto, debe ser un trabajo realizado teniendo siempre presente el por qué se hace y para quién se hace.

Por esto, creo en el poder que tiene el profesorado sobre la educación de los jóvenes, ya que mediante su labor es capaz de transmitir valores de esfuerzo, constancia y superación, inculcar el respeto a los demás, enseñar a aceptar las propias capacidades, en definitiva, educar a los alumnos para que en un futuro se integren de manera satisfactoria en la sociedad. Un proceso educativo que tiene un gran recorrido desde que los alumnos comienzan su etapa escolar en Educación Infantil, seguida de Educación Primaria, pasando por la Educación Secundaria, llegando a Bachillerato, Formación Profesional, y en muchos casos llegando a cursar títulos Universitarios, en definitiva una labor conjunta de diferentes profesionales que irán sembrando su granito de arena hasta que ellos puedan volar solos.

Si observamos el Currículo Oficial de Aragón ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo, 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, establece que la Educación Secundaria Obligatoria en la materia de Educación Física, se trabajan otros aspectos como el desarrollo integral de la persona, aspectos cognitivos, las relaciones personales, la importancia de una vida saludable y no sólo competencia motriz, sino otro tipo de competencias a partir de ésta.

En el primer apartado del trabajo se realiza una justificación del tema elegido como columna vertebral (el desarrollo transversal del bloque 6 de contenidos: gestión de la vida adulta y salud), desde el cual voy vinculando las diferentes competencias adquiridas a lo largo del máster.

En segundo lugar, se realiza una síntesis de los diferentes bloques y asignaturas que se han impartido a lo largo del Máster, así como los contenidos trabajados en cada una de ellas. Se representa a través de un cuadro en el que aparecen las diferentes actividades que he realizado que me han ayudado a ir alcanzando los conocimientos necesarios para el desarrollo de esta profesión. Además, he intentado relacionar cada una de las asignaturas con el grado de relevancia que han tenido en el desarrollo del trabajo.

La parte central del trabajo la he dedicado a distribuir y justificar los diferentes contenidos fijados en el currículum concretadas en la ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo, 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, en concreto aquellos que hacen referencia al bloque 6 de contenidos: gestión de la vida activa y valores vinculándolo al resto de unidades didácticas de la ESO y 1º de Bachillerato. Al igual que se relaciona con las asignaturas del Master que han sido determinantes para justificar que ese contenido debe estar presente en una unidad didáctica y no en otra. En cada uno de los cuadros se reflexiona sobre lo que ha aportado esa asignatura en el proceso formativo experimentado a lo largo del Máster.

Por último, se realiza una reflexión sobre la formación recibida en el Máster, la estructura que se ha seguido, la organización y se ofrece una visión crítica de mi trabajo como docente, indicando aspectos para mejorar e investigar con el objetivo de que mi formación como docente no termine con éste Máster.

2. JUSTIFICACIÓN

Debido a mi trabajo como monitor deportivo, me he dado cuenta de la importancia que tiene la actividad física en las personas, como les ayuda a sentirse mejor, y también de la importancia de tener diferentes herramientas para solucionar, gestionar y desarrollar con éxito el trabajo propuesto, y es que muchas veces tenemos una idea clara en nuestra cabeza y nos faltan los instrumentos, los medios y las habilidades necesarias para llevarlo a cabo con éxito y tal y como nosotros queremos.

A lo largo y de los años y la experiencia enfrentándome a grupos, planificando sesiones, me voy dando cuenta de que existen algunos aspectos que tengo que mejorar, y llega un momento en

el cual mis estudios como Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y Deporte se quedan escasos, y es por este motivo por el cual decido ampliar mi formación.

Y es que un buen docente además de transmitir conocimientos debe ser capaz de transmitir valores, de fomentar el gusto por la práctica deportiva, y de conseguir que los alumnos se involucren en las actividades que el profesor les propone. Además de ir cediendo autonomía al alumno, saber en qué momento intervenir, hacer de guía, mediar en los conflictos, trabajar las competencias básicas, y si es posible relacionarlas con las diferentes asignaturas. Todo ello sin olvidar que cada alumno es diferente y tiene diferentes necesidades educativas. Por ello, me parece muy importante que un profesor analice y observe cada una de esas características, las interprete como un factor enriquecedor del aula y consiga transmitir este sentimiento a sus alumnos.

La modalidad escogida para realizar mi Trabajo de Fin de Máster es la modalidad A, en la cual se suele analizar dos o tres trabajos realizados a lo largo del Master, a lo largo de mis prácticas en el centro me planteé la posibilidad de integrar los contenidos del bloque 6: gestión de la vida activa y valores en las diferentes unidades didácticas, trabajándolo de manera transversal a lo largo del curso; después de hablarlo con mi tutora, vimos que podía ser una opción viable puesto que tiene relación directa con las asignaturas de Diseño Curricular de Educación Física, ya que es otra forma de distribuir los contenidos a lo largo del curso, en lugar de hacerlo mediante una unidad didáctica, también tiene relación con la asignatura de Diseño, Organización y Desarrollo de Actividades para el aprendizaje de Educación Física, ya que en la unidad didáctica que desarrollé y posteriormente llevé a la práctica durante el Prácticum II, algunos contenidos del bloque 6 estaban incluidos en ella de manera transversal, otra asignatura que tiene importancia en el desarrollo de este trabajo es Contenidos disciplinares de Educación Física en E.S.O. Y Bachillerato de Educación Física, ya que mediante la revisión de artículos pude saber más acerca de los diferentes contenidos y su forma de llevarlos a la práctica, por supuesto hay muchas otras asignaturas, como Diseño curricular de Educación Física, Fundamentos de diseño instruccional y metodologías de aprendizaje en la especialidad de Educación Física y muchas otras que en mayor o menor medida me han ayudado a confeccionar y tener una visión más amplia.

Así que respetando una progresión a lo largo de los cursos desde de 1º ESO hasta 1º BACH, me basé en las unidades didácticas que estaban llevando a cabo en el centro donde realicé las prácticas y distribuir y justificar estos aspectos a lo largo del curso. Escogí esta idea ya que me pareció interesante, además de tener una gran relación con todas las asignaturas trabajadas a lo largo del Master, es una visión que se planteó en innumerables ocasiones, que dicho bloque se podía trabajar de manera transversal, pero nunca se llegó a profundizar en cómo sería si realmente se trabajara así durante todo el curso académico, y mediante este TFM he tenido la oportunidad de imaginar cómo sería, y pudiéndome hacer una idea muy real, es que considero que se puede llevar a la práctica, que realmente se puede aplicar, que no tiene por qué quedarse en el papel, y esto, el que realmente tenga una aplicación práctica para mí resulta lo más motivador.

3. CUADRO PARA RELACIONAR COMPETENCIAS, ASIGNATURAS Y ACTIVIDADES

En el siguiente cuadro relaciono cada uno de las asignaturas del máster con las actividades realizadas durante el curso. Además indico la relevancia que ha tenido cada asignatura para el desarrollo del presente trabajo de fin de máster. El código en estrella, implica que a mayor número de estrellas mayor importancia ha tenido dicha asignatura para la realización de este TFM.

ASIGNATURA	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES	IMPORTANCIA
Contexto de la actividad docente (4 ECTS)	Comprender el marco legal e institucional, e integrarse y participar en la organización de los centros educativos y contribuir a sus proyectos y actividades.	Revisión de artículos. Debates sobre la escuela insertada en la sociedad actual y su impacto en la sociedad del futuro. Revisión de las órdenes y leyes que organizan la Educación Secundaria Obligatoria. Relación de las diferencias fundamentales entre la LOE y la LOMCE. La relación de los documentos oficiales del centro y su contenido.	
Interacción y convivencia en el aula (6 ECTS)	Contribuir al desarrollo de los estudiantes y orientarlos académica y profesionalmente, partiendo de sus características psicológicas, sociales y familiares.	Realización de un genograma y su importancia dentro de la educación. Casos reales que nos podemos encontrar y sus formas de intervención. Elaboración de un Plan de Acción Tutorial. Conductas de riesgo en la adolescencia.	
Prevención y resolución de conflictos (4 ECTS)	Identificar y valorar métodos efectivos de comunicación con los alumnos. Reflexionar sobre las actitudes que favorecen un clima positivo de diálogo.	Revisión de artículos. Realización de diferentes trabajos para reforzar lo visto en clase.	
Procesos de enseñanza-aprendizaje (4 ECTS)	Impulsar y tutorizar los procesos de enseñanza-aprendizaje de forma reflexiva, crítica y fundamentada en los	Planteamiento de un caso real: el problema de la motivación en los alumnos de secundaria. Diferentes metodologías que permiten atender de forma	

	principios y teorías más relevantes	individualizada a los alumnos. Realización de diferentes trabajos para reforzar lo aprendido en clase.	
Prácticum I. Integración y participación en el Centro y fundamentos del trabajo en el aula. (3 ECTS)	Integrarse en la profesión docente, comprendiendo su marco legal e institucional, e integrarse y participar en la organización de los centros educativos y contribuir a sus proyectos y actividades.	Colaboración en algunas clases de Educación Física. Revisión y lectura de los documentos organizativos del centro: Plan de Convivencia, Plan de Acción Tutorial, Plan de Atención a la Diversidad, Proyecto Educativo de Centro... Elaboración de la memoria de prácticas correspondiente a este periodo.	
Diseño curricular de Educación Física (3 ECTS)	Desarrollar diseño curricular para Educación Física desde la perspectiva de formación en competencias y con adecuación al contexto educativo.	Lectura y estudio en profundidad del Currículo Oficial de la Educación Física para Aragón. Análisis de la coherencia del currículo de E.F. Elaboración de los objetivos, criterios de evaluación y competencias con coherencia entre ellos.	
Fundamentos de diseño instruccional y metodologías de aprendizaje en la especialidad de Educación Física (4 ECTS)	Saber identificar, diferenciar y seleccionar diferentes estilos de enseñanza y estrategias docentes a situaciones.	Realización de un mapa mental. Elaboración de dos sesiones de E.F. con clima motivacional orientado a la tarea. Vivenciación de diferentes metodologías y estrategias apropiadas para la Educación Física.	
Diseño, Organización y Desarrollo de Actividades para el aprendizaje de Educación Física (8 ECTS).	Analizar las dificultades y características específicas que plantea el aprendizaje en Educación Física, así como evaluar y seleccionar estrategias más relevantes para el planteamiento de su aprendizaje, además de diseñar unidades didácticas y actividades.	Elaboración de dos Unidades Didácticas. Puesta en marcha de una situación de aprendizaje que hayamos elaborado y comentario crítico con el resto de compañeros. Elaboración de fichero de tareas, ejercicios y situaciones. Elaboración en grupo de un programa de evaluación específico.	

		Comentario de diferentes situaciones vividas durante el periodo de Prácticum II y III.	
Contenidos disciplinares de Educación Física en E.S.O. Y Bachillerato de Educación Física (4 ECTS)	Analizar y evaluar qué contenidos son más adecuados y relevantes de acuerdo con los objetivos, competencias, actividades y principios metodológicos establecidos en el diseño curricular de la E.F.	Revisión y reflexión de artículos.	
Evaluación, innovación docente e investigación educativa en Educación Física (3 ECTS)	Analizar el desempeño de la docencia utilizando indicadores de calidad, identificando los problemas relativos a la enseñanza y aprendizaje de las materias de la especialización de Educación Física y plantear alternativas y soluciones innovadoras.	Recensión del libro "Metodología cualitativa en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte" (Guillén, R., 2009). Elaboración de un diseño de innovación docente e investigación Charla de un profesional de la investigación e innovación educativa en el ámbito de la Educación física.	
Prácticum 2: Diseño curricular y actividades de aprendizaje en Educación Física (4 ECTS)	Planificar, diseñar y desarrollar el programa y las actividades de aprendizaje y evaluación en las especialidades y materias de su competencia.	Puesta en práctica de la Unidad Didáctica de atletismo para el curso de 1º de ESO. Colaboración en el resto de clases de Educación Física. Análisis de la intervención docente durante el periodo de Prácticum II.	
Prácticum 3: Evaluación e innovación de la docencia e investigación educativa en Educación Física. (3 ECTS)	Evaluar, innovar e investigar sobre los propios procesos de enseñanza en el objetivo de la mejora continua de su desempeño docente y de la tarea educativa del centro.	Realización de un proyecto de Innovación.	
Contenidos Disciplinares de Educación Física en Formación Profesional y Enseñanzas	Analizar los boques que componen las enseñanzas deportivas de FP y enseñanzas de TD. Adecuación de los módulos con la realidad laboral. Diferenciar las competencias	Realización de diferentes trabajos relacionados con cada uno de los temas vistos en clase. Exposición de un contenido de la modalidad de FP.	

Deportivas	profesionales de los distintos niveles de enseñanzas. Conocer la movilidad entre títulos, y las opciones para el acceso.		
------------	---	--	--

4. RELACIÓN DE LAS ASIGNATURAS DEL MASTER CON MI TFM

Durante la realización del Master he adquirido los conocimientos suficientes para la elaboración de este TFM, todas las asignaturas han ayudado en mayor o menor medida, aunque algunas han tenido mayor relevancia, ya que su relación con este trabajo es más notable.

Debo destacar tres asignaturas por encima de las demás, Diseño curricular de Educación Física, puesto que los contenidos del bloque 6 forman parte del Currículo, y mi propuesta es una confección distinta de este contenido. Otra de las asignaturas a mencionar es Diseño, Organización y Desarrollo de Actividades para el aprendizaje de Educación Física, puesto que en ella aprendí a desarrollar las unidades didácticas en base al Currículo actual, teniendo en cuenta que se deben relacionar los contenidos, criterios de evaluación, competencias clave y los estándares de aprendizaje evaluables, ligado al Prácticum II puesto que ahí pude llevar a cabo lo desarrollado de manera escrita. Por último debo nombrar la asignatura de Contenidos disciplinares de Educación Física en E.S.O. y Bachillerato de Educación Física ya que mediante la revisión de artículos en clase, preguntas a modo de reflexión, se trató muy extensamente la posibilidad real de trabajar el bloque 6 de contenidos de manera transversal, y no mediante una unidad didáctica.

Comenzando por la asignatura de Diseño curricular de Educación Física, ya que mi trabajo se basa en la distribución transversal del bloque 6 de contenidos en Educación Física, y en esta asignatura, gracias a la lectura y estudio en profundidad del Currículo Oficial de la Educación Física para Aragón pude saber más acerca de los contenidos que se deben incluir, al leer detenidamente este documento, pude ver como la mayoría de los contenidos pertenecientes a este bloque 6, se repiten a lo largo de los cursos de la ESO, por lo que resulta factible trabajarlos de manera progresiva, e ir incorporando y ampliando los contenidos a lo largo de los años para lograr una formación completa al alumnado.

Durante la asignatura de Diseño, Organización y Desarrollo de Actividades para el aprendizaje de Educación Física, realicé un trabajo que consistía en el desarrollo de una unidad didáctica, que posteriormente llevaría a la práctica durante el transcurso del Prácticum II, en mi caso la unidad didáctica que desarrollé formaba parte del bloque de contenidos 1: acciones motrices individuales, aunque también incluí algunos contenidos pertenecientes al bloque 6 de contenidos,

gestión de la vida activa y valores, posteriormente, en el Prácticm II pude comprobar cómo se trasladaba lo que había plasmado en el papel a un entorno real, quizá en esa unidad didáctica fui muy ambiciosa, y quise abarcar mucho, ya que es cierto que hay contenidos que se pueden trabajar en más de una unidad didáctica, pero eso me ayudó mucho para poder realizar una distribución más realista de los contenidos en este TFM.

En tercer lugar, la asignatura de Contenidos disciplinares de Educación Física en E.S.O. y Bachillerato de Educación Física, mediante la lectura, de preguntas a modo de reflexión y con un debate en clase, se abordó la posibilidad de introducir este contenido de manera transversal en las diferentes unidades didácticas, en lugar de hacerlo mediante una unidad didáctica en la que se abordasen estos contenidos. Bien trabajado y planteado, el bloque 6 puede dar cabida a diferentes unidades de corta duración, dos o tres sesiones, que sirvan como nexo para unir una unidad con otra, pero se llegó a la conclusión de que lo ideal sería trabajarlo de manera transversal, ya que se pueden introducir todos los contenidos en el resto de bloques de contenidos del Currículo.

Gracias a todas estas tareas, a la información recogida en artículos, reflexiones grupales, pequeños trabajos por escrito de artículos, lectura en profundidad del Currículo, sin olvidar la información extraída durante el segundo periodo de prácticas, me dieron las herramientas necesarias para poder desarrollar este trabajo. Es cierto que no se puede llevar a la practica en este momento, puesto que habría que desarrollar una programación didáctica, con sus respectivas unidades didácticas, incluir los criterios de evaluación, las competencias clave, y los estándares de aprendizaje, además de introducir una línea temporal en el desarrollo de las unidades didácticas, pero desde luego, resulta un buen punto de partida, o al menos una gran referencia de cómo distribuir los contenidos, la progresión que llevaremos a lo largo de los últimos años académicos del alumnado.

5. DISTRIBUCIÓN TRANSVERSAL DEL BLOQUE 6 DE CONTENIDOS EN LAS DIFERENTES UNIDADES DIDÁCTICAS A LO LARGO DE LOS CUATRO CURSOS DE LA ESO Y 1º BACHILLERATO

5.1. Contextualización

El centro del que se parte para desarrollar este TFM es el Colegio “Santa Rosa –Alto Aragón”, ubicado en el municipio de Huesca, en la Comunidad Autónoma de Aragón.

Este centro pertenece a las FEC, fundación educación católica, y da respuesta a una nueva realidad social, educativa y religiosa, manteniendo y potenciando la educación católica garantizando la continuidad y sostenibilidad.

En este colegio se imparten todas las etapas educativas de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato. El centro está compuesto por un edificio, un gimnasio interior y otro exterior, ambos cubiertos y un gran patio exterior.

A la hora de distribuir el bloque 6 de contenidos me he basado en el **Real Decreto 1105/2014**, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato y concretadas en la **ORDEN ECD/489/2016**, de 26 de mayo, 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, establece que la Educación Secundaria Obligatoria, en el caso de la ESO, y en la **ORDEN EDC/494/2016**, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo del Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Además he considerado que resultaría relevante basarme en **el proyecto educativo institucional o de centro**, en este documento tenemos una visión general del centro, de sus ideales, valores, expectativas ya que se trata de un proyecto a largo plazo en el que se van a desarrollar una serie de objetivos y metas, para ello todo el equipo docente trabaja unido y apoyándose mutuamente en cada una de estas iniciativas. Transmitiendo los valores, los ideales, la visión de centro a través del estilo educativo, el perfil del educador, la cultura organizacional del centro...

Poco a poco todas estas ideas generales van tomando forma a través de la **programación general anual**, aquí se puede ver como se aúnan las directrices del estado, comunidad autónoma y la visión de centro que se ve recogida en el proyecto educativo de centro.

Durante el desarrollo del Prácticum I pude revisar y leer todos los documentos del centro, de este modo entender y comprender mejor su funcionamiento, sus directrices, su enfoque educativo y su visión de centro.

5.2. Esquema

Este apartado lo podréis encontrar en el anexo

5.3. Justificación y relación con las asignaturas del master

5.3.1. 1º ESO

Haciendo referencia al Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato y concretadas en la ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo, 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, establece que la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a formar a los

alumnos en los siguientes contenidos pertenecientes al bloque 6: Gestión de la Vida Activa y Valores.

- *Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio.* Al finalizar cada una de las unidades didácticas se proporcionará a los alumnos información de distintos centros donde se imparte cada una de las disciplinas dadas, como pueden ser: en atletismo se les remitirá a www.clubatletismohuesca.com o en www.atletismozoiti.com, en bádminton a www.badmintonhuesca.es o a www.huesca.es/areas/deportes/actividades, en balonmano a <http://www.bmhuesca.com/fundacion-huesca-deporte/equipos-de-base/> en orientación a www.p-guara.com/wordpress/secciones/orientacion-2017/, y en danza encontrarán información en el patronato municipal de deportes en la sección de danza jazz www.huesca.es/areas/deportes/actividades también en www.espaciodanza.es, si prefieren algo más tradicional como la jota tienen www.assantacecilia.com

En la asignatura de contexto de la actividad docente he aprendido que *“Por primera vez en la historia de la humanidad, la mayor parte de las competencias adquiridas por una persona al comienzo de su trayecto profesional estarán obsoletas al final de su carrera.”* (Lévy1998: 123)

Por ello resulta tan importante dotar al alumnado de los recursos necesarios para que puedan continuar con su formación y aprendizaje en aquellas áreas en las cuales muestran motivación e interés por continuar su desarrollo futuro.

- *Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.* Explicaremos las normas de seguridad para cada una de las unidades didácticas que se trabajarán durante el curso, por ejemplo, en la unidad didáctica de atletismo se explicará las normas en cada una de las disciplinas que desarrollarán, puesto que se trabajarán saltos de altura y longitud, lanzamiento de peso y vórtex, paso de vayas, relevos, velocidad, y larga distancia. Será necesario aportar unas pautas de seguridad, de utilización del material, de colocación en el espacio para que no surjan imprevistos. Lo mismo ocurrirá en la unidad didáctica de bádminton que durante la práctica de la actividad se tendrá en cuenta el correcto uso del volante, y el golpeo de la raqueta para no dañar a ningún compañero, además se recalcará la importancia de no golpear la red, puesto que se puede caer el elemento estructural provocando algún incidente no deseado. Durante la unidad didáctica de balonmano los alumnos deberán tener presente los espacios que se ocupan para no chocar con ningún compañero, además de tener localizado en todo momento el móvil para que no impacte sobre ningún alumno. En la unidad didáctica de orientación es más importante, si cabe, que los alumnos sigan las medidas de seguridad puesto que se va a desarrollar alguna de las sesiones al aire libre, siempre en espacios controlados, pero es importante que se recalquen las medidas de seguridad a tener en

cuenta a los alumnos. Para finalizar, en la unidad didáctica de danza los alumnos tendrán que utilizar de manera correcta el material, además al tratarse de diferentes danzas deberán tener referencias visuales para no golpearse con los elementos estructurales ya existentes, y tampoco con el resto de compañeros.

En la asignatura de Fundamentos de Diseño Instruccional y Metodologías de Aprendizaje en la Especialidad de Educación Física tuve la oportunidad de leer un artículo que hablaba de la negociación curricular, y creo que es posible trasladar a los alumnos este aspecto a las normas de utilización del material, se pueden negociar con ellos, que propongan cual debe ser el uso correcto, y las consecuencias por no utilizar dicho material del modo correcto.

- *Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.* Este apartado únicamente se desarrollará en la unidad didáctica de orientación, he creído oportuno impartir este apartado aprovechando que se trata de una unidad didáctica desarrollada en el medio natural, y por lo tanto pueden surgir imprevistos, sería importante que los alumnos conocieran algunos protocolos de primeros auxilios. En este primer curso nos podríamos centrar en la prevención de lesiones y en los elementos que debe contener un botiquín

En la asignatura de Contenidos disciplinares de Educación Física en E.S.O. Y Bachillerato de Educación Física aprendí que El profesorado desarrollará su actividad docente mediante la adecuación de las P.D. en las U.D, adaptándolas a las características de los alumnos de cada grupo atendiendo a la Orden de 9 de mayo de 2007. BOA de 01/06/2007. Artículo 26: Programaciones didácticas en Secundaria. Por ese motivo resulta importante introducir ese contenido perteneciente al bloque 6: gestión de la vida activa y valores, esta propuesta resulta estándar, y dependiendo del grupo puede sufrir modificaciones.

- *Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.* Este contenido sólo se desarrollará en la unidad didáctica de danza, me ha parecido idóneo incorporar estos conocimientos a lo largo de las sesiones ya que se va a trabajar una actividad con soporte musical, el tiempo que se dedique en la vuelta a la calma podemos introducir diferentes tipos de relajación, como la relajación coreana, Schultz, Jacobson...

Durante la asignatura de Diseño Organización y Desarrollo de Actividades tuve la oportunidad de realizar una unidad didáctica de Higiene Postural, en ella pude valorar la importancia de trabajar este tipo de contenidos en la asignatura de Educación Física. Además al tener un uso inmediato en el día a día los alumnos valoran más este

tipo de contenidos, puesto que hemos pasado de la pregunta ¿Qué vamos a hacer? a ¿Para qué sirve lo que vamos a hacer?

- *Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.* Este contenido se trabaja de manera transversal en todas las unidades didácticas que se desarrollarán a lo largo del curso escolar, en los diferentes bloques de contenidos, los alumnos verán diferencias con respecto a sus compañeros, y el profesor les hará reflexionar sobre su condición física, por ello se deberá hacer ver a los alumnos que existen unas recomendaciones de la OMS sobre la cantidad de actividad física que se debe realizar, en el caso, los niños y jóvenes de 5 a 17 años se recomienda que inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada o vigorosa, si la actividad física se realiza durante un tiempo superior a los 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. También indica que la actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica y dice que convendría incorporar, como mínimo, tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. Si los alumnos desean ver el texto, se les remitirá a: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_r

En la asignatura de Contenidos Disciplinarios de Educación Física en E.S.O. Y Bachillerato de Educación Física he aprendido que la realidad educativa es heterogénea y el docente tiene que identificar las características del grupo como punto de partida para ayudarlos a progresar y realizar las adaptaciones necesarias. Por ello, al igual que los alumnos deben valorar su propio nivel de actividad física, el profesor también debe tenerlo presente en todo momento, por si debe realizar alguna adaptación atendiendo a la diversidad de su alumnado.

- *Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.* He creído oportuno introducir este contenido dentro de la unidad didáctica de Atletismo, puesto que los alumnos podrán observar mejor su esfuerzo ya que para mantener un ritmo constante y no fatigarse en exceso, sobre todo en la carrera de larga duración, los alumnos aprenderán a controlarse las pulsaciones. Durante esta práctica también se observarán diferencias entre los alumnos, se les explicará que si realizan actividad física de manera regular el organismo sufre una adaptación, y cada vez, las pulsaciones para un mismo esfuerzo son menores.

Durante la asignatura de Interacción y Convivencia en el Aula he aprendido que la adolescencia es un hecho que conlleva un crecimiento físico, una maduración sexual, una iniciación a la vida adulta, una ruptura total con la infancia, u produce desequilibrio y anomalías en la conducta. Se trata de un proceso de maduración gradual en el cual existe un crecimiento y un desarrollo biológico, produciéndose

cambios físicos.

Por este motivo debemos relacionar estos cambios que se producen con la relación y la importancia que tienen en la asignatura de Educación Física.

- *Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores.* Tras haber realizado cada una de las diferentes unidades didácticas, y al dar la información de diferentes clubs donde pueden practicar dicha actividad, también se añade la referencia sociocultural, en el caso del Atletismo el auge que tienen las carreras populares en nuestro país, también se explicará cómo personas con diferentes discapacidades pueden practicar este deporte; las personas con deficiencia visual van acompañadas de un corredor, las personas disminuidas físicas compiten en esta modalidad con una silla especial. En el caso del Bádminton se les informará de que cada vez más se practica este deporte, es cierto que cuesta encontrarlo en los medios de comunicación, pero no debemos olvidar que en España contamos con una gran atleta a nivel mundial, se trata de: Carolina Marín. En la unidad didáctica de Balonmano los alumnos deberán conocer el papel que este deporte aporta a nuestra sociedad, así como el deporte adaptado a personas con deficiencia visual, que utilizan un balón con cascabeles dentro y las normas se modifican, también este deporte adaptado a personas con discapacidad física y lo útil que resulta el deporte como medio para integrar a diferentes personas, ya que todos podemos compartir la misma afición. En el caso de la orientación se puede explicar las diferentes formas de practicar esta actividad, ya sea corriendo o en bici, en un entorno seguro y estable como puede ser el patio del colegio, un parque cercano, toda la ciudad o un terreno salvaje en el monte. Además de las iniciativas existentes en la ciudad de Huesca por parte de Peña Guara. Para finalizar, la danza, el baile de salón, la bachata, la salsa, la rumba, se ha introducido en nuestra cultura con un gran número de seguidores, tanto es así, que en Huesca se reúnen para bailar en diferentes locales.

Gracias a la asignatura de Contexto de la Actividad Docente “Sabemos que la práctica de actividades físico deportivas de niños y adolescentes está condicionada por la influencia de

diferentes contextos, como puede ser el contexto familiar, el contexto escolar, el contexto social, etc. Pero en este caso nos vamos a centrar en este último, entendiendo por contexto social el conjunto de personas y otros agentes (publicidad, medios de comunicación, la economía, ideologías...) que comparten una cultura y que interactúan entre sí, dando lugar a un conjunto de situaciones, fenómenos y circunstancias que tienen evidentes consecuencias sobre los sucesos que acontecen en dicho entorno.” (C. Trigueros)

Por ese motivo no debemos olvidar la importancia que tiene esta asignatura en la práctica deportiva de los alumnos, podemos lograr que se aficionen y continúen practicándola, o por el contrario conseguir que abandonen o que nunca lleguen a comenzar una actividad física de manera extraescolar.

- *Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo,...)* En la unidad didáctica de Atletismo, al tratarse de una actividad individual, trabajaremos la superación y el esfuerzo, la constancia y la persistencia para lograr el fin deseado, además en relevos reforzaremos el trabajo en equipo y la deportividad y en larga distancia el juego limpio. En bádminton, se destacará la importancia del respeto al oponente, es verdad que en este tipo de lucha se trata de vencerlo, pero siempre con deportividad, siguiendo las normas, y al igual que hay que saber ganar, deben aprender a perder, esto les servirá para superarse e intentar mejorar día tras día. En balonmano, se reforzará el trabajo en equipo, el juego limpio y la cohesión de grupo, el que todos los jugadores del equipo participen, se involucren en la actividad y colaboren en la consecución de un objetivo común; además deberemos transmitir el respeto al oponente. Durante la unidad didáctica de orientación, se fomentará el respeto hacia el medio ambiente, la importancia del reciclaje y la gestión de residuos. En danza los alumnos deberán esforzarse y sacar su lado más creativo para elaborar una coreografía.

En la asignatura de Interacción y Convivencia en el Aula se ha hablado del acoso entre iguales “En el último año se ha incrementado considerablemente la toma de conciencia de nuestra sociedad respecto a un problema que es tan viejo y generalizado como la propia escuela tradicional: el acoso entre iguales. Los resultados obtenidos en los estudios científicos realizados sobre su incidencia reflejan que a lo largo de su vida en la escuela, todos los escolares parecen tener contacto con la violencia entre iguales, como víctimas, agresores o espectadores, la situación más frecuente.” (M.J., Diaz)

Y aunque se trabajen los valores anteriormente mencionados, también se deberá hablar del acoso, ya que es tan culpable el que lo realiza, como el que calla y el que es testigo. Se fomentará que exista una cohesión de grupo, y un buen ambiente entre los compañeros.

- *Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.* Durante las diferentes sesiones, los alumnos trabajarán con diferentes compañeros, no van a estar siempre con el mismo, por ello comprobarán como existen distintos niveles de competencia motriz, ya que con algunos de ellos les resultará más sencillo lograr la tarea encomendada, mientras que con otros les costará más. Pero cambiando de pareja se adaptan a los diferentes niveles y les proporciona una visión amplia y realista de su grupo.

En la asignatura de Interacción y Convivencia en el Aula he aprendido que durante la adolescencia los alumnos sufren un rápido crecimiento físico que origina un cambio de imagen corporal que afecta al auto-concepto y a las relaciones con los demás. Por ello el docente debe conocer todos estos cambios, y debe hacer ver a sus alumnos que es algo normal y que no deben avergonzarse o acomplejarse por ello.

- *Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.* Al trabajar con diferentes compañeros se pueden generar conflictos, ya que es posible que les toque trabajar con alguien que no sea muy afín a ellos, pero se trata de fomentar una convivencia dentro del grupo y lograr un comportamiento adecuado por parte de todos ellos.

En la asignatura de Prevención y Resolución de Conflictos he aprendido que en la *ORDEN de 11 de noviembre de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se regula el procedimiento para la elaboración y aprobación del Plan de Convivencia escolar en los centros educativos públicos y privados concertados de la Comunidad autónoma de Aragón.*

En el que se establecen los criterios, objetivos y procedimientos por los que la comunidad educativa del centro determina las acciones de prevención, actuación y evaluación para la convivencia entre sus miembros.

- *Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.* En caso de que surgiera algún enfrentamiento o malentendido, se solucionaría mediante el diálogo, nunca con agresiones físicas o verbales.

En la asignatura de Procesos de Enseñanza-Aprendizaje he aprendido que *“La cooperación entre niños es tan importante como la intervención de los adultos. Desde el punto de vista intelectual, es la más apta para favorecer el verdadero intercambio de ideas y la discusión, es decir, todas las conductas capaces de educar la mente crítica, la objetividad y la reflexión discursiva. Desde un punto de vista moral, conduce a poner en práctica los principios que rigen una conducta, y no sólo a una sumisión exterior”.*(Piaget)

Por lo que es aconsejable transmitir a los alumnos que los conflictos no son más que un intercambio de ideas enfrentadas, y que por medio del diálogo ambas partes pueden aprender la una de la otra.

- *Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.* Independientemente de contar con la capacidad física de realizar con éxito la tarea propuesta, el alumno debe mostrar interés por ella, y realizarla al igual que el resto de sus compañeros.

Durante la asignatura de Evaluación e innovación docente e investigación educativa en el ámbito de la especialidad de Educación Física, realicé un trabajo en el cual desarrollaba una rúbrica actitudinal común para todos los cursos de la ESO, en la cual se recogía el ítem de participación por parte del alumnado, además de servir como lista de control asistencial.

- *Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.* Existen unas reglas que todos los alumnos deben cumplir, en algunas ocasiones están delimitadas por el propio juego, en otras es el profesor el que acota dichas normas para lograr una mayor participación por parte de los alumnos, en cualquier caso, estas normas se deben seguir. Por supuesto los alumnos deberán cumplir las normas de la modalidad deportiva que se esté practicando, así como respetar al profesor, los compañeros y materiales.

Durante la realización del Prácticum III: Evaluación e innovación de la docencia e investigación educativa en Educación Física, pude comprobar la importancia de las reglas dentro de las clases, ya que de este modo se tiene un mayor control del grupo. Además desarrollé una rúbrica en la cual está reflejado el respeto hacia el material, profesor y compañeros.

Creo que este punto no debería estar presente si todos los alumnos fueran educados y respetuosos, pero en la sociedad actual se está perdiendo el respeto y por ello es importante tener este contenido siempre presente independientemente de la unidad didáctica que se esté desarrollando.

- *Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.* Durante el primer curso de la ESO los alumnos deberán llevar al centro una camiseta para cambiarse después de las sesiones de Educación Física, progresivamente se irán introduciendo en los siguientes cursos diferentes indicaciones hasta lograr unos hábitos completos de higiene.

En la asignatura de Diseño Curricular de Educación Física he aprendido que se pueden trabajar los contenidos de diversas maneras, una de ellas es el trabajo transversal, y es así como se desarrollará este contenido, a lo largo de todas las unidades didácticas, y con una progresión a lo largo de los diferentes cursos académicos.

- *Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación,...* Puesto que se trata de una unidad didáctica que se va a desarrollar en el medio natural, resulta apropiado introducir algunas pautas de alimentación e hidratación, explicaremos a los alumnos la importancia de hidratarse mientras practicamos actividad física, además de algunos alimentos que resultan útiles cuando realizamos alguna salida.

En la asignatura de Interacción y Convivencia en el Aula hemos trabajado algunos trastornos relacionados con la alimentación como son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, mediante la lectura de un artículo, pudimos profundizar más sobre el tema, además en mi caso, realicé un trabajo con mi grupo sobre este tema.

Es importante saber detectar problemas, además de dar las pautas alimenticias adecuadas.

- *Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.* este apartado se trabajará en la unidad didáctica de bádminton y en la de balonmano, se podría introducir en cualquier unidad didáctica, pero considero que los alumnos relacionan más un calentamiento específico en este tipo de actividades, ya que a través de los medios de comunicación ven como diferentes jugadores entrenan. Durante el curso los alumnos deberán adquirir los conceptos y conocimientos básicos del calentamiento y la vuelta a la calma, que se trabajarán en la unidad didáctica de bádminton, los alumnos de manera individual realizarán un trabajo por escrito respondiendo a las principales preguntas acerca de estos dos conceptos (¿Qué es calentamiento? ¿Tipos de calentamiento que existen? ¿Por qué es importante calentar? ¿Qué es la vuelta a la calma? ¿Por qué es importante realizarla? ¿Cuánto debe durar el calentamiento? ...) En la unidad didáctica de bádminton los alumnos han desarrollado un trabajo en el cual explican las principales dudas acerca del calentamiento y la vuelta a la calma, durante la unidad didáctica de balonmano los alumnos realizarán un trabajo aplicando los conocimientos y tendrán que desarrollar un trabajo por escrito de cómo realizarían un calentamiento para la unidad didáctica de balonmano.

Durante el Prácticum II: Diseño curricular y actividades de aprendizaje en Educación Física realicé un trabajo en el cual desarrollaba una unidad didáctica completa, incluidos el calentamiento y la vuelta a la calma, y echando la vista atrás, creo que fui bastante ambiciosa puesto que les planteo un gran reto a los alumnos, por ello, en este TFM, he decidido abordar este contenido de un modo más progresivo a lo largo de los cursos académicos.

- *Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc.* Este contenido únicamente se desarrollará en la unidad didáctica de Atletismo, aprovechando tanto las carreras de velocidad, como de larga distancia, los alumnos aprenderán a medirse las pulsaciones, y a saber regularse para alcanzar el objetivo fijado, en la carrera de 100 metros lisos, los alumnos deberán correr a la máxima intensidad, en cambio durante los 1000 metros los alumnos deberán regularse para poder llegar en óptimas condiciones al final de la carrera.

En la asignatura de Fundamentos de Diseño Instruccional y Metodologías de Aprendizaje en la Especialidad de Educación Física he aprendido que “La ausencia de apoyo a la autonomía creado por el docente de Educación Física (EF) puede desencadenar en el alumnado conductas desinteresadas e indisciplinadas.” (A. Abós) Por este motivo es importante que los alumnos aprendan a tomarse la frecuencia cardíaca, y conozcan las funciones que tiene, y cómo pueden desarrollar su propio plan de entrenamiento basándose en las pulsaciones, de este modo van adquiriendo mayor autonomía.

- *Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...* Aprovechando que se va a desarrollar la unidad didáctica de danza, y en ella se utiliza el soporte musical, se aprovechará para introducir diferentes técnicas de respiración y algunos movimientos de yoga como otra posibilidad para realizar la vuelta a la calma.

En la asignatura de Evaluación, Innovación Docente e Investigación Educativa en Educación Física he aprendido que la innovación en un centro educativo se puede desarrollar a través de la elaboración de los materiales curriculares para diferentes contenidos de la EF en la ESO.

Por este motivo considero que partiendo de este contenido se podría realizar un proyecto de innovación en el centro educativo, dedicar un tiempo en diferentes las asignaturas para trabajarlo mediante ejercicios de yoga, tai-chi, relajación...

- *Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje (blogs colaborativos, cuadernos interactivos, etc.)* Puesto que al final de la unidad didáctica de danza los alumnos deberán realizar una composición inventada por ellos mismos, se les puede ofrecer información acerca del uso de diferentes programas informáticos para realizar edición de música y vídeo para aportar mayor espectáculo a la composición final.

En la asignatura de Contexto de la Actividad Docente he aprendido que *“Todo ciudadano debe poseer los conocimientos necesarios para vivir y trabajar en la nueva sociedad de la información. ... Ha de reforzarse la lucha contra el analfabetismo.”* (Art. 9 de las Conclusiones de la Presidencia. Consejo Europeo de Lisboa. 23 y 24 de Marzo 2000. Comisión Europea)

Por este motivo resulta importante que el docente esté al tanto de las nuevas tecnologías, programas, apps, redes sociales... para poder resolver dudas a los alumnos, para dinamizar las sesiones, para aconsejar a los alumnos, para guiarlos hacia lo que considera que les puede resultar más útil.

5.3.2. 2º ESO

Haciendo referencia al Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato y concretadas en la ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo, 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, establece que la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a formar a los alumnos en los siguientes contenidos pertenecientes al bloque 6: Gestión de la Vida Activa y Valores.

- *Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio.* Tras la finalización de cada una de las unidades didácticas desarrolladas a lo largo del curso, se aportará información a los alumnos de los diferentes centros donde acudir si quisieran seguir practicando esta actividad en su tiempo de ocio. En unidad didáctica de carrera de larga duración se les remitirá www.centrodeportivoj10.com/curso-iniciacion-running-j10-huesca/ o a www.parquealameda.net/tag/correr-en-grupo/ o a www.atletismozoiti.com, en la de lucha, al haber practicado fundamentalmente el judo, se les dirigirá a la Escuela de Judo Samurai www.escuelajudosamurai.com y al Gimnasio Ibón www.judoibon.com, en la de Voley a www.clubatletismohuesca.com/secciones-deeportivas/voleibol/?mobile=1, tras la realización de las sesiones de senderismo se informará a los alumnos de la existencia de Peña Guara si quisieran seguir disfrutando del medio natural en www.p-guara.com, y en la unidad didáctica de combas podrán ir a www.bailale.eso a www.huesca.es/areas/deportes/actividades también en www.espaciodanza.es para continuar con su formación.

En la asignatura de contexto de la actividad docente aprendí que *“Los sistemas de educación y formación europeos necesitan adaptarse tanto a las demandas de la sociedad del conocimiento como a la necesidad de mejorar el nivel y calidad del empleo. Tendrán que ofrecer oportunidades de aprendizaje y formación adaptadas a grupos destinatarios en diversas etapas de sus vidas: (...) Este nuevo planteamiento debería constar de tres componentes principales: la creación de centros de aprendizaje locales, la promoción de nuevas competencias básicas, en particular en las tecnologías de la información, y una transparencia cada vez mayor de las cualificaciones.”* (Art. 25 de las Conclusiones de la Presidencia. Consejo Europeo de Lisboa. 23 y 24 de Marzo 2000. Comisión Europea)

Por ello resulta tan importante dotar al alumnado de los recursos necesarios para que puedan continuar con su formación y aprendizaje en aquellas áreas en las cuales muestras motivación e interés por continuar su desarrollo futuro.

- *Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.* En todas las unidades didácticas existe cierto riesgo, y algunas mediadas que los alumnos tendrán que tener en cuenta para desarrollar una correcta práctica y sobre todo, segura, por ello, durante la carrera de larga duración, se indicará a los alumnos la importancia de estar hidratados en todo momento, durante las sesiones de lucha, resultará de vital importancia recalcar a los alumnos la importancia de practicar y realizar el ejercicio de manera correcta, priorizando esta parte a la derrotar al oponente para evitar lesiones, como en ese corto espacio de tiempo no habrán dominado las caídas se practicará fundamentalmente judo suelo, de este modo se reducirá el riesgo de lesión, en la unidad didáctica de vóley se informará que no se deben colgar de la red ya que la sustenta unos postes portátiles y pueden vencer cayendo sobre ellos, en la de senderismo, al tratarse de recorridos en un medio exterior, se deberá tener en cuenta las normas de circulación vial cuando se vaya por la ciudad, y además se darán algunas consideraciones como que vayan todos juntos, esperen en los semáforos para reunir al grupo... y para

finalizar con la unidad de combas, los alumnos deberán tener una correcta percepción espacial para no golpear a ningún compañero con la comba o chocarse con la pared.

- *Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.* Este contenido únicamente se trabajará en la unidad didáctica de senderismo, he considerado que es en esta unidad didáctica en la que tiene mayor sentido trabajar este tema puesto que en el medio natural pueden surgir incidentes, en este segundo curso se tratará el protocolo en caso de accidente PAS, y el método RICE.

En la asignatura de Contenidos Disciplinarios de Educación Física en ESO Y Bachillerato de Educación Física he aprendido que existe una progresión de actividades en consonancia con las dificultades de asimilación y comprensión del alumnado y hay que tener en cuenta que los contenidos nos son exclusivos de esta materia, y se pueden trabajar interdisciplinariamente. Yo lo he planteado contando que se va a trabajar solamente en la asignatura de Educación Física, pero se podría trabajar conjuntamente con otras asignaturas o proyectos de centro.

- *Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.* A lo largo de la unidad didáctica de combas, y aprovechando la utilización del soporte musical, se introducirá en la vuelta a la calma diferentes ejercicios utilizados en las sesiones de espalda sana, de este modo se aportará información útil, que los alumnos pueden aplicar en su día a día.

En la asignatura de Interacción y Convivencia en el Aula pudimos aprender más a cerca de las drogas y comportamientos adictivos mediante la lectura de un artículo y además mis compañeros, mediante la realización y exposición de un trabajo nos informaron más a cerca de este tema tan complejo.

Resulta importante estar informado sobre este tema, introducirlo en la asignatura y relacionarlo con los peligros del doping en el caso de los deportistas.

- *Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.* Este contenido se trabajará de manera prolongada a lo largo de las diferentes sesiones, ya que está integrado en todas las unidades didácticas que se van tratar a lo largo del curso, los alumnos verán como hay compañeros que tienen una mayor resistencia, y esto es debido a la mayor práctica de actividad realizada en su tiempo libre, se dará información acerca de la recomendación que hace la OMS sobre la cantidad de actividad física que se debe realizar, en el caso, los niños y jóvenes de 5 a 17 años se recomienda que inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada o vigorosa, si la actividad física se realiza durante un tiempo superior a los 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. También indica

que la actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica y dice que convendría incorporar, como mínimo, tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. Si los alumnos desean ver el texto, se les remitirá a: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_r

- *Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.* Este contenido se trabajará tanto en la unidad didáctica de carrera de larga distancia como en la de senderismo, he creído interesante introducirla dentro de estos contenidos puesto que si se realiza un trabajo prolongado de carrera continua el organismo sufre adaptaciones, al igual que cuando se practica senderismo, cada vez para un mismo esfuerzo el cuerpo se fatiga menos y se puede aumentar la distancia recorrida o aumentar el ritmo de carrera.
- *Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores.* Este apartado se trabajará en todas las unidades didácticas puesto que, cada vez podemos ver el aumento de la afluencia de gente en las carreras de larga distancia, existen carreras desde 5K hasta las intensas maratones, y entre medio un sinfín de posibilidades para ir generando nuevos retos a la población, los deportes de lucha también cuentan con un gran seguimiento, y es que no debemos olvidar que el judo es el quinto deporte a nivel nacional con mayor número de federados, superado por la montaña y la escalada, el golf, la caza, el baloncesto y el fútbol en el 2016. En Voley tenemos una gran referencia en Aragón, puesto que contamos en Teruel con el A. C. Club Voleibol Teruel, que ha ganado la superliga masculina, fue subcampeón en 2015/16, entre otros títulos, aumentando la afición por este deporte, el senderismo cuenta con el cuarto puesto a nivel de federados en Aragón, ya que está dentro de la categoría de montaña y escalada, y las combas, aunque sea un deporte menos popular en nuestro país, a nivel internacional cuenta con un gran número de seguidores existiendo competiciones, y en España ya existen clubs de salto a la comba.
- *Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo,...)* Resulta indudable que a través del deporte se transmiten diferentes valores, en la unidad didáctica de carrera de larga distancia se fomentará el esfuerzo, la superación y la constancia para alcanzar el objetivo que cada alumno se haya fijado consigo mismo, en la lucha, se transmite el respeto hacia el oponente, el juego limpio, se aprende a perder y a ganar con humildad y respeto, en las sesiones de voley los alumnos aprenderán a trabajar en equipo, trabajando la confianza, el compañerismo y la deportividad, durante las salidas al exterior en senderismo los alumnos aprenderán la importancia de respetar el medio natural, no tirando basura e intentando alterar la flora y fauna lo menos posible, y en la unidad didáctica de combas los alumnos fomentarán su creatividad, coordinación y además de fomentar el trabajo en equipo y la cohesión como grupo.
- *Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.* Este contenido es otro de

los que se trabajarán a lo largo de todas las unidades didácticas desarrolladas durante el segundo curso de la ESO, ya que los alumnos trabajarán con todos los compañeros, y podrán ver como algunos de ellos tienen una mayor coordinación, mayor resistencia, flexibilidad... y forma parte de la actividad física conocer el propio cuerpo, los límites, los puntos fuertes de cada alumno y aquellos en los que se puede mejorar.

En la asignatura de Interacción y Convivencia en el aula he aprendido que los estereotipos son tanto ideas como conceptos, prejuicios y creencias que tenemos de forma genérica sobre determinados grupos sociales o personas. Pudiendo estar sesgados en mayor o menor medida o que atribuyen ciertos rasgos.

Por este motivo resulta importante valorar y aceptar las propias diferencias y así los demás compañeros también las aceptarán y las verán como algo normal.

- *Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.* A lo largo del curso, y en las diferentes unidades didácticas se valorará que frente a un desacuerdo, enfrentamiento o conducta impropia de algún compañero los alumnos deben ser capaces de discernir aquellas actuaciones que son correctas y evitar cualquier foco de discusión.

En la asignatura de Prevención y Resolución de Conflictos he aprendido que el conflicto es:

“Proceso que comienza cuando una parte percibe que la otra parte afecta o está próxima a afectar de manera negativa a algo que le concierne” (Thomas (1992)

Por ello resulta de vital importancia para el docente detectar el conflicto, y tener herramientas útiles para poder intervenir con éxito

- *Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.* En los distintos bloques de contenidos en caso de que surgiera alguna diferencia entre los alumnos la forma de solucionarla sería siempre mediante la palabra, sin llegar a producirse agresiones verbales y mucho menos físicas.
- *Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.* Todos los alumnos, independientemente de su capacidad motriz deberán mostrar interés por la práctica de la actividad, tendrán que participar activamente realizando el ejercicio propuesto por el docente, este punto queda recogido en la rúbrica actitudinal y lista de control elaborada en el Prácticum III y que se consolida a lo largo de las unidades didácticas.

En la asignatura de Fundamentos de Diseño Instruccional y Metodologías de Aprendizaje en la Especialidad de Educación Física tuve la oportunidad de leer un artículo que hablaba de la motivación intrínseca y el esfuerzo, y me he dado cuenta de que existen diversas razones por las cuales el alumno está interesado en la asignatura,

hay alguno que lo único que pretenden es no suspender o sacar una baja calificación, mientras que otros están motivados por la asignatura porque les gusta, les atrae, se lo pasan bien y disfrutan, por ello resulta importante que el docente sepa presentar la asignatura de un modo atrayente para los alumnos.

- *Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.* Existen unas reglas que todos los alumnos deben cumplir, en algunas ocasiones están delimitadas por el propio juego, en otras es el profesor el que acota dichas normas para lograr una mayor participación por parte de los alumnos, en cualquier caso, estas normas se deben seguir. Por supuesto los alumnos deberán cumplir las normas de la modalidad deportiva que se esté practicando, así como respetar al profesor, los compañeros y materiales, aspecto que también está recogido en la rúbrica actitudinal y lista de control asistencial elaborada en el Prácticum III.
- *Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.* Durante el segundo curso de la ESO los alumnos deberán llevar al centro una camiseta para cambiarse después de las sesiones de Educación Física, al igual que un desodorante, que les servirá para refrescarse y tapar el olor corporal, progresivamente se irán introduciendo en los siguientes cursos diferentes indicaciones hasta lograr unos hábitos completos de higiene.
- *Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación,...* Este contenido únicamente se va a trabajar en la unidad didáctica de senderismo, y al desarrollarse en el medio natural, resulta apropiado introducir algunas pautas de alimentación e hidratación, explicaremos a los alumnos la importancia de hidratarse mientras practicamos actividad física, además de algunos alimentos que resultan útiles cuando realizamos alguna salida.
- *Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.* Este contenido tiene una progresión a lo largo del tiempo, en el curso anterior ya se trabajó, y a lo largo del segundo curso de la ESO reforzaremos algunos aspectos y continuaremos con la formación de los alumnos, en la unidad didáctica de voleibol los alumnos realizarán un trabajo por escrito de cómo realizarían un calentamiento, y en la de combas los alumnos deberán realizar el mismo trabajo en grupos de cuatro, pero deberán llevarlo a la práctica, es decir, en cada sesión serán los alumnos los encargados de realizar el calentamiento, lo pueden hacer como deseen, pueden realizar un calentamiento coreografiado, con juegos, tradicional, introduciendo nuevas tendencias...
- *Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc.* Se trabajará tanto en la unidad didáctica de carrera de larga duración como en la de senderismo, y es que se explicará a los alumnos a tomarse la frecuencia cardíaca, y a saber delimitar en que rango de pulsaciones tienen que ir para afrontar una carrera de larga duración, y como el trabajo continuado de estas dos actividades genera unos cambios en el organismo.

- *Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...* Aprovechando que se va a desarrollar la unidad didáctica de combas, y en ella se utiliza el soporte musical, se aprovechará para introducir diferentes técnicas de respiración y algunos movimientos de yoga y tai-chi como otra posibilidad para realizar la vuelta a la calma.
- *Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje (blogs colaborativos, cuadernos interactivos, etc.)* Puesto que al final de la unidad didáctica de combas los alumnos deberán realizar una composición inventada por ellos mismos, se les puede ofrecer información acerca del uso de diferentes programas informáticos para realizar edición de música y vídeo para aportar mayor espectáculo a la composición final. Además en la unidad didáctica de lucha, los alumnos por grupos deberán realizar un trabajo sobre algún tipo de lucha (lucha canaria, sumo, judo, grecorromana...) utilizando las TIC.

5.3.3. 3º ESO

Haciendo referencia al Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato y concretadas en la ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo, 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, establece que la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a formar a los alumnos en los siguientes contenidos pertenecientes al bloque 6: Gestión de la Vida Activa y Valores.

- *Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio.* Al finalizar las diferentes unidades didácticas se aportará información de los distintos centros a los que los alumnos pueden acudir para continuar con la actividad de manera extraescolar si así lo desean, tras la unidad de gimnasia deportiva se les derivaría a los siguientes centros Club 90, en Huesca o el Club 2000 de Barbastro que serían de gimnasia rítmica y estética, ya que es lo más similar que tenemos en Huesca, en tenis tienen diversas opciones como <http://clubtenisosca.com/servicios/o> <http://www.huesca.es/areas/deportes/actividades/tenis/>, en hockey es más complicado puesto que en Huesca no existe un equipo de hockey hierba, que es lo que se ha trabajado en clase, pero en Jaca existe un equipo de hockey hielo <http://www.clubhielojaca.com/>, al finalizar la unidad didáctica de orientación se facilitará información de Peña Guara y las diferentes actividades que realizan <http://p-guara.com/wordpress/>, y por último, la unidad didáctica de baile, donde se les pasará los siguientes centros: Báilale, Espacio Danza o en el Patronato Municipal de Deportes en los cuales pueden continuar con la actividad.

- *Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.* En todos los bloques de contenidos existen algunas medidas de seguridad que deberemos tener en cuenta para no sufrir ningún accidente, en gimnasia deportiva se asegurarán de que está correctamente montado el soporte, además de colocar colchonetas como medida de seguridad, en tenis se deberán colocar espaciado en el espacio para no golpear a ningún compañero con la raqueta, esto mismo es aplicable en las sesiones de hockey, en orientación, al tratarse de una actividad realizada en el exterior se tendrá en cuenta toda la normativa de circulación vial vigente y algunos aspectos para tener un control del grupo, ir siempre juntos, realizar reagrupaciones... en baile los alumnos deberán tener una percepción espacial para no chocar con los elementos fijos del espacio en el que se realiza el baile, al igual que con sus compañeros.
- *Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.* Este contenido únicamente se trabajará en la unidad didáctica de orientación, tiene una progresión a lo largo de los cursos, en esta unidad didáctica se hablará de las lesiones más frecuentes producidas en este y otros deportes, y además se trabajara de manera práctica y teórica de los vendajes y curas, para ello se puede reservar una sesión dentro de la unidad didáctica, o aprovechar una sesión en la que el tiempo no acompañe para realizar la salida.
- *Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.* Este contenido se trabajará tanto en la unidad didáctica de gimnasia de mantenimiento como en la de baile, creo que ambas son idóneas para introducir unos nuevos estiramientos, en este caso trabajaremos el stretching global activo en la vuelta a la calma, este contenido se trabaja a lo largo de los cursos de la ESO, en primero vieron diferentes tipos de relajación, en segundo ejercicios de espalda sana y en este tercer curso aprenderán otros ejercicios para estirar diferentes a los estiramientos tradicionales.

En la asignatura de Interacción y Convivencia en el Aula he aprendido mediante la lectura de un texto facilitado por el profesor las diferentes conductas de riesgo a los que los adolescentes se pueden enfrentar, además mediante un trabajo y exposición de unos compañeros pude tener mayor información.

- *Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.* Este contenido se trabajará de manera transversal en todas las unidades didácticas que se desarrollarán a lo largo del curso escolar, en los diferentes bloques de contenidos, los alumnos verán diferencias con respecto a sus compañeros, y el profesor les hará reflexionar sobre su condición física, por ello se deberá hacer ver a los alumnos

que existen unas recomendaciones de la OMS sobre la cantidad de actividad física que se debe realizar, en el caso, los niños y jóvenes de 5 a 17 años se recomienda que inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada o vigorosa, si la actividad física se realiza durante un tiempo superior a los 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. También indica que la actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica y dice que convendría incorporar, como mínimo, tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. Si los alumnos desean ver el texto, se les remitirá a: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_r

- *Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.* Únicamente se desarrollará este contenido en la unidad didáctica de orientación, se podría trabajar en cualquiera de las demás, pero considero que quizá en este tipo de contenido se ve más claramente, puesto que podemos pasar de realizar la actividad caminando a realizarla corriendo o en BTT, por lo que la progresión es mayor que en el resto de unidades didácticas.
- *Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores.* En todas las unidades didácticas podemos hacer hincapié en como este deporte o actividad física cada vez cobra un mayor protagonismo en nuestra sociedad, por ejemplo, la gimnasia deportiva, aunque no sea muy practicada en nuestra ciudad hemos contado con un campeón olímpico en nuestro país, se trata de Gervasio Deferr, bicampeón olímpico en la especialidad de salto de potro, y plata olímpica en suelo, además de contar con diferentes medallas en Mundiales, Europeos y Copas del Mundo, en el tenis tenemos una gran referencia a nivel mundial, se trata de Rafa Nadal que ocupa actualmente la primera posición del ranking ATP, en hockey hierba contamos con diferentes medallas de plata en los Juegos Olímpicos, la última en 2008 en Pekín, en cuanto al tema de la orientación, donde mayor transcendencia social tiene es en los equipos de rescate de la Guardia Civil, en Huesca contamos con uno de los mejores equipos a nivel Nacional, en el baile cada vez cobra mayor relevancia con los ritmos latinos, bachata, salta, rumba, cumbia...
- *Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo,...)* Siempre se dice que a través del deporte se fomenta valores sociales importantes para la vida en la gimnasia deportiva se trabajará el esfuerzo, la constancia, la perseverancia, la continuidad y poco a poco irá dando sus frutos, en el tenis se trabajará la deportividad, el respeto al oponente, el juego limpio, la superación y el esfuerzo personal, en el hockey aprenderán a respetar

las normas, a los árbitros, a trabajar en equipo, a respetar al adversario y la deportividad, en la unidad didáctica de orientación los alumnos valorarán los espacios naturales con los que contamos, y a respetar la flora y fauna de la zona, y en los bailes dejarán salir su lado más creativo e imaginativo además de trabajar el respeto hacia el grupo.

- *Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.* A lo largo del curso los alumnos serán conscientes de que todos ellos cuentan con unas capacidades, y al trabajar con diferentes personas se darán cuenta de las diferencias existentes dentro del grupo.

En la asignatura de Interacción y Convivencia en el Aula he aprendido que la autoestima es el valor que los individuos ponen en el yo que perciben. Si la evaluación que hacen de sí mismos los lleva a aceptarse y aprobarse, tienen una autoestima elevada. Si se ven de manera negativa, su autoestima es baja. Por este motivo resulta importante transmitir a los alumnos que las diferencias entre ellos son normales, evitando que se den situaciones delicadas que puedan derivar en complejos.

- *Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.* En todas las unidades didácticas los alumnos trabajarán en pequeños grupos o por parejas y tendrán que ponerse de acuerdo, tendrán que distribuirse las funciones y roles, tendrán que intentar hacerlo lo mejor posible, y durante este proceso pueden surgir malentendidos, que deberán resolver como grupo.
- *Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.* Durante el curso en caso de que surgiera alguna diferencia entre los alumnos la forma de solucionarla sería siempre mediante la palabra, sin llegar a producirse agresiones verbales y mucho menos físicas.

En la asignatura de Prevención y Resolución de Conflictos estudiamos que existe un *Reglamento de Régimen Interno que lo regula el DECRETO 73/2011, de 22 de marzo, del Gobierno de Aragón, por el que se establece la Carta de derechos y deberes de los miembros de la comunidad educativa y las bases de las normas de convivencia en los centros educativos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Aragón.* Aunque no existirá un decreto que lo regulara, está claro que los alumnos deben tener unas obligaciones, entre ellas el cumplir con las normas que el profesor indique en cada unidad didáctica, además del respeto entre compañeros, al profesor y al material utilizado.

- *Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.* En las diferentes unidades didácticas desarrolladas durante el curso todos los alumnos, independientemente de su capacidad motriz deberán mostrar interés por la

práctica de la actividad, tendrán que participar activamente realizando el ejercicio propuesto por el docente, este punto queda recogido en la rúbrica actitudinal y lista de control elaborada en el Prácticum III.

- *Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.* Independientemente del bloque de contenido que se esté trabajando los alumnos deberán cumplir las normas de la modalidad deportiva que se esté practicando, así como respetar al profesor, los compañeros y materiales, aspecto que también está recogido en la rúbrica actitudinal y lista de control asistencial elaborada en el Prácticum III.
- *Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.* Este contenido se repite desde 1º ESO y a través de los cursos se les pide a los alumnos una mayor higiene corporal, durante todo este curso los alumnos deberán llevar al centro una camiseta, pantalón y desodorante para cambiarse después de las sesiones de Educación Física.
- *Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación,...* Este contenido únicamente se trabajará en la unidad didáctica de orientación puesto que se trata de un contenido que se va a desarrollar en el medio natural, resulta apropiado introducir algunas pautas de alimentación e hidratación, se explicará a los alumnos la importancia de hidratarse mientras practicamos actividad física, además de algunos alimentos que resultan útiles cuando se realicen salidas.
- *Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.* Este contenido lo podemos encontrar desde el primer curso de la ESO, poco a poco los alumnos van tomando mayor autonomía a la hora de desarrollar ellos mismos el calentamiento, durante este curso se trabajará en las unidades didácticas de tenis y hockey hierba, en la que los alumnos tendrán que desarrollar un calentamiento por parejas y ser ellos los que lo lleven a la práctica, además como novedad desarrollarán la vuelta a la calma, se les ha dado a lo largo de estos cursos diferentes herramientas que pueden utilizar, y en internet existe un gran número de fuentes en las que pueden indagar.
- *Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc.* Este contenido únicamente se va a trabajar en la unidad didáctica de orientación considero que es aquí donde mejor se puede explicar a los alumnos ya que podrán ver el progreso, pasarán de realizar los recorridos fijados andando a completarlos corriendo cada vez en un menor tiempo, de este modo resultará más sencillo explicar a los alumnos la adaptación del organismo.

- *Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...* Este contenido que se repite a lo largo de los cursos abarca diferentes campos, durante el tercer curso de la ESO se trabajará en las unidades didácticas de gimnasia deportiva y de baile, en este caso se trabajarán diferentes técnicas de respiración combinadas con ejercicios de pilates, de este modo se dará a conocer a los alumnos una práctica muy popular, al igual que se aportará otra alternativa para desarrollar la vuelta a la calma.
- *Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje (blogs colaborativos, cuadernos interactivos, etc.)* Este contenido únicamente se trabajará en la unidad didáctica de baile, he considerado que es aquí donde mejor encaja puesto que al tener que realizar una coreografía final, se puede aportar información acerca de algunos programas de edición de música y video que seguro les pueden facilitar el trabajo para su montaje.

5.3.4. 4º ESO

Haciendo referencia al Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato y concretadas en la ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo, 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, establece que la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a formar a los alumnos en los siguientes contenidos pertenecientes al bloque 6: Gestión de la Vida Activa y Valores.

- *Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio.* Tras finalizar cada una de las diferentes unidades didácticas se aportará a los alumnos información acerca de los emplazamientos a los que deben dirigirse en caso de que quieran continuar con la actividad vista en clase. En el caso de la unidad didáctica de salvamento y socorrismo se les derivará a cursos del inaem, de la cruz roja, de la federación aragonesa de salvamento y socorrismo si quieren obtener la titulación, en el caso de la esgrima resulta un poco más complicado, pero en www.clubesgrimahuesca.es pueden continuar con su práctica, tras la unidad didáctica de beisbol los dirigiremos a www.beisolhuesca.org, en el caso del BTT les daremos información sobre diferentes clubs como: www.clubciclistaoscense.es www.huescabike.blogspot.com.es, y en el caso del acrosport los enviaremos a www.huesca.es/areas/deportes/ o a www.sinergiahuesca.com o a www.silbanfitness.com

- *Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.* En todas las unidades didácticas necesitaremos hacer llegar a los alumnos algunas indicaciones para que no resulten lesionados, en el caso de la unidad didáctica de salvamento y socorrismo el primer punto a tener en cuenta es que todos ellos sepan nadar, si no es así, deberemos dividir al grupo, aquellos que sepan nadar realizarán la unidad de salvamento y socorrismo, y lo que no, se les enseñará a nadar, en la de esgrima pediremos respeto hacia el material, ya que se trata de un material reciclado hecho por alumnos de primaria del centro y por el propio docente, y además al tratarse de un objeto con el cual se pueden golpear indicaremos que sólo tienen que ir a tocar al compañero. En el caso del béisbol al utilizar un bate deberemos recalcar la importancia de los espacios, en caso contrario puede que se golpeen sin querer, en cuanto a las sesiones de BTT los alumnos deben saber ir en bici, siempre está bien hacer un ejercicio en el patio para comprobar que todos saben llevarla, por último la unidad didáctica de acrosport, en ella el docente deberá recalcar tantas veces como sea necesario las medidas de seguridad, como se deben realizar los apoyos tanto a la hora de montar la figura como de desmontarla, siempre se colocaran unas colchonetas donde se esté trabajando, si es necesario se pedirá ayuda para crear la figura...
- *Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.* Este contenido del bloque 6 se repite a lo largo de los cuatro cursos de la ESO, cada vez se ha ido trabajando un aspecto, siempre aumentando el nivel de dificultad, en este cuarto curso los alumnos aprenderán la maniobra de Heimlich y diferentes formas de trasladar a un herido, tanto en el medio terrestre como en el acuático, ya que este contenido únicamente se impartirá en la unidad didáctica de salvamento y socorrismo.
- *Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.* Durante este último curso de la ESO los alumnos aprenderán los estiramientos pasivos, esta nueva técnica se desarrollará en la vuelta a la calma en la unidad didáctica de acrosport.
- *Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.* A lo largo del curso los alumnos verán las diferencias existentes entre ellos, dándose cuenta de la variedad de niveles que existen dentro del mismo curso, se les animará a que realicen la práctica de actividad semanal recomendada por la OMS, en el caso, los niños y jóvenes de 5 a 17 años se recomienda que inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada o vigorosa, si la actividad física se realiza durante un tiempo superior a los 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. También indica que la actividad física diaria debería ser, en su

mayor parte, aeróbica y dice que convendría incorporar, como mínimo, tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. Si los alumnos desean ver el texto, se les remitirá a: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_r

- *Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.* Este contenido únicamente se impartirá en las unidades didácticas de salvamento y socorrismo y en la de BTT, ya que considero que es en ellas en las cuales los alumnos van a notar la progresión, los beneficios y las adaptaciones que sufre el organismo tras realizar una práctica continuada.
- *Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores.* Es innegable que el deporte está presente en nuestra sociedad de infinitas formas, por ello, aunque se trabaje un deporte considerado como minoritario deberemos darle la relevancia que tiene, por ejemplo en la unidad didáctica de salvamento y socorrismo, les haremos ver a los alumnos la parte práctica, y es que si consiguen el título de socorrista pueden conseguir su primer trabajo para la temporada de verano, en el caso de la esgrima, aunque sea menos conocido, es un deporte olímpico aunque años atrás lo utilizaban para defender el honor. El beisbol es menos conocido en nuestro país pero en Estados Unidos es un deporte muy popular, llegando a pagar sumas cuantiosas por fichar a un jugador en su equipo, además estamos acostumbrados a ver este deporte en las series y películas americanas, el BTT tiene una gran afición en nuestro país, por aquí pasa la Vuelta Ciclista, y tenemos corredores en activo que despuntan como son Luis León Sanchez, Mikel Landa o Mikel Nieve , por último el acrosport que está a medio camino entre la gimnasia deportiva y la acrobacia, está incluida en la Federación Internacional de Deportes Acrobáticos y forma parte de la Federación Internacional de Gimnasia existiendo competiciones de esta disciplina.
- *Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo,...)* Siempre se ha dicho que mediante la actividad física se transmiten valores, en nuestro caso en la unidad didáctica de salvamento y socorrismo se transmitirá el esfuerzo, la constancia y la superación, durante las sesiones de esgrima se trabajará el respeto al oponente, al material, el consumismo ya que utilizaremos materiales reciclados, en el beisbol aprenderán el juego limpio, el trabajo en equipo, el respeto al oponente y al árbitro, aprenderán a ganar con humildad y aún más importante, a perder con respeto, durante la unidad didáctica de BTT se fomentará el respeto por el medio natural, la constancia, el esfuerzo y la superación, por último en el acrosport se incidirá en el trabajo en equipo, en ayudar al compañero, en fomentar la cohesión de grupo y se intentará despertar el lado más creativo de los alumnos.

- *Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.* A lo largo de este curso los alumnos podrán comprobar como hay compañeros que tienen una destreza natural realizar cualquier tipo de actividad, en cambio otros alumnos tienen que esforzarse más para lograr el objetivo fijado por el profesor.
- *Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.* Al trabajar con diferentes personas a lo largo de las sesiones, los alumnos tendrán que ponerse de acuerdo, tendrán que distribuirse las funciones y tendrán que intentar hacerlo lo mejor posible, durante este proceso pueden surgir malentendidos, que deberán resolver como grupo.

En la asignatura de Interacción y Convivencia en el Aula he aprendido que los adolescentes sufren cambios hacia la maduración de la personalidad que incluyen el paso de la conducta dependiente a la conducta independiente y autónoma. El paso de la conducta imitativa a la conducta original. De la moral heterónoma a la moral autónoma. A partir de ahí comienzan a tomar decisiones personales relacionadas con su vida futura y a elaborar un proyecto personal de vida.

Por ello cada vez los alumnos tienen un pensamiento más crítico e intentan solucionar ellos mismos los conflictos que puedan surgir, al igual que son capaces de hacer ver a otros compañeros aquellas conductas que no son correctas.

- *Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.* En caso de que surjan conflictos durante las diferentes unidades didácticas los alumnos deberán resolverlos mediante el diálogo, sin llegar a la agresión verbal o física.

En la asignatura de Prevención y Resolución de Conflictos he aprendido que un conflicto es:

“Es la reacción del individuo ante la percepción de que las partes tienen distintas aspiraciones que no pueden ser logradas de manera simultánea” (Putnam y Poole, 1987)

Por este motivo resulta importante saber detectarlo a tiempo y conocer estrategias para resolver el conflicto.

- *Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.* Los alumnos, independientemente de su nivel y destreza motriz, deberán mostrar interés por la actividad, participar activamente en cada sesión e intentar lograr el reto propuesto por el profesor. Además este punto está recogido en la rúbrica actitudinal desarrollada durante el Prácticum III.
- *Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.* En todas las unidades didácticas existen unas normas que se deben seguir y respetar para que las sesiones se desarrollen con total normalidad.

En la asignatura de contexto de la actividad docente he aprendido que “las

instituciones son ámbitos delimitados de interacción social en el seno de los cuales se someten a ciertos criterios de orden las relaciones entre personas y sus acciones, artefactos, etc., con intención de regular esas relaciones para estabilizar y garantizar los comportamientos colectivos dados por lícitos.” (Beltrán Llavador, 2010, 39)

Progresivamente los alumnos deben aprender que existen unas normas, dentro de las diferentes unidades didácticas que se desarrollan como en el resto de asignaturas, y en la sociedad.

- *Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.* A lo largo de los cursos se ha repetido este contenido, cada vez el grado de higiene corporal ha aumentado, durante todo el curso los alumnos tendrán que llevar al centro una bolsa con ropa distinta a la utilizada en la clase de Educación Física (camiseta, pantalón, ropa interior, sudadera) al igual que un desodorante.
- *Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación,...* Durante la unidad didáctica de BTT se hablará a los alumnos de la importancia de la hidratación, la dieta equilibrada, y que alimentos son los más apropiados a la hora de realizar una salida en bici si no queremos sufrir ninguna bajada de azúcar o pájara como comúnmente se conoce.
- *Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.* Este contenido se repite en todos los cursos de la ESO poco a poco hemos dado mayor autonomía a los alumnos para que desarrollen los calentamientos, en este cuarto curso les pediremos que preparen de manera individual un calentamiento y la vuelta a la calma, en la primera semana de curso se les indicará por cuál de ellos se comenzará y continuarán en orden de lista, el trabajo no se debe presentar de manera escrita, simplemente lo tendrán que llevar a la práctica, dando tiempo a que cada alumno realice dos sesiones de calentamiento y vuelta a la calma.
- *Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc...* Este contenido únicamente se desarrollará en la unidad didáctica de salvamento y socorrismo puesto que en ella utilizaremos la frecuencia cardíaca, y para alcanzar los objetivos de tiempo se desarrollará un acondicionamiento utilizando entrenamientos más intensos para que todos los alumnos puedan alcanzar las marcas.
- *Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...* En 4º de la ESO se trabajará este contenido en la unidad didáctica de acrosport introduciendo nuevas técnicas de relajación y algunos ejercicios de pilates.
- *Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje (blogs colaborativos, cuadernos interactivos, etc.)* Tanto en la unidad didáctica de BTT como en la de acrosport se desarrollará este contenido. Antes de realizar las salidas de BTT se propondrá un trabajo a los alumnos, tendrán que diseñar una ruta que pase por diferentes elementos arquitectónicos significativos y/o de importancia cultural (ermitas, castillos, pueblos...) dando la explicación correspondiente, como si de un guía turístico se tratase, y también tendrán que desarrollar un bloque lúdico a realizar en el

lugar donde se realice la parada para comer, ya que la salida ocupara todo el día, y por grupos tendrán que defender y exponer su propuesta al resto de compañeros, el trabajo lo tendrán que realizar por escrito y una presentación power point, moviemaker, prezi... Y en la unidad didáctica de acrosport se puede ofrecer información a los alumnos a cerca del uso de diferentes programas informáticos para realizar edición de música y vídeo para aportar mayor espectáculo a la composición final, ya que se realizará una exposición en el IES Pirámide con todos los centros de Huesca.

5.4. Progresión

Existen algunos contenidos que se repiten a lo largo de los cursos, por ese motivo me parece oportuno contemplar una progresión a la hora de desarrollarlos. A continuación muestro algunos ejemplos:

- *Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.*

1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH
Botiquín Prevención de lesiones	Protocolo en caso de accidente PAS Método RICE	Lesiones más frecuentes en los deportes Vendajes Curas	Maniobra Heimlich Transportar a un herido en el medio acuático y terrestre	RCP

- *Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.*

1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
Diferentes relajaciones	Ejercicios de espalda sana	Strechig global active	Estiramientos pasivos

- *Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.*

1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
Llevar al centro escolar una camiseta para cambiarse después de las clases de Educación Física	Llevar al centro escolar una camiseta y desodorante para cambiarse después de las clases de Educación Física	Llevar al centro escolar una camiseta, desodorante y pantalón para cambiarse después de las clases de Educación Física	Llevar al centro escolar una bolsa con otra ropa y artículos de higiene corporal para cambiarse después de las clases de Educación Física

- *Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.*

1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
Trabajo escrito con los principales conceptos (individual) Trabajo escrito de un calentamiento	Trabajo escrito de un calentamiento (individual) Trabajo escrito y puesta en práctica a los compañeros de dicho calentamiento (grupal)	Puesta en práctica de un calentamiento a los compañeros (parejas) y de vuelta a la calma (parejas)	Ejecución de calentamiento y vuelta a la calma a los compañeros (individual)

- *Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...*

1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
Técnicas de respiración Movimientos de yoga	Técnicas de respiración Movimientos de yoga Movimientos de tai-chi	Técnicas de respiración Ejercicios de pilates	Técnicas de respiración Ejercicios de pilates

6. Reflexión

Mediante la realización de este trabajo he podido ser consciente de la variedad de formas distintas mediante las cuales se pueden desarrollar los diferentes contenidos del currículo.

No estoy diciendo que el modelo que planeo sea el mejor, ni el que hay que utilizar, pero considero que sería interesante que los actuales docentes pudieran valorar esta opción dentro de sus programaciones. Es cierto que con algunos de los contenidos pertenecientes al bloque 6: gestión de la vida activa y salud, me ha costado más encontrar un sitio en el que encajen a la perfección dentro las unidades, pero también es porque no he vivido todo el curso escolar, tan solo una parte de él, supongo que para ellos, al conocer perfectamente cada una de sus diferentes unidades, les resultará un trabajo sencillo.

Este trabajo va ligado a las asignaturas del Master de Contenidos disciplinares de Educación Física en E.S.O. Y Bachillerato de Educación Física y a la asignatura de Diseño curricular de Educación Física, puesto que en este trabajo aúno ambas materias, tanto los contenidos que aparecen el currículo vistos en durante dicha asignatura como una forma diferente de plantearlos.

A nivel personal este trabajo me ha aportado una nueva visión, he aprendido a no acomodarme con lo de siempre, con lo que ya sabemos, con lo que nos han enseñado a nosotros cuando estudiábamos, en otras palabras, con lo fácil. Creo que es importante abrir la mente, no quedarnos con la comodidad y la tranquilidad de seguir haciendo las cosas como se venían haciendo, y valorar que existen otras formas de trabajar los contenidos, hay mil maneras de abordar el bloque 1: acciones individuales (natación, atletismo, patinaje...) y hay mil maneras de trabajar el bloque 6, esta es sólo una de ellas.

Imagino que si llevara un tiempo como docente, mi visión sería distinta, y es probable que hubiera distribuido los contenidos del bloque 6 de manera distinta entre el resto de unidades didácticas, pero con mis conocimientos y experiencia actual, creo que así es como mejor están distribuidos.

Como futura docente creo que hay infinidad de aspectos que se me escapan, que debo seguir formándome, y que la experiencia sólo se adquiere con la práctica, aunque también considero que esa falta de experiencia inicial se puede suplir en gran medida con un trabajo bien hecho y bien planteado, cuantos menos aspectos deje a la improvisación, cuanto mejor lleve planteada cada sesión, cada unidad didáctica, cada planificación anual, muchos menos imprevistos pueden surgir, es cierto que cada grupo es un mundo, y que por que un año una sesión haya funcionado bien, no quiere decir que en los años siguientes vaya a ser así, por lo tanto también se deberá dejar un espacio para el cambio, para las modificaciones y para las mejoras. Sin olvidar que una unidad didáctica es algo que debería estar abierto al cambio, y que los tiempos los debe marcar el alumnado, por ello, si teníamos previsto abordar tres aspectos en una sesión y sólo llegamos a dar uno, no pasa nada, replantearemos los aspectos importantes a tratar y continuaremos avanzando al ritmo que ellos marquen ya que se trata de que aprendan y disfruten, no se trata de una competición.

Como se puede ver a lo largo del trabajo he trabajado únicamente los contenidos pertenecientes al bloque 6: gestión de la vida activa y valores, no he hecho referencia a los criterios de evaluación, competencias clave ni a los estándares de aprendizaje evaluables. Esos son otros aspectos que se deben tener en cuenta a la hora de realizar las programaciones y serían la continuación de este Trabajo Fin de Master, englobando todos los aspectos que recoge la ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo, 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, establece que la Educación Secundaria Obligatoria y la ORDEN EDC/494/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo del Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

7. Bibliografía

- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato
- ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo, 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, establece que la Educación Secundaria Obligatoria
- ORDEN EDC/494/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo del Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- Proyecto educativo institucional o de centro.
- Julian, J. A., Zaragoza, J., Generelo, E., Lopez, N., Agualeles, I., La negociación curricular en educación física ¿utopía o realidad?. *Didáctica de la educación física*. (173-174), 65-68.
- Abós, A., Sevil, J., Sanz, M., Aibar, A., Gracia-Gonzalez, L. (2016). El soporte de autonomía en Educación Física como medio de prevención de la oposición desafiante del alumnado. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 12 (43), 65-78.
- Delaunay, M. (2004). Prólogo. In G. J. P. JP (Ed.), *Éducation physique et polyvalence au cycle 3* (pp. 7-8). Nantes: CRDP Pays de la Loire.
- Larraz, A. (2009). ¿Qué aprendizajes de Educación Física debería tener el alumnado al finalizar Sexto curso de Primaria?. *Tándem: Didáctica de la educación física*. (pp.45-63).
- Parlebas, P. (2001). *Léxico de praxiología motriz. Juegos, deporte y sociedad*. Barcelona: Paidotribo.

8. Anexo 1

8.1. Esquemas

8.1.1. 1º ESO

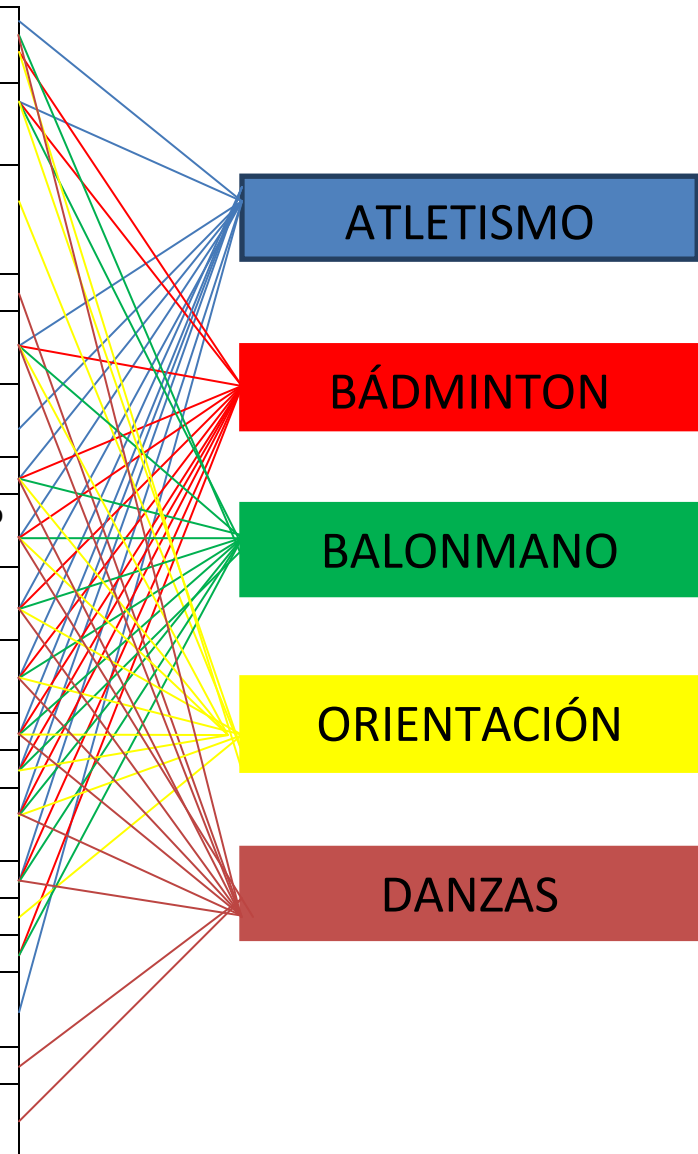
8.1.2. 2º ESO

8.1.3. 3º ESO

8.1.4. 4º ESO

8.1.5. 1º BACH

Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio.
Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.
Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.
Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.
Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.
Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.
Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores.
Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo,...)
Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.
Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.
Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.
Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.
Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.
Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.
Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación,...
Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.
Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc.
Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...
Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje (blogs colaborativos, cuadernos interactivos, etc.)



ATLETISMO

BÁDMINTON

BALONMANO

ORIENTACIÓN

DANZAS

Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio.
Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.
Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.
Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.
Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.
Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.
Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores.
Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo,...)
Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.
Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.
Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.
Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.
Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.
Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.
Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación,...
Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.
Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc.
Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...
Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje (blogs colaborativos, cuadernos interactivos, etc.)

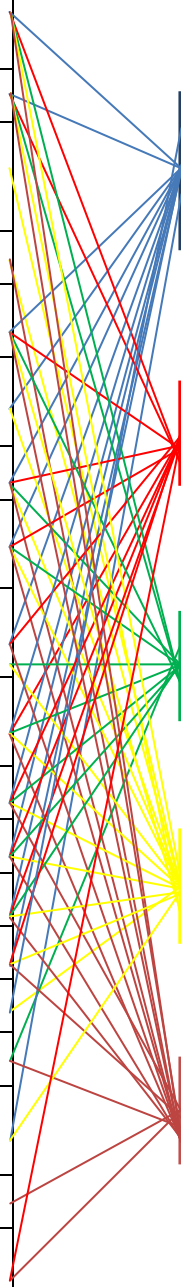
CARRERA DE LARGA DURACIÓN

LUCHA

VOLEY

SENDERISMO

COMBAS



Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio.
Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.
Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.
Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.
Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.
Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.
Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores.
Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo,...)
Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.
Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.
Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.
Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.
Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.
Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.
Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación,...
Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.
Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc.
Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...
Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje (blogs colaborativos, cuadernos interactivos, etc.)

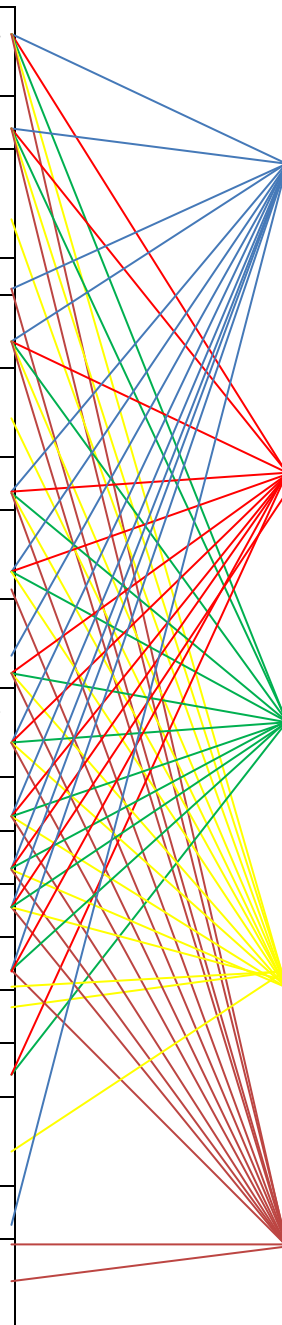
GIMNASIA DEPORTIVA

TENIS

HOCKEY

ORIENTACIÓN

BAILES



Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio.
Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.
Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.
Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.
Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.
Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.
Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores.
Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo,...)
Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.
Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.
Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.
Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.
Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.
Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.
Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación,...
Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.
Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc.
Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...
Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje (blogs colaborativos, cuadernos interactivos, etc.)

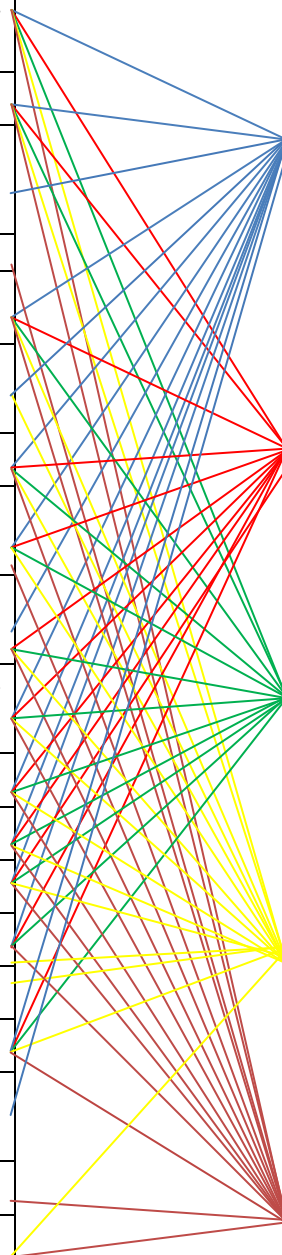
SALVAMENTO Y SOCORRISMO

ESGRIMA

BEISBOL

BTT

ACROSPORT



9. Anexo 2

9.1. 1º BACH

Haciendo referencia al Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato y concretadas en la ORDEN ECD/494/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo del Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, en este caso se hace referencia al bloque 6 de contenidos: gestión de la vida activa y valores.

- *Actividades físico-deportivas en el tiempo libre. Organización y participación.* Al finalizar cada una de las diferentes unidades didácticas se dará información a los alumnos de cuáles son los centros a los que pueden acudir en caso de que quieran continuar con su formación o seguir practicando dicha actividad en su tiempo de ocio, además se les explicará que pueden ser ellos los que salgan a practicar la actividad sin estar inscritos a ningún club o gimnasio. En el caso del acondicionamiento físico los alumnos habrán aprendido diferentes formas de trabajar y mejorar su condición física, por lo que podrían imitar los ejercicios vistos en clase, pero si prefieren ir a un centro donde se les asesore se les podría dirigir a los siguientes sitios: www.sinergiahuesca.com o www.parquealameda.net o en www.indoorhuesca.com entre otros, en el caso de la unidad didáctica de raquetas se les dará información sobre algunas entidades como: www.puntopadelhuesca.com o www.zonepadel.com o www.huesca.es/areas/deportes/ o www.badmintonhuesca.es, al igual que se les animará a que practiquen diferentes modalidades en su tiempo libre, puesto que existen pistas de frontón gratuitas en las piscinas de san Jorge, una más grande de alquiler en san Jorge, en Ciudad Deportiva Municipal pueden alquilar pistas de tenis. En el caso del Rugby resulta más complicado de practicar en nuestra ciudad, aunque están surgiendo equipos en Barbastro como www.quebrantahuesosrugby.com, en cuanto a la unidad didáctica de carrera de larga duración se facilitará a los alumnos información de diferentes grupos que salen a correr: www.atletismozoiti.com o www.clubatletismohuesca.com o www.hozona.org, pero es una actividad que pueden desarrollar ellos de manera autónoma en cualquier momento, en cuanto a la expresión corporal, existen grupos de teatro y artes circenses como www.hoyadehuesca.es a los que pueden acudir, además en su tiempo libre pueden practicar malabares con pelotas construidas por ellos mismos, o con el diábolo. Por último la unidad didáctica de Primeros Auxilios, esta es más teórica, pero siempre se les puede derivar a clubs en los que practican salvamento y socorrismo en el medio acuático, y si realmente les ha interesado existen infinidad de cursos con los que ampliar su formación.
- *Análisis sobre la influencia que tiene la actividad físico-deportiva sobre la salud y calidad de vida.* Este contenido únicamente se trabajará en las unidades didácticas de condición física

y en la de carrera de larga duración. He considerado que es a lo largo de estas unidades didácticas donde mejor pueden ver los alumnos la relación entre una práctica constante de actividad física y aumento de la calidad de vida, puesto que al trabajar la condición física y la resistencia en la carrera de larga duración, los alumnos son conscientes del grado de actividad o inactividad que realizan, se dan cuenta de que al realizar este trabajo poco a poco les supone un menor esfuerzo realizar las actividades propuestas por el profesor.

- *Estudio y reflexión sobre la violencia en el deporte, imagen corporal, doping, etc.* Sólo se trabajará en la unidad didáctica de 1^{os} auxilios puesto que allí se hablará del doping y de los riesgos que tiene para la salud. Además al tratarse de una unidad didáctica teórica, se puede dedicar una sesión para realizar una reflexión o debate sobre la violencia en el deporte, agresiones verbales a los árbitros...
- *Normas de seguridad y correcta utilización de instalaciones y material en la práctica de actividad física.* En todas las unidades didácticas existen unas normas a tener en cuenta para una correcta práctica de la actividad. En el caso de la condición física deberán tener respeto hacia el material, tratarlo correctamente y ayudar tanto a sacarlo como a recogerlo. Durante las sesiones de raquetas los alumnos deberán vigilar dónde se encuentran el resto de compañeros para no golpearles. En el caso del Rugby, es importante que el profesor recalque que no hay de derribar al compañero, sólo lo tienen que tocar, no hay que agarrarlo de la ropa, y mucho menos intentar derribarlo. Durante la carrera de larga duración se explicará la importancia de estar hidratado en todo momento, y si se sale a un parque cercano se deberá respetar en todo momento las señales viales, al igual que la flora del parque. En la unidad didáctica de expresión corporal los alumnos tendrán presente dónde se encuentran los elementos fijos del espacio y también dónde se están sus compañeros para no golpearlos con ellos. En la de 1^{os} Auxilios deberán tener un respeto hacia el material que se emplee, se trata de material específico y tiene que durar el mayor tiempo posible.
- *Primeros auxilios, prácticas y profundización sobre las técnicas y conocimientos adquiridos en cursos anteriores.* Este contenido únicamente se trabajará en la unidad didáctica de 1^{os} Auxilios, en cursos anteriores los alumnos han ido adquiriendo conocimientos, a lo largo de estas sesiones se repasará y ampliará lo aprendido durante la etapa de la ESO y se explicará y practicará como se realiza la RCP.

- *Valores positivos y negativos de la actividad físico-deportiva.* A lo largo de todo el curso, con independencia de la unidad didáctica que se esté desarrollando se trabajan diferentes valores, como la superación, el esfuerzo, el trabajo en equipo, la constancia, se aprende a perder, y a ganar con humildad, a luchar para lograr un objetivo, pero también se debe hablar y trabajar algunos aspectos negativos, las trampas, para ello se fomenta el juego limpio y que lo verdaderamente importante es participar, y divertirse, pueden existir envidias porque alguien lo haga mejor, pero hay que explicar que con constancia y sacrificio se puede lograr...
- *La condición física, aplicación práctica de los conocimientos para su mejora y su relación con salud.* He considerado que las unidades en las que se tratará este tema serán en la de Condición Física y en la de Carrera de Larga duración puesto que podrán ver y experimentar como con una práctica constante se obtienen progresos y esto repercute directamente con su salud, tanto física como mental.
- *La planificación de la condición física: Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales.* Durante la unidad didáctica de Condición Física los alumnos deberán desarrollar un trabajo escrito, consistirá de una planificación mensual para ellos mismos en la cual exista una progresión, en función de su nivel inicial valorarán el número de sesiones semanales en los cuales se pondrán una carga, cuales descansarán, el tiempo de cada sesión y los ejercicios a nivel general que desarrollarán (por ejemplo, la primera semana: lunes carrera continua 30 minutos, martes descanso, miércoles, sesión de 30 minutos de zumba con coreografías de internet, jueves descanso, viernes sesión de cardio en casa de 45 minutos con un video de internet, los alumnos tendrán que poner el enlace del video que utilizarán, o de la tabla que usarán si quieren realizar ejercicios de crossfit...), además tendrán que desarrollar una sesión con su calentamiento, parte principal y vuelta a la calma que puedan desarrollar en clase, para que ellos mismos puedan experimentar que son capaces de crear su propio plan de entrenamiento sin necesidad de acudir a un gimnasio o centro deportivo.

En la asignatura de Procesos de Enseñanza-Aprendizaje he aprendido que Lewin (1988), distingue tres estilos distintos de interacción profesor-alumno, dependiendo del tipo de liderazgo que ejerce el profesor/a. Autocrático si es rígido e inflexible, no admite opinión y se considera una persona superior al grupo. Democrático si coordina las opiniones y los esfuerzos de los alumnos y es capaz de imponer su autoridad sin violencia. Y Laissez-faire si deja toda la responsabilidad.

En este caso los alumnos serán los encargados de planificar de principio a fin su propia tabla de entrenamiento.

- *Análisis de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.* A lo largo de las sesiones de Carrera continua los alumnos podrán observar y sentir el nivel que tienen, se les dará unas pautas, y en esta unidad didáctica desarrollarán un trabajo por escrito analizando y justificando su nivel de práctica de actividad física y si cumplen las recomendaciones de la OMS.
- *Utilización de las TIC para la elaboración y la puesta en práctica de programas personales de actividad física saludable.* Hoy en día existen innumerables aplicaciones que podemos descargar y llevar siempre con nosotros en nuestro teléfono móvil. En las unidades didácticas de Condición Física, Raquetas, Rugby y Carrera de Larga Duración se les hablará a los alumnos de algunas aplicaciones gratuitas que pueden utilizar para iniciar un programa de actividad física y también se les hablará de algunas apps de alimentación saludable. Como por ejemplo Fit30 – ejercicios en casa, seven – 7 minutos de ejercicio, 8fit – ejercicios, dietas y entrenador personal, runtastic results – ejercicios, simply yoga lite, freeletics bodyweight – workouts y ejercicios, correr ara bajar de peso: entrenar y dieta, runtastic six pac – abdominales, nike training club. En cuanto a alimentación: Manzanaroja – tu dieta personalizada, contador de calorías & diario dieta, la dieta de 90 días, mi no dieta, dieta y recetas vegetarianas, dieta y salud – perder peso, paleo dieta... existen infinidad de apps y cada alumno puede elegir la que mejor se adapte a sus necesidades.
- *Nutrición y actividad física saludable.* Tanto en la unidad didáctica de Condición Física como en la de Carrera de Larga Duración, los alumnos desarrollarán un trabajo en el cual se calcularán las kilocalorías que consumen en un día (contando con su gasto basal) y las que ingieren. Considero que es bueno realizarlo en dos unidades didácticas puesto que así cada vez son más conscientes de cuantos minutos de actividad física deben realizar para quemar una bolsa de patatas fritas o si para igualar el gasto calórico deben ingerir una manzana en lugar de una palmera de chocolate.
- *Profundización en las técnicas de relajación y los hábitos posturales saludables en la práctica de la actividad física.* Este contenido únicamente se trabajará en la unidad didáctica de Expresión Corporal, he considerado que es aquí donde mejor encaja puesto que se trabaja con soporte musical y se pueden incluir en la vuelta a la calma diferentes tipos de relajación, ejercicios de yoga, tai-chi, pilates... también existe la posibilidad de dotar a los alumnos de mayor autonomía y que sean ellos lo que desarrollen los minutos de vuelta a la calma, no sólo de estas sesiones de Expresión Corporal, sino de todo el curso.

- *Salidas profesionales relacionadas con la actividad física y la salud, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas.* Al finalizar las unidades didácticas de Rugby, Expresión Corporal y 1º Auxilios se les hablará y se les dará información por escrito a los alumnos de las diferentes salidas profesionales que existen. En el caso del Rugby se les explicará que existe un grado medio y otro superior de actividad física, así como diferentes enseñanzas específicas de fútbol, montaña... También pueden realizar la carrera de CCAFD, al igual que existen diferentes títulos de monitor de tiempo libre, entrenador personal, monitor de natación, baloncesto, fútbol... Al finalizar las sesiones de Expresión Corporal se les explicará que se pueden dedicar a las artes escénicas, artes circenses, y el baile, existiendo una escuela de circo en Madrid, y academias de baile profesionalizantes, escuelas de teatro... Por último, tras finalizar la unidad didáctica de 1º Auxilios, se explicará que existe un título de socorrista acuático que les capacitará para trabajar de socorristas, títulos de grado medio y superior como el de auxiliar de enfermería... y las carreras universitarias de Enfermería, Medicina, Nutrición...

En la asignatura de Contenidos Disciplinarios de Educación Física en Formación Profesional y Enseñanzas Deportivas he aprendido cuales son las cualificaciones profesionales, los diferentes certificados de profesionalidad, el sistema integrado de FP, y FP II.

Con todos estos conocimientos estoy convencida de que será una buena herramienta para facilitar a los alumnos la información necesaria para que puedan seguir formándose, y que tomen la salida profesional y académica que deseen y que mejor se adapte a sus necesidades.