



Universidad de Jaén

Centro de Estudios de Postgrado

Trabajo Fin de Máster

EDUCACIÓN FÍSICA Y COVID-19

Alumno/a: Herrero Sánchez, Manuel

Tutor/a: Prof. D. Javier Cachón Zagalaz

Dpto: Departamento de Didáctica de la
Expresión Musical, Plástica y Corporal de la
Universidad de Jaén

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	- 4 -
2. FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA	- 5 -
2.1. EDUCACIÓN FÍSICA Y COVID-19	- 5 -
2.2. EL USO DE LAS TICS EN EL AULA	- 7 -
2.3. METODOLOGÍAS ACTIVAS.....	- 10 -
2.4. VOLEIBOL	- 12 -
3. PROYECCIÓN DIDÁCTICA.....	- 12 -
3.1. LEGISLACIÓN EDUCATIVA	- 12 -
3.2. ADSCRIPCIÓN CON UNA ETAPA, CICLO Y NIVEL EDUCATIVO	- 15 -
3.3. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO	- 16 -
3.4. CONTEXTUALIZACIÓN DEL AULA.....	- 19 -
3.5. TAREA COMPETENCIAL	- 21 -
3.6. RELACIÓN CON EL CURRÍCULO	- 21 -
3.6.1. <i>Objetivos didácticos o de aprendizaje</i>	<i>- 21 -</i>
3.6.2. <i>Contenidos y competencias</i>	<i>- 22 -</i>
3.6.3. <i>Estrategias metodológicas.....</i>	<i>- 22 -</i>
3.6.4. <i>Evaluación.....</i>	<i>- 23 -</i>
3.7. RESUMEN DE LOS ELEMENTOS CURRICULARES BÁSICOS.....	- 27 -
3.8. TEMPORALIZACIÓN	- 29 -
3.9. SESIONES.....	- 32 -
3.10. ESPACIOS Y RECURSOS.....	- 46 -
3.11. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	- 48 -
3.12. INTRADISCIPLINARIEDAD, INTERDISCIPLINARIEDAD Y ELEMENTOS TRANSVERSALES.....	- 49 -
3.13. INNOVACIÓN	- 50 -
4. CONCLUSIONES.....	- 50 -
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	- 51 -
ANEXOS	- 56 -
ANEXO I.....	- 56 -

ANEXO II.....	- 57 -
ANEXO III.....	- 59 -
ANEXO IV	- 60 -
ANEXO V.....	- 61 -
ANEXO VI	- 62 -

Resumen y palabras clave

El presente trabajo acerca de la asignatura de Educación Física en tiempos de COVID-19 tiene dos partes claramente diferenciadas. La primera parte es una fundamentación epistemológica en la cual se llevó a cabo una revisión bibliográfica acerca de como se han producido cambios en el funcionamiento de los centros educativos y en concreto como se ha tratado la asignatura de Educación Física desde que llega la pandemia a nuestro país. En la segunda parte del trabajo encontramos la propuesta de una Unidad Didáctica por tarea competencial, teniendo en cuenta las condiciones de la pandemia, sobre voleibol. Esta UD está enfocada para alumnos de 1º Bachillerato en la cual las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) van a tener un peso muy importante debido a que el alumnado de este grupo se encuentra, de forma excepcional por la pandemia, en la modalidad semipresencial.

PALABRAS CLAVE: Educación Física, COVID-19, voleibol, TICs.

Abstract and keywords

This project about the subject of Physical Education in times of COVID-19 has two differentiated parts. The first part is an epistemological foundation in which a bibliographic review was carried out on how changes have occurred in the functioning of educational centers and specifically how the subject of Physical Education has been treated since the pandemic arrived in our country. In the second part of the project, we find the proposal of a Didactic Unit by competence task, taking into account the conditions of the pandemic, about volleyball. This Didactic Unit is for 1st Baccalaureate students in which Information and Communication Technologies (ICT) will be key because the students of this group, exceptionally due to the pandemic, are in blended mode.

KEYWORDS: Physical Education, COVID-19, volleyball, ICT.

1. Introducción

El año dos mil veinte cambió buena parte del mundo, generando modificaciones en diferentes áreas. El motivo del cambio ya lo conocemos todos más que de sobra, la pandemia producida por el virus “SARS-CoV-2” ha hecho que vivamos un 2020 y parte del actual año lo más atípico posible. Este virus el cual provoca el coronavirus ha causado diversos daños en muchas familias y es por ello que desde muchas áreas de la Ciencia se ha dado un paso adelante para combatir los efectos de este virus.

Conforme los cambios que ha provocado esta pandemia que mencionábamos, hemos tenido todos que adaptarnos a la situación que nos tocaba vivir y es donde reside parte importante de este trabajo, plasmar como a partir de la situación provocada por el virus se ha adaptado la educación y concretamente el área de Educación Física, ya que a raíz de la pandemia el área de la Cultura física ha cogido gran importancia en la vida de bastante población.

Primeramente, comentaré la situación de la pandemia relacionado este tema con la asignatura de Educación Física, con dos fases. La primera fase fue en el curso 2019/2020 cuando todo el mundo tuvo que permanecer en sus casas y la educación se convirtió completamente en modalidad online. La segunda fase se produce con el inicio del curso 2020/2021 donde dependiendo de la etapa educativa y el centro se aplicó una modalidad diferente. El caso que presento en el trabajo es 1º Bachillerato con modalidad semipresencial. También se comentará sobre el tema principal de la UD, el voleibol y las metodologías activas que están en auge, las cuales serán aplicadas en la UD además de comentar acerca de las herramientas tecnológicas aplicadas a la educación.

La UD forma parte del tercer nivel de concreción curricular dentro de la programación de aula (Salguero, 2010) y el tema de la nuestra será el voleibol, contenido que se encuentra en el bloque de “Juegos y deportes”. La UD estará gamificada con el tema de los Juegos Olímpicos y la cual será acompañada de todos los elementos curriculares.

La educación ha tenido que adaptarse a la situación actual y eso se va a intentar plasmar, esa adaptación junto a una UD propuesta para la situación que nos está tocando vivir en la actualidad, en los centros educativos de nuestro país.

2. Fundamentación epistemológica

2.1. Educación Física y Covid-19

Esta pandemia que nos ha tocado vivir, como la clasifica la Organización Mundial de la Salud, ha provocado cambios en diferentes áreas. En lo que a nuestro país concierne hemos podido vivir de primera mano el aislamiento domiciliario que nos tocó vivir durante los meses de marzo, abril y mayo para intentar parar la propagación del virus (Posso et al., 2020). La pandemia que ha provocado este virus ha supuesto un reto para todos los países del mundo tanto a nivel político, económico, educativo, etc. (Parnell et al., 2020). Además, la inactividad física en los jóvenes es una lacra que encontraba antes de la pandemia pero que a raíz de ella se ha aumentado el porcentaje de jóvenes sedentarios a causa de la suspensión o cierre de actividades extraescolares, cierres de espacios deportivos o parques (Hall et al., 2021). Desde nuestra posición vamos a ver como se ha adaptado el sistema educativo en concreto de nuestro país a la situación que nos está tocando vivir.

Adaptación de los centros educativos y docentes

El cambio ha sido muy notable tanto en el funcionamiento de los centros como en las adaptaciones que han debido realizar en su forma de dar clase los docentes, preparándose para las nuevas necesidades. Este cambio ha provocado un efecto en la salud mental de los docentes, debido al cambio de empezar una nueva forma de docencia con un gran peso de uso de nuevas tecnologías, medidas preventivas ante el virus y en muchos casos, doble carga de trabajo como puede ser el tener que estar pendiente tanto de alumno que asiste presencialmente como de la audiencia que tenemos desde casa (Reynosa et al., 2020).

Como se ha mencionado, el cierre de los centros en el mes de marzo hizo que se tuviera que poner en marcha de forma inmediata la educación a distancia. Sin embargo, este tipo de educación no sustituirá en un futuro al aprendizaje presencial ya que es más favorable para el alumnado la socialización e interacción que se produce en el aula, entre alumnos y docentes. Por lo que a partir de septiembre, los centros recibieron de nuevo al alumnado y para ello han tenido que poner en marcha una serie de medidas preventivas para que no se propague el virus (Ministerio de Sanidad, 2021).

En cuanto a los docentes, como se ha mencionado en el apartado “Introducción”, la asignatura de Educación Física ha pasado por dos fases, una primera que coincide con el encierro domiciliario que sufrimos por el mes de marzo del año 2020 y otra segunda fase que da comienzo a la vez que el curso 2020/2021.

Al producirse la primera fase, el encierro domiciliario de toda la población española, tuvo que adaptarse la educación y en concreto nuestra área. Una asignatura donde se produce bastante contacto entre alumnado y profesor con alumno, donde el contacto es parte principal de ella se vio de repente fuera de escena con el apareamiento del famoso virus. Ese aprendizaje cooperativo muy característico de la asignatura de Educación Física se ve reemplazo por un aprendizaje más individual durante esta primera fase como señalan los docentes. Además, estos mismos docentes señalan como extrañaban el tener contacto directo con los alumnos y por la montaña rusa de emociones que pasaron durante esa etapa (Jumareng et al., 2021). La conocida como “Nueva normalidad” señalan muchos docentes en un estudio que es algo extraño y que echan de menos el contacto con el alumno y no el ser como un “policía” para que las normas de prevención sean respetadas en todo momento (Varea et al., 2020).

A pesar de que algunas familias españolas no tenían los medios para poder hacer frente a esta nueva forma de docencia, *online*, otras familias sí tenían las herramientas necesarias al igual que los docentes, pero la adaptación en la primera fase fue difícil ya que fue de repente y no se estaba preparado para tener que vivir una situación como esta (Reynosa et al., 2020). Etapa que ha hecho que tanto los centros como los docentes progresen para ofrecer una educación eficiente desde diferentes ámbitos y adquirir los conocimientos para poder llevar a cabo esta eficiencia en caso de una situación parecida en el futuro (Kırbaş, 2020).

Desde el Ministerio de Sanidad junto al Ministerio de Educación y Formación Profesional aprueban en el mes de febrero de este año 2021 las “Medidas de prevención, higiene y promoción de la salud frente a Covid-19 para centros educativos”. Detallan todas las medidas a tomar dentro de un centro educativo para prevenir la transmisión del virus dentro del centro educativo. Los principios básicos de prevención son:

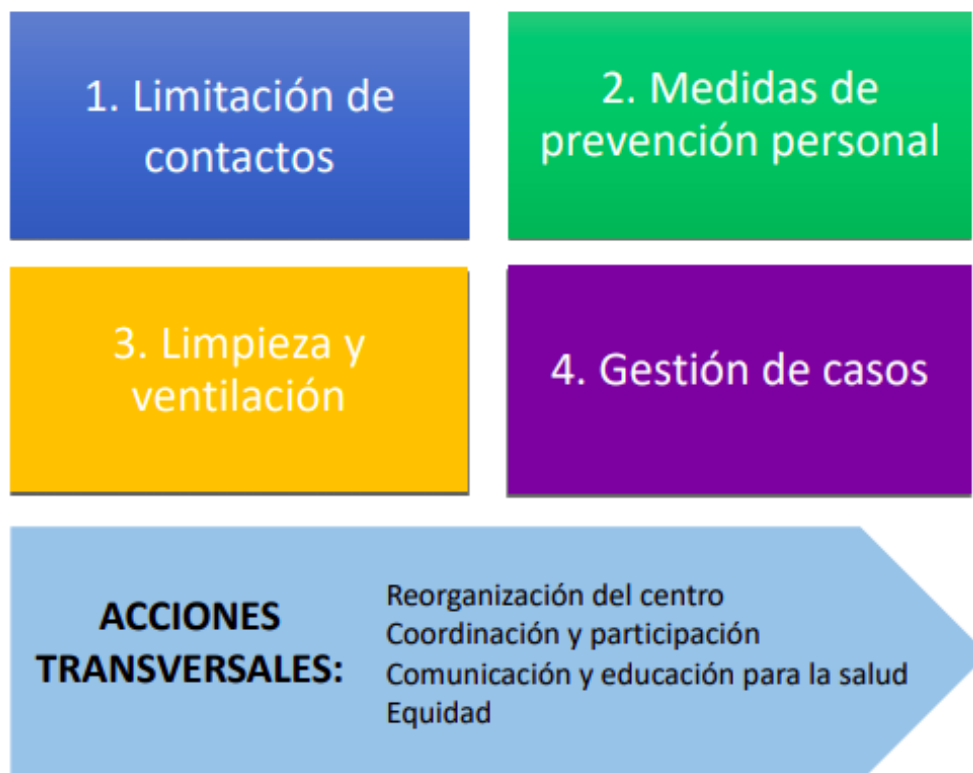


Ilustración 1: principios básicos de prevención. Recuperado de:
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/COVID19_Medidas_centros_educativos_Curso_2020_2021.pdf

2.2. El uso de las TICs en el aula

Las tecnologías de la información y comunicación, conocidas como TICs, es algo que llevamos viendo en el aula desde hace alguna década. A raíz de esta pandemia es donde han cogido gran peso de la educación siendo una herramienta clave en el proceso enseñanza-aprendizaje que se produce en los centros educativos. (Jumareng et al., 2021). La juventud se ha adaptado de forma muy favorable a los nuevos recursos que han ido surgiendo a lo largo de los años y es necesario que los docentes también se adapten a la tecnología para poder ofrecer al alumnado una educación de garantías (Delgado & Arrieta, 2009).

A pesar de ser la docencia a distancia, también se deberán tomar unas estrategias metodológicas para ofrecer al alumnado una educación de calidad (Reynosa et al., 2020). En consonancia con lo que Jumareng et al. (2021) señalaba, quienes estudiaron el grado de satisfacción del alumnado con la enseñanza a distancia, encontrando alumnado que se toma como un refuerzo positivo académicamente para él o como algo negativo. Habrá alumnos que consideren que esta educación a distancia

es más flexible y les permite elegir cuando y donde llevar a cabo el estudio, sintiéndose más autónomos en su aprendizaje. Por el contrario, hay alumnos que les repercute de forma negativa esta modalidad de educación debido a la falta de interacción social y a que la atención que pueden recibir es menor.

El alumnado que considera positivo para su rendimiento académico la enseñanza a distancia lo argumenta al igual que se comentaba antes, el poder estudiar cuando y donde quieran. Es una forma más flexible de dar clase, donde se le da al alumnado la posibilidad de descargar los apuntes y poder volver a ver las clases, en caso de ser grabadas, para resolver cualquier duda que surja. Pero no se considera que el docente no sea indispensable en esta modalidad ya que será el guía y se ha demostrado que tras reinventarse de forma notable sigue siendo protagonista en el aprendizaje de su alumnado apoyándose de las herramientas tecnológicas (Picón et al., 2020).

Pero además de todo el uso de estas herramientas y la estrategia metodológica que se debe seguir en clase, se debe tener muy en cuenta el contexto de todos los alumnos y conseguir que este tipo de educación sea accesible a todos sin que ningún alumno se pueda ver perjudicado por esta modalidad de educación. Debiendo conseguir que todos los alumnos tengan las mismas facilidades dentro del proceso educativo (Romero-Rodríguez et al., 2020).

Enlazando este apartado con el que se encuentra a continuación, vamos a ver una pirámide que indica como Victoria (2020) en su estudio refleja cuales son las herramientas tecnológicas de la información y comunicación que se ponen en marcha en una clase de Educación Física, pero en una clase donde se apliquen las metodologías activas, parte importante de este trabajo que serán explicadas en el siguiente apartado. Sebastiani et al. (2019) señalaba que el uso de estas herramientas tecnológicas se debe de hacer uso por parte del docente y del alumnado para que el proceso enseñanza-aprendizaje avance positivamente y no para que sirvan de distracción como es en muchos casos los dispositivos móviles.

Las herramientas TIC que se usan en la clase de Educación Física, donde en la base son las más utilizadas y en la cumbre las de menor uso son (Victoria, 2020):

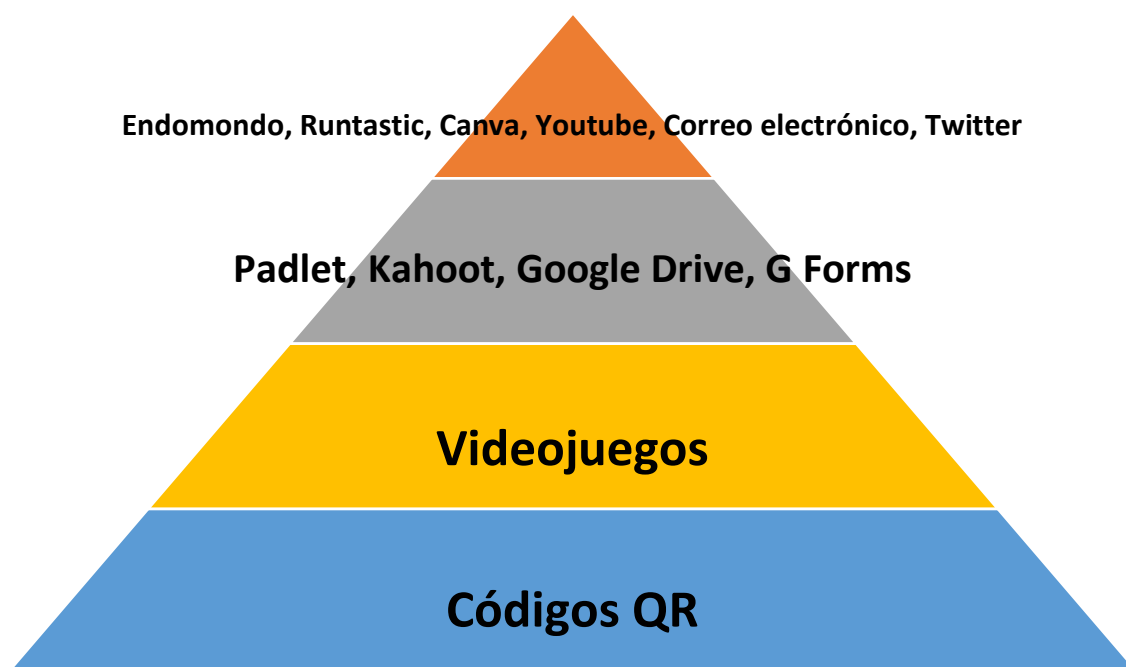


Ilustración 2: herramientas TIC (software) (Victoria, 2020)

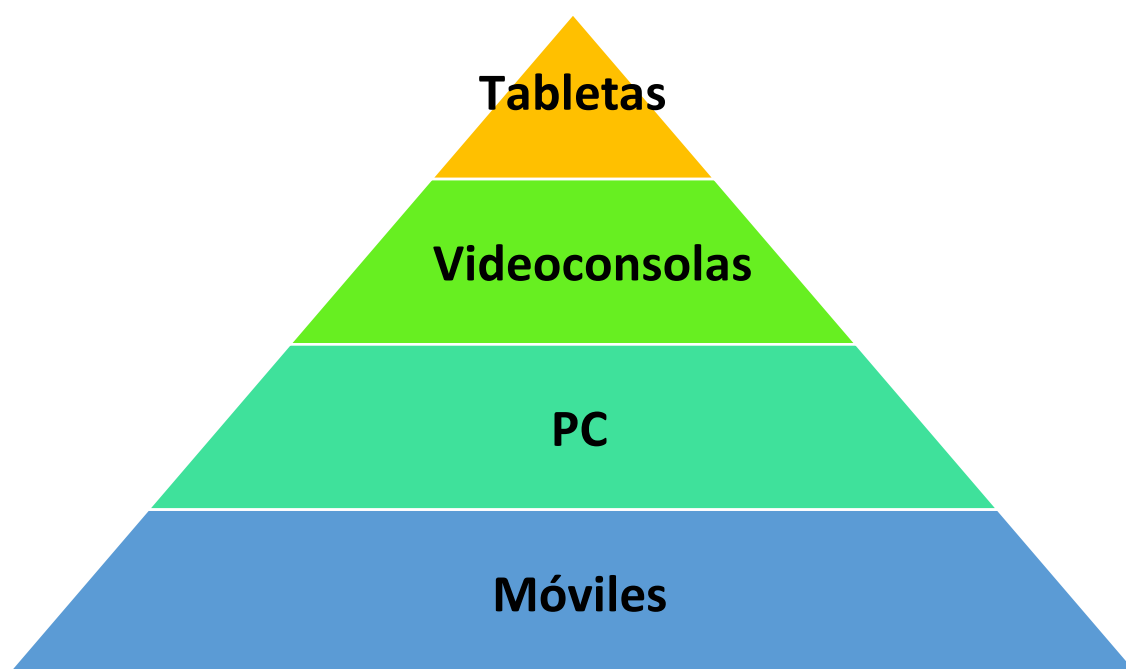


Ilustración 3: herramientas TIC (hardware) (Victoria, 2020)

Estas herramientas materiales se usan para hacer funcionar el software que se usará en el aula. Para hacer funcionar los programas, para tener un recuerdo visual de las tareas como son fotos o vídeos o para leer los códigos QR son los usos más comunes del hardware usado en Educación Física. En cuanto al software para la entrega de tareas o visualización de estas como sería una plataforma de docencia virtual o para manipular material gráfico o documentos son algunas de las funcionalidades del software en nuestro área (Victoria, 2020).

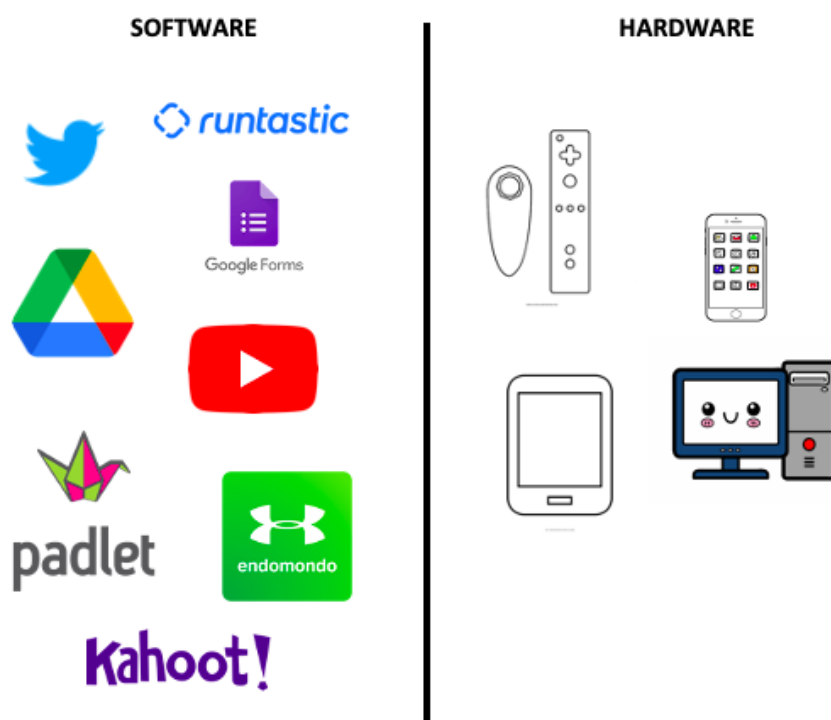


Ilustración 4: logotipos de herramientas tecnológicas

Al fin y al cabo la aparición del internet con sus redes sociales interactivas supuso un gran avance del cuál a día de hoy seguimos dando uso pero que siempre hay que reinventarse y sacarle el mayor partido para conseguir que la educación sea flexible y accesible a cualquier usuario (Bernate et al., 2020).

2.3. Metodologías activas

Características de las metodologías activas

A lo largo del tiempo ha habido cambios en muchos ámbitos dentro de la educación. El concepto metodologías activas es algo novedoso que reemplaza aquellas metodologías tradicionales tratando de cambiar la búsqueda del resultado por la búsqueda de la formación integral del alumnado (Johnson & Johnson, 2008).

El aplicar metodologías activas en las clases hará dar ese salto de calidad no solamente al proceso enseñanza-aprendizaje sino también al desarrollo integral del alumnado. Romper con lo tradicional, darle protagonismo al alumnado, plantearle retos que resolver en equipo y dar peso a estilos de enseñanza cognoscitivos hará aumentar la motivación del alumnado en las clases (Muntaner et al., 2020).

Tipos de metodologías

Las metodologías activas más populares dentro del área de Educación Física son el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), el aula invertida (*flipped classroom*), la gamificación y el aprendizaje cooperativo entre otras (León-Díaz et al., 2018). A continuación, se describe de forma breve en que consiste alguna de estas estrategias metodológicas:

- **Aprendizaje Basado en Proyectos**

Esta metodología consiste en presentarle al alumnado problemas de la vida real los cuales debe resolver de forma cooperativa con sus compañeros buscando soluciones a estas situaciones. Podemos conseguir con este tipo de aprendizaje que el alumno se integre mejor en la sociedad pudiendo desenvolverse con mayor eficacia dentro de cualquier contexto ya que ha alcanzado un aprendizaje más significativo (León-Díaz et al., 2018).

- **Aula invertida (*flipped classroom*)**

Esta metodología viene muy de la mano con todo lo que aportábamos sobre las TICs y es que se va a trabajar de forma muy ocurrente por medio de los dispositivos tecnológicos. Surge para darle la posibilidad a los alumnos que no podían asistir y que a día de hoy se utiliza con grandes beneficios en el funcionamiento de una clase de Educación Física por ejemplo, con el aumento del Tiempo de Compromiso Motor (Ferriz et al., 2017), hecho por el cuál se aplicara en esta UD por la peculiaridad de ser modalidad semipresencial y por tanto tener la mitad de clases presenciales.

- **Gamificación**

Diseñar una tarea motriz haciendo que el alumno observe como la actividad tiene carácter lúdico y a partir de elementos del juego se desarrolle el aprendizaje, eso es gamificar (Coterón et al., 2017).

A partir de esta metodología conseguiremos fomentar la autonomía, autoconfianza, superación y la curiosidad en el alumnado, haciendo que el alumno se sienta protagonista de su aprendizaje y haciendo que el docente sea un mero guía (Escaravajal-Rodríguez & Martín-Acosta, 2019).

Coterón et al. (2017) considera como elementos principales la narrativa y la dinámica. En la UD que se presentará a continuación esa narrativa será los Juegos Olímpicos y la dinámica será la tarea competencial, el llevar a cabo una competición o partido reglado de voleibol.

2.4. Voleibol

William G. Morgan fue el creador del deporte que hoy en día conocemos como “Voleibol” y es que, en sus inicios, en 1895, su nombre inicial era “Mintonette”. Surge como una alternativa al baloncesto creando un deporte que implique menos contacto con el rival. Siendo en 1964 cuando por primera vez lo vemos en los Juegos Olímpicos (González-Silva et al., 2016).

González-Silva et al. (2016) afirmaba que el voleibol es, en cuanto a su dinámica, un deporte cíclico, en el cuál tras el saque se repite hasta la consecución del punto la secuencia: recepción, colocación y remate siempre teniendo que pasar la pelota por encima de la red que divide la pista. También recalcar que juegan seis jugadores en pista por cada equipo.

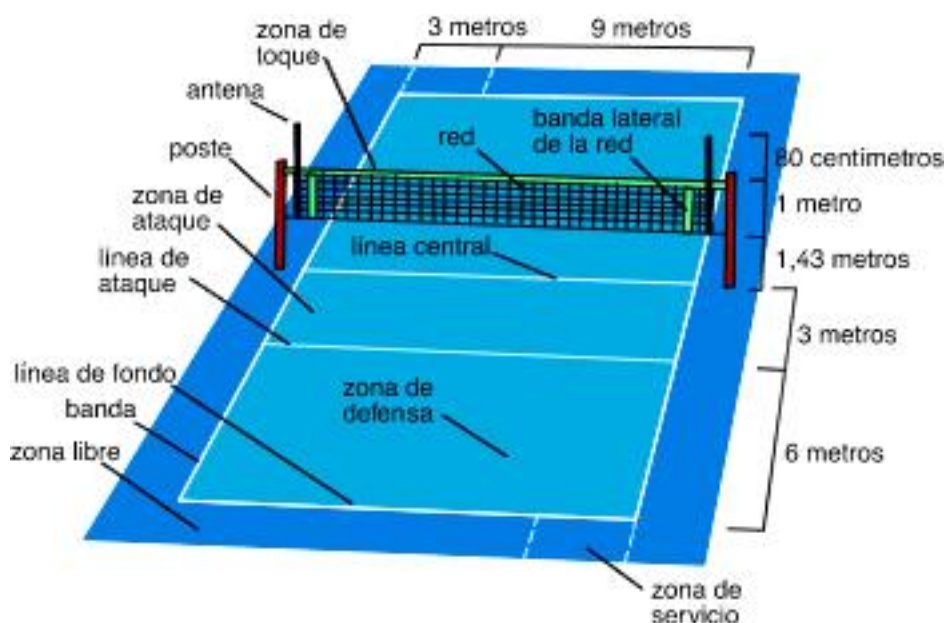


Ilustración 5: pista de voleibol detallada

3. Proyección didáctica

3.1. Legislación educativa

La normativa vigente por la cual se sustenta esta UD propuesta se encuentra en la tabla posterior. Con esta normativa se rige tanto el centro, los órganos de gobierno, la programación y dentro de ésta, las unidades didácticas:

NIVEL NACIONAL	
LOMCE 8/2013 de 9 de diciembre.	Modificación de la LOE 2006.

Real Decreto 1105/2014 de 26 de diciembre.	Currículo básico de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato
Orden ECD/65/2015 de 21 de enero.	Relaciones curriculares
NIVEL AUTONÓMICO	
LEA 17/2007 de 10 de diciembre.	Ley reguladora en Andalucía del sistema educativo.
Decreto 110/2016 de 14 de junio.	Currículo de Bachillerato en Andalucía
Orden de 14 de julio de 2016.	Desarrolla el currículo, regula algunos aspectos de la atención a la diversidad y establece la evaluación.

Tabla 1: legislación sobre la que se fundamenta la UD

Además de esta normativa, la UD y el contexto que la rodea ya sea el centro en el que se aplica se rige a otras normativas vigentes como es la Orden de 25 de julio de 2008 por el que se regula la atención a la diversidad, que encontramos en el apartado 4.8.

Como se puede comprobar justo anteriormente, la unidad didáctica se fundamenta sobre legislación tanto a nivel nacional como a nivel autonómico con el propósito de ofrecerle a alumnado una educación de máxima calidad dentro del centro educativo.

El Real Decreto 1105/2014 de 26 de diciembre desarrolla tanto el currículo de ESO y Bachillerato. En él encontramos tanto los objetivos correspondientes a nuestra asignatura además de los criterios de evaluación con sus respectivos estándares de aprendizaje evaluables. En cuanto a nuestra asignatura destaco la siguiente afirmación (RD 1105/2014, de 26 de diciembre):

“La Educación Física en el Bachillerato continúa la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores y proporciona al alumnado la ayuda necesaria para que adquiera las competencias relacionadas con la planificación de su propia actividad física. De este modo, se favorece la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable. La Educación Física tiene que plantear propuestas enfocadas al desarrollo de todas las capacidades implicadas: unas específicas del ámbito motor, como es el caso de los factores de la condición física y las capacidades coordinativas, otras de carácter metodológico o transversal, como organizar y programar, todo ello sin olvidar prestar atención a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales.”

La tarea competencial que se trabaja en nuestra UD vemos que cumple con aquello que señala la ley. Buscaremos a partir de la tarea competencial que el alumno no solo trabaje motrizmente dentro de la asignatura de Educación Física.

Además, a nivel nacional encontramos la Orden ECD/65/2015 en la cual se recoge tanto las competencias clave que veremos más adelante junto a como se trabajaran en la UD además de encontrar la metodología que aplicar en clase.

En cuanto a legislación que corresponde a nivel autonómico destacamos el Decreto 110/2016 y la Orden 14 de julio. En ella encontraremos tanto los objetivos de nuestra área, las estrategias metodológicas, contenidos, criterios de evaluación y las competencias claves con los que estos se relacionan.

En cuanto a los contenidos que encontramos en la Orden 14 de julio correspondientes al bloque de contenidos de nuestra UD, Juegos y deportes, estos señalan en ella (O. de 14 de julio):

Bloque 3. Juegos y deportes.

Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Los sistemas de juego. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades

Ilustración 6: captura de los contenidos en la Orden 16 de julio

Estos son los contenidos que componen el bloque a trabajar en esta UD. En la Orden 16 de julio también están los contenidos del resto de bloque de contenidos.

Las competencias clave, recogidas en Orden ECD/65/2015, están diseñadas para que el alumno a lo largo de las diferentes etapas educativas vaya formándose. Se busca que el alumno a través de la adquisición de éstas poder aplicarlas en su vida adulta. Por lo que deberán prestarse atención en todas las asignaturas contribuyendo en la medida de lo posible a desarrollarlas.



Ilustración 7: competencias clave. Recuperada del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte

Como se ve en la imagen las competencias clave con sus respectivas siglas son como se recogen en la Orden ECD/65/2015:

- Competencia en comunicación lingüística (CCL).
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).
- Competencia digital (CD).
- Aprender a aprender (CAA).
- Competencias sociales y cívicas (CSC).
- Sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor (SIEP).
- Conciencia y expresiones culturales (CEC).

3.2. Adscripción con una etapa, ciclo y nivel educativo

Esta proyección educativa que se presenta esta dirigida para Bachillerato, concretamente el primer curso de este. Dentro todo el curso que realizaran de 1º Bachillerato se localiza en el segundo trimestre.

Bachillerato es una etapa que se realiza tras la Educación Secundaria Obligatoria y la cual es postobligatoria. Encontramos alumnos entre los 16 hasta los 18 años de edad. Se caracteriza esta etapa por ofrecer al alumnado una educación más enfocada hacia sus intereses ya que podrán optar por una de las tres modalidades que hay:

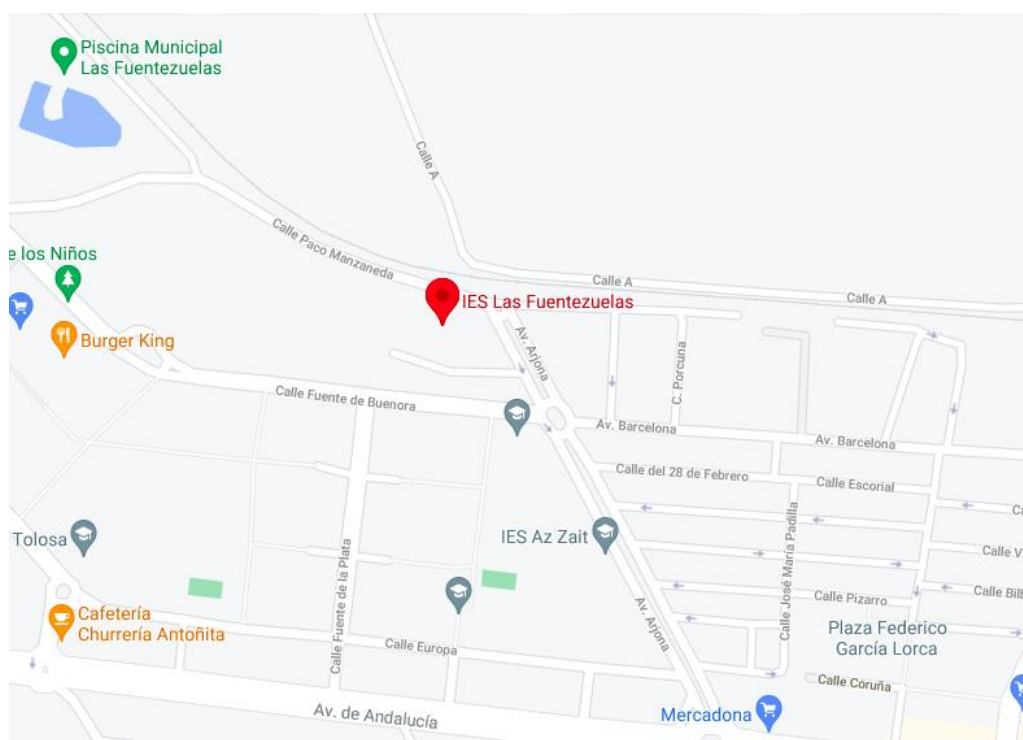
- Modalidad de Humanidades y Ciencias Sociales.

- Modalidad de Ciencias
- Modalidad de Artes

Esta etapa tiene como objetivo el formar al alumnado tanto para seguir formándose en estudios superiores o prepararlo para la vida laboral.

3.3. Contextualización del centro

El centro educativo en el cual se va a desarrollar la UD propuesta es el IES Las Fuentezuelas. Instituto que se localiza en la zona oeste de Jaén capital, concretamente en la Avenida de Arjona, nº 5. Como se mencionará en el siguiente apartado los alumnos que asisten a sus aulas residen en tres zonas de forma mayoritaria: barrio de Las Fuentezuelas, Avenida de Arjona y barrio de Peñamefécit. Además de estas zonas también acuden, aunque en menor medida, jóvenes residentes de la zona “Gran Eje” o Barrio de Santa Isabel, o de otras localidades jiennenses destacando el municipio de Fuerte del Rey.



*Ilustración 8: localización del IES Las Fuentezuelas. Recuperado de:
<https://www.google.es/maps>*

Estructura del centro

Este emblemático centro educativo el cual cuenta con más de 25 años, comenzando como Centro politécnico y después convirtiéndose en Centro de Educación

Secundaria Obligatoria y Formación Profesional, donde con la entrada de la LOGSE adquiere el nombre actual, IES Las Fuentezuelas. Es uno de los centros más conocidos de la capital jiennense debido a diferentes factores como es una amplia oferta educativa además de su gran extensión.

Hablando de estructura, el centro en su totalidad consta de aproximadamente unos 19000 metros cuadrados en los cuales encontramos cuatro edificios donde se imparten clases.



*Ilustración 9: edificios del IES Las Fuentezuelas. Recuperado de:
<https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/ieslasfuentezuelas>*

En la Ilustración 7 pueden ver la fachada del edificio central del instituto denominado “Edificio A”. En este edificio podremos destacar que encontraremos:

- Aulas ordinarias o específicas
- Sala de profesores y tutorías
- Conserjería
- Secretaría
- Gimnasio
- Cafetería

En los otros tres edificios encontraremos aulas más específicas a cada área debido a como se comentará más adelante el gran número de ciclos formativos que se realizan en este centro. Además de los cuatro edificios mencionados encontraremos dos pistas deportivas exteriores y un pabellón deportivo cubierto.

Oferta educativa

Como se mencionó anteriormente, el IES Las Fuentezuelas es un centro emblemático dentro de la provincia en gran parte por la amplia oferta educativa que posee. Pudiendo estudiar en sus aulas Educación Secundaria Obligatoria (ESO), Bachillerato, Formación Profesional Básica, Ciclos Formativos de Grado Medio y Ciclos Formativos de Grado Superior.



Ilustración 10: oferta educativa IES Las Fuentezuelas. Recuperado de: <https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/ieslasfuentezuelas/oferta-educativa>

Dentro del centro, además de la variada oferta educativa que presenta, hay incorporados una variedad de Programas y Proyectos educativos. Muchos de ellos están en concordancia con esta UD como son el Bilingüismo y las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

Organigrama

El IES Las Fuentezuelas como vemos es un centro con una amplia oferta educativa tanto en la etapa obligatoria como la post-obligatoria. Es por ello que en el centro se congregan aproximadamente unos 1200 alumnos, siendo uno de los centros de la provincia con mayor número de alumnos. En cuanto al cuerpo de docentes cuenta con unos 120 aproximadamente en sus filas.

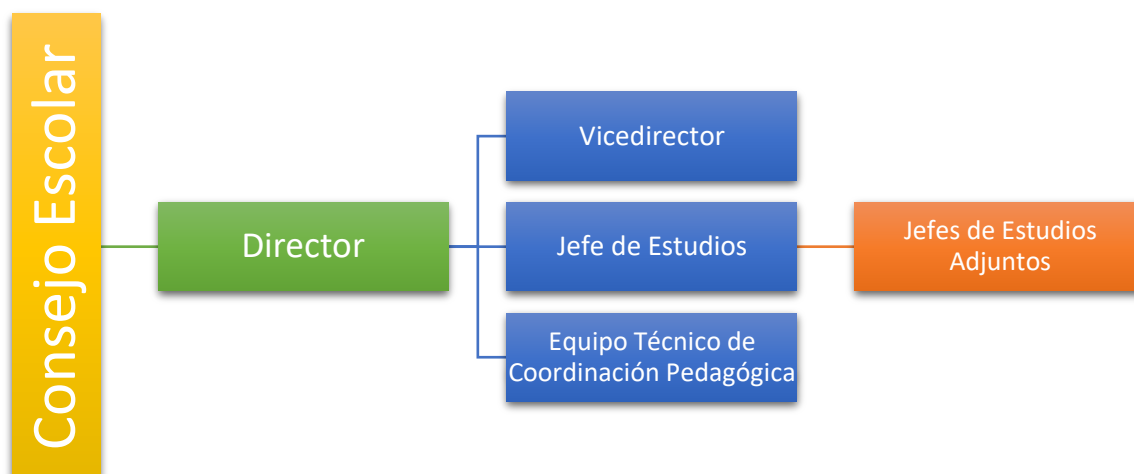


Ilustración 11: organigrama del centro

Horario

El horario del centro normalmente era el comienzo a las 8:00 de la mañana y la salida a las 14:30. El recreo era de 30 minutos desde las 11:00 hasta las 11:30 siendo todas las clases lectivas de una hora. A raíz de la pandemia, como se refleja en el Protocolo de Actuación COVID-19 del centro, ha habido modificaciones en diferentes ámbitos. En el horario se encuentran modificaciones notables como:

- Los alumnos de ESO entrarán a las 8:00 y los alumnos de Bachillerato y Ciclos Formativos a las 8:15. Se va alternando la hora en cada mes.
- Los alumnos de ESO en el caso anterior saldrían a las 14:15 y los alumnos de Bachillerato y Ciclos Formativos saldrían a las 14:30.
- Cada grupo tiene dos recreos de 15 minutos a lo largo de la mañana en la cuál deberán permanecer en una zona delimitada para cada grupo.

3.4. Contextualización del aula

El IES Las Fuentezuelas como hemos mencionado anteriormente tiene tanto ESO, Bachillerato como distintos Ciclos formativos. Por lo tanto, generalmente el alumnado que se concentra en sus aulas es muy variado. Pero haciendo un análisis demográfico de la zona que rodea al centro podremos ver de forma media como es el alumnado que receptiona este emblemático centro de la ciudad de Jaén. Las zonas de alrededor del centro y por lo tanto de donde la mayoría de sus alumnos serán es:

- **Barrio de Las Fuentezuelas:** es un barrio que se encuentra en expansión con unas viviendas construidas en durante las dos últimas décadas. Sus residentes suelen ser de clase económica media o alta.
- **Zona de la Avenida de Barcelona:** en esta avenida encontramos como en el Barrio de Las Fuentezuelas que la mayoría de viviendas se encuentran en complejos residenciales. Es una zona de la que proviene mucho alumnado del centro y donde las familias que residen en esta zona suelen ser de clase media.
- **Barrio de Peñamefécit:** es el barrio donde encontraremos las viviendas más antiguas de las tres zonas. Este barrio no es un barrio joven y además tiene la característica de que surge de la inmigración que llega a nuestra ciudad en los 50, 60 y 70. La clase económica de este barrio es media-baja.

Como se puede comprobar, el alumnado que se congrega en el IES Las Fuentezuelas es muy heterogéneo en cuanto a clase social y económica. Por lo que como docente se deberá tener esto en cuenta en el momento de llevar la clase.

La UD recogida en este trabajo está orientada hacia alumnos que se encuentran cursando 1º Bachillerato, es por ello que es de gran ayuda conocer las características que suele presentar el alumnado de este curso.

Madurativamente podemos encontrarnos diferencias entre el alumnado de esta edad. Habrá alumnos que ya hayan dado ese salto madurativo y otros que se encuentren en ese proceso. En referencia a este tema también encontramos con que el alumnado, aún adolescente, quiere tomar actitudes de personas adultas por lo tanto, es importante el control tanto de padres como de docentes para que no adopten actitudes y hábitos perjudiciales (Barrios & Frías, 2016).

Barrios y Frías (2016) señalaba que académicamente el alumnado debería de tener claro más o menos para donde orientar su futuro. En cuanto a un método de estudio, el haberlo adquirido ayudará al alumno bastante en su rendimiento.

Tras haber visto tanto las características del alumnado del centro donde se desarrolla esta UD como las características del alumnado de 1º Bachillerato, lo conveniente es definir el alumnado que nos encontraremos en el aula.

El grupo que recibirá las clases tiene 25 alumnos, los cuales a su vez están divididos en dos subgrupos debido a las medidas que hay establecidas en el centro a raíz de la pandemia. En cuanto a sexo, encontramos aproximadamente un 50% de cada uno en los dos subgrupos. La edad de los alumnos y alumnas será de 16 o 17 años con posiblemente alguna excepción.

3.5. Tarea competencial

Esta unidad didáctica tiene como propósito último organizar entre todos los grupos de 1º Bachillerato una simulación de campeonato escolar con ambientación como en los Juegos Olímpicos. Para cerrar la unidad didáctica con esta tarea competencial habremos pasado por un interesante camino acerca del voleibol para llegar a conseguir que salga perfecto el campeonato. Durante este camino, el cuál la pandemia que nos ha tocado vivir intenta truncar pero que no va a ser así, se aprenderán diferentes aspectos del voleibol para poder completar una tarea competencial de forma favorable.

Durante toda la UD se ha tenido en cuenta el tema central de este Trabajo Fin de Máster: “Educación Física y Covid-19”. El grupo al cuál va dirigido esta UD se encuentra en modalidad semipresencial por lo que durante una semana asistirá una mitad del grupo, la siguiente la otra mitad del grupo y así alternativamente. Por lo tanto, todas las sesiones serán repetidas durante dos semanas y con ello esta tarea competencial.

Esta tarea creada para el grupo que tenemos será un reto para ellos, requisito de una tarea competencial. Siempre con referencia y dentro del marco legislativo que encontramos tanto en nuestro país como en la comunidad autónoma. Relacionando la tarea competencial con competencias clave y contenidos.

Que el alumnado cree sus propias jornadas de actividad Física y además con lo novedoso que será para ellos el trabajar en grupo para que esta tarea salga de forma positiva. Para completar la tarea damos autonomía al alumnado en agruparse de diferentes formas, pero siempre teniendo en cuenta que somos entre todos un equipo con un objetivo común. Pasarán por diferentes fases a lo largo de la UD que podrán ir completando a través de las actividades que realizan para acabar finalmente completando la tarea competencial de forma satisfactoria.

3.6. Relación con el currículo

3.6.1. Objetivos didácticos o de aprendizaje

1. Conocer las partes diferentes que construyen una sesión de Educación Física.
2. Perfeccionar los aspectos técnicos del voleibol y aplicar los conocimientos tácticos al juego.
3. Participar activamente, cooperar con los compañeros y respetar reglamento y adversarios en la practica del voleibol.

3.6.2. Contenidos y competencias

- Ejecución de gestos técnicos: toque de dedos, toque de antebrazos, saque de abajo, saque de arriba y remate.
- Principales conceptos sobre aspectos tácticos del voleibol
- Reglamento del voleibol: normas, puntuación, etc.
- Respeto tanto a los compañeros, rivales como al reglamento del juego.
- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) aplicándolas al aprendizaje de este deporte.

En cuanto a las competencias clave que se van a trabajar en esta UD, intentaremos desarrollarlas de esta forma:

- Competencia en comunicación lingüística (CCL): actividades en equipo donde la comunicación entre los integrantes será primordial.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT):
- Competencia digital (CD): se trabaja tanto en las sesiones presenciales con la grabación de los retos o el escaneo de códigos QR y obviamente en las sesiones online donde las tareas que desarrollaran son de forma digital.
- Aprender a aprender (CAA): actividades donde el papel del alumnado es autónomo. Tendrán que aplicar lo aprendido tanto en la ESO como lo aprendido en Bachillerato para completar la tarea competencial y el resto de sesiones de forma excelente.
- Competencias sociales y cívicas (CSC): el compañerismo va a ser clave a lo largo de toda la UD tanto en actividades de oposición como de cooperación. Respetar el reglamento del deporte que estamos trabajando también es otro punto a destacar.
- Sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor (SIEP): la tarea competencial final de la UD trabaja mucho esta competencia clave. El alumnado tendrá libre elección para implicarse en que esta trascurra de la mejor forma. Comprenderán también como se pueden crear actividades por ellos mismos muy gratificantes y que podrán aplicar tanto a otras áreas como para su futura vida adulta.

3.6.3. Estrategias metodológicas

Si hacemos referencia a los estilos de enseñanza que se van a aplicar en la UD, encontraremos tanto estilos tradicionales como será la modificación del mando directo, estilos participativos como será grupos reducidos, estilos cognoscitivos teniendo su mayor expresión en la UD con la resolución de problemas y estilos socializadores. Como vemos dentro de la UD se trabajará con una gran variedad de estilos de enseñanza. Estos

irán variando conforme vayan transcurriendo las sesiones, teniendo mayor autonomía el alumnado en las últimas sesiones. Cabe destacar que encontramos el estilo individualizador solamente en las sesiones a distancia, donde se entregará una tarea diferente a cada grupo, por lo que veremos el trabajo por grupos.

En cuanto a la estrategia en la práctica encontraremos las tres manifestaciones de la estrategia global como Delgado (1991) definía: global pura, polarizando la atención y modificando la situación real de juego. Hay sesiones que encontramos analítica también lo que convierte la estrategia en mixta.

Además, se buscará romper con la educación tradicional y aplicar metodologías activas para el aumento de la motivación y autonomía del alumnado, por ejemplo.



Ilustración 12: gamificación. Recuperado de: <https://www.net-learning.com.ar/blog/infografias/gamificacion-y-aprendizaje-basado-en-el-juego-en-que-se-diferencian.html>

Relacionando la Ilustración 11 con la sesión que se plasmará a continuación número 5 podemos relacionar como hay retos de diferente nivel, cada pareja representa uno de los países con más medallas olímpicas en la historia, hay un control de verificación por medio de vídeos, están claros los objetivos y se llevan un diploma creando en el centro por participar en la actividad. Como vemos se cumplen los estándares además de poseer una narrativa y dinámica clara.

3.6.4. Evaluación

La evaluación va a ser continua, formativa y compartida a lo largo de todo el curso y más concretamente esta UD. La evaluación formativa va a ayudar al alumnado comprender y poder mejorar y al docente le da la posibilidad de mejorar su

comunicación con el alumnado mientras que la evaluación compartida hará mejorar la comprensión del alumnado de la evaluación y mejorar la interacción alumno-docente (Pastor et al., 2006).

Hemos tomado como referencia el Real Decreto 1105/2014 para referenciar los criterios de evaluación aplicables a esta UD con sus respectivas competencias clave y estándares de aprendizaje, según este he escogido:

Criterios de evaluación	Competencias clave	Estándares de aprendizaje
1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y a ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.	CMCT CAA CSC SIEP	1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	CMCT CAA CSC SIEP	3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. 3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

		3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.
		3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.
9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	CCL CD CAA	9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

Tabla 2: criterios de evaluación, competencias clave y estándares de aprendizaje

Instrumentos de evaluación

Trabajaremos con varios instrumentos de forma conjunta, no solamente con un instrumento ni con los instrumentos sin cohesión entre ellos (Pastor et al., 2006). Estos serán útiles para al final de curso comprender el recorrido por el que ha ido pasando cada alumno observando si ha adquirido conocimientos, procedimientos y actitudes (Zapatero et al., 2018).

- Instrumentos de observación: se utilizará el cuaderno del profesor en el cuál poner anotaciones tanto formales del alumnado como cualquier anotación sobre nosotros para mejorar para próximos años. También la lista de asistencia nos servirá para evaluar al alumnado.
- Trabajos del alumnado: el alumnado irá realizando trabajos tanto individuales como colectivos a lo largo de la UD y del curso. Por ejemplo, un portafolio en este apartado mejorará el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Instrumentos de evaluación directa: en este apartado incluimos cuestionarios que tendrá el alumnado en la parte online, por ejemplo. También se podrían hacer entrevistas al alumnado, pero más orientadas al ámbito socioafectivo.

- Pruebas específicas: aquí se encuentran tanto examen teórico escrito u oral, que no se va a realizar en esta UD. También están las rúbricas, que sí habrá en la UD.

Estos instrumentos van en consonancia a lo que está reflejado en la Orden ECD 65/2015 donde señala que la evaluación deberá tener un aspecto coherente. También se encuentra en consonancia a lo reflejado en la Orden del 14 de julio la cuál señala que la evaluación por medio del docente deberá ser continua.

En la siguiente tabla se encuentra el ámbito que evalúa cada instrumento de evaluación:

SABER	SABER HACER	SABER SER
Actividades variadas sobre aspectos teóricos del voleibol.	Rúbricas sobre las sesiones prácticas las cuales están detalladas y el alumnado conoce.	Cuaderno del profesor donde se hará cualquier anotación tanto positiva como negativa sobre la actitud en diferentes aspectos del alumnado.
Portofolio	Listas de cotejo o escalas de observación.	Lista de asistencia
Cuestionarios	Tabla de los retos	Entrevistas

Tabla 3: instrumentos de evaluación

También se evaluará tanto al docente como a la propia UD. Para ello se entregarán al alumnado unos cuestionarios donde podrán reflejar su opinión acerca de estos dos integrantes de la clase. Será muy útil esta información de cara a mejorar para futuros cursos.

Sistema de calificación

Se calificará al alumnado atendiendo a diferentes apartados como son las competencias sociales y actitud en clase, consecución de los objetivos didácticos planteados y la entrega de todas las tareas en fecha y forma.

Tras haber revisado la nota que cada alumno recibe a partir de las anteriores pautas, esta nota se modulará por diferentes criterios como son faltas injustificadas, vestimenta inadecuada o no traer ropa de recambio para el aseo, situaciones que impliquen un negativo en actitud o situaciones que conlleven un positivo en la actitud del alumno.

No solamente se modula la nota con aspectos negativos, sino que habrá actitudes o hechos que hagan que se pueda incrementar la calificación del alumnado al terminar la UD.

En cuanto a recuperación se pedirá unas tareas similares a las realizadas en a convocatoria ordinaria siempre implicando tanto la parte teórica como el desarrollo de situaciones motrices.

3.7. Resumen de los elementos curriculares básicos

UNIDAD DIDÁCTICA 7: VOLEIBOL	
CURSO: 1º BACHILLERATO	TERCER TRIMESTRE
2 SUBGRUPOS DE 14 ALUMNOS	6 SESIONES PRESENCIALES + 6 ONLINE
INTRODUCCIÓN	
La unidad didáctica se va a encajar dentro del bloque de contenidos “Juegos y deportes”. Se tendrá en cuenta que estamos en la etapa de Bachillerato y que el alumnado viene con una base tanto teórica como práctica del deporte protagonista de esta UD. Tiene varias características esta UD, como que se pondrán en marcha metodologías activas destacando la gamificación cuyo tema será los JJ.OO. ya que estamos en año olímpico. La modalidad de enseñanza es semipresencial debido a la pandemia por lo que habrá sesiones tanto para casa como para clase. Al finalizar la UD se habrá intentado que el alumnado refuerce y afiance tanto contenidos como serían técnicos, tácticos y que sean capaces que organizar su propia actividad.	
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	
1. Conocer las partes diferentes que construyen una sesión de Educación Física. 2. Perfeccionar los aspectos técnicos del voleibol y aplicar los conocimientos tácticos al juego. 3. Participar activamente, cooperar con los compañeros y respetar reglamento y adversarios en la practica del voleibol.	
CONTENIDOS	
• Ejecución de gestos técnicos: toque de dedos, toque de antebrazos, saque de abajo, saque de arriba y remate. • Principales conceptos sobre aspectos tácticos del voleibol • Reglamento del voleibol: normas, puntuación, etc.	

• Respeto tanto a los compañeros, rivales como al reglamento del juego. • Uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) aplicándolas al aprendizaje de este deporte.																											
COMPETENCIAS CLAVE																											
CCL				CMCT				CD				CAA				CSC				SIEP				CEC			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN												BLOQUE DE CONTENIDOS															
1 – 3 – 9												Bloque 3: Juegos y deportes															
OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA												OBJETIVOS GENERALES DE MATERIA															
a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
SESIONES PRESENCIALES																											
TÍTULO												CONTENIDO															
Sesión 1 “Ceremonia de apertura”												Toque de dedos y antebrazos.															
Sesión 2 “Saque y ¡a jugar!												Diferentes saques y partidos reducidos															
Sesión 3 “Todo va en orden”												Ciclo de juego															
Sesión 4 “La pizarra del entrenador”												Sistemas tácticos de juego															
Sesión 5 “¡Mira como me preparo!												Retos de voleibol															
Sesión 6 “Demostremos en estos JJ.OO. lo aprendido”												Organización de una competición de voleibol															
METODOLOGÍA																											
Técnicas de enseñanza: instrucción directa e indagación.																											
Estilos de enseñanza: modificación del mando directo, trabajo por grupos (exclusivo <i>online</i>), grupos reducidos, estilos socializadores y resolución de problemas.																											
Estrategias en la práctica: mixta.																											
ESPACIOS Y RECURSOS																											
Para las sesiones se usarán como material deportivo: balones de voleibol, redes de voleibol, aros, conos. Además, se hará uso de dispositivos móviles con fines educativos al igual que del ordenador del aula.																											
Las sesiones transcurrirán en el pabellón deportivo, pistas exteriores, gimnasio y aula de Educación Física.																											

A parte del material deportivo, para superar la asignatura con éxito el alumno deberá usar el ordenador u otro soporte hardware para el uso de programas informáticos además de un cuaderno físico.

El docente hará uso de material informático, además de rúbricas y cuaderno del profesor donde anotar cualquier incidencia ocurrida en el transcurso de la clase.

EVALUACIÓN

Se utilizarán diferentes instrumentos para evaluar conocimientos, actitudes y aptitudes (saber, saber hacer y saber ser). A final de la UD el alumnado recibirá una calificación debido a su paso por los diferentes caminos que abarca la asignatura de Educación Física, reciben una nota completa y detallada. Se evaluará también al docente y al proceso de enseñanza-aprendizaje para futuras mejoras.

En cuanto a la recuperación irá en concordancia a lo realizado durante el curso ordinario pero adaptado a las situaciones de cada alumno.

Tabla 4: elementos curriculares básicos

3.8. Temporalización

MES	SEMANA	UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUE DE CONTENIDOS
PRIMER TRIMESTRE			
SEPTIEMBRE	1	EVALUACIÓN INICIAL	
	2		
	3		
OCTUBRE	1	UD.1. INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE	2: CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ
	2		
	3		
	4		
NOVIEMBRE	1	UD.2. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	2: CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ
	2		
	3		
	4		
DICIEMBRE	1	UD.3. DEPORTES DE RAQUETA	3: JUEGOS Y DEPORTES

	2		
	3		

SEGUNDO TRIMESTRE

ENERO	1	UD.4. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD: PRIMEROS AUXILIOS Y RCP	1: SALUD Y CALIDAD DE VIDA
	2		
	3		
FEBRERO	1	UD.5. JUEGOS OLÍMPICOS Y JUEGOS PARALÍMPICOS	3: JUEGOS Y DEPORTES
	2		
	3		
	4		
MARZO	1	UD.6. AF EN EL MEDIO NATURAL: ESCALADA, RÁPEL Y ACAMPADA	5: AF EN EL MEDIO NATURAL
	2		
	3		
	4		

TERCER TRIMESTRE

ABRIL	1	UD.7. DEPORTES COLECTIVOS: VOLEIBOL	3: JUEGOS Y DEPORTES
	2		
	3		
	4		
MAYO	1	UD.8. EL BAILE COMO MEDIO DE EXPRESIÓN	4: EXPRESIÓN CORPORAL
	2		
	3		
	4		
JUNIO	1		
	2		
	3		

Tabla 5: distribución temporal de las UD

En el ANEXO I se podrá ver con más detalle la distribución temporal de las unidades didácticas a lo largo de todo el curso 2020/2021.

En cuanto a distribución de las sesiones dentro de la UD a continuación se refleja en una tabla el orden de éstas, el título y el contenido a aprender en ella. Se seguirá una progresión a lo largo de toda la UD.

Nº SESIÓN	TÍTULO DE LA SESIÓN	CONTENIDO
1	Ceremonia de apertura	Toque de dedos y antebrazos
2	Saque y ¡a jugar!	Saque de arriba y abajo
3	Todo va en orden	Saque, recepción y colocación
4	La pizarra del entrenador	Sistemas tácticos
5	¡Mira como me preparo!	Habilidades específicas analíticamente
6	Demostremos en estos JJ.OO lo aprendido	Roles del voleibol

Tabla 6: secuenciación de las sesiones de la UD

Como pueden ver, siguiendo el tema de gamificación, cada sesión tiene un color de la bandera olímpica. Cada sesión el alumnado recibe un anillo olímpico hasta al terminar las seis sesiones presenciales donde recibirán la bandera olímpica.

3.9. Sesiones

La UD como se mencionó está en modalidad semipresencial por lo que encontraremos tanto sesiones presenciales como sesiones online. Vamos a encontrar 6 sesiones presenciales contando el desarrollo de la tarea competencial y 6 sesiones online.



Fecha	6 ó 13 de abril	Bloque de contenidos	Juegos y deportes
Lugar	IES Las Fuentezuelas	U.D.	7. Voleibol
Curso/Grupo	1º BACH A	Nº alumnos	12-14 alumnos

OBJETIVOS	ESPACIO Y MATERIALES
- Acercar al alumnado a la practica de este deporte - Realizar correctamente las habilidades específicas: toque de dedos y antebrazos	Pista deportiva/ Balones
Título de la sesión	DURACIÓN SESIÓN
Ceremonia de apertura	1 hora

CALENTAMIENTO

VER ANEXO II

15'

PARTE PRINCIPAL

- Toques de dedos contra el suelo.** Reproduciremos la técnica de este golpe, pero golpeando contra el suelo para así quitar manías como puede ser la elevación del pulgar por miedo a que nos de en la cara. Variante: nos movemos por un espacio determinado mientras botamos la pelota.
- Mira por donde vas.** Empezamos a golpear la pelota hacia arriba primero de forma estática y luego en movimiento para trabajar la visión periférica.
- Golpes con antebrazo.** Iremos golpeando la pelota con el antebrazo, pero solo de uno de forma alternativa, bloqueando los codos. Variante: empezar a tocar la pelota con la técnica habitual de antebrazo. También en parejas o contra la pared.
- Rondo.** En grupos iremos dando pases con o sin bote practicando la técnica aprendida en esta clase.

30'

50'

PARTE FINAL

VER ANEXO III



Fecha	8 ó 15 de abril	Bloque de contenidos	Juegos y deportes
Lugar	IES Las Fuentezuelas	U.D.	7. Voleibol
Curso/ Grupo	1º BACH A	Nº alumnos	12-14 alumnos

OBJETIVOS	ESPACIO Y MATERIALES
- Empezar jugadas con diferentes saques - Meter dinámicas de partido en situaciones reducidas	Pista deportiva/ Balones, redes, aros y conos
Título de la sesión	DURACIÓN SESIÓN
Saque y ¡a jugar!	1 hora

CALENTAMIENTO

VER ANEXO II

15'

PARTE PRINCIPAL

- Tres en raya.** En parejas se enfrentan contra otra pareja en un tres en raya clásico. Para poner ficha deberán realizar un saque bajo o alto y que la pelota golpee esa casilla.

Variante: se puede introducir saque más golpe obligatorio de toque de dedos o antebrazos.

- Barquitos.** Uno contra uno usando la red. Coloca cada uno unos aros a lo largo de su mitad de la pista. El rival mediante saques debe introducirlos dentro de los aros.

Variante: Se puede introducir jugada donde para conseguir el punto el balón deberá botar dentro de los aros o premiar con x2 que la pelota entre dentro del aro.

- 1x1,** se juega en un espacio reducido un partido de 1 contra 1. El partido será a 10 puntos. La característica principal del ejercicio es que habrá una zona de reto donde una vez terminado el partido, irás a apuntar el punto al jugador ganador y retarás a otro partido a un jugador que esté en esta zona esperando a ser retado. Ganará el ejercicio el jugador que más partidos haya ganado a la finalización de la clase. En el ANEXO VI se puede ver un ejemplo de como quedaría la pizarra al finalizar.

50'

PARTE FINAL

VER ANEXO III



Fecha	20 ó 27 de abril	Bloque de contenidos	Juegos y deportes
Lugar	IES Las Fuentezuelas	U.D.	7. Voleibol
Curso/ Grupo	1º BACH A	Nº alumnos	12-14 alumnos

OBJETIVOS	ESPACIO Y MATERIALES
Practicar el ciclo de juego de este deporte: saque, recepción y colocación.	Pista deportiva/ Balones y redes
Título de la sesión	DURACIÓN SESIÓN
Todo va en orden	1 hora

CALENTAMIENTO

VER ANEXO II

15'

PARTE PRINCIPAL

- Atrapa los saques.** Se divide la clase en dos equipos que se situará cada uno a un lado de la red. Un equipo tendrá tantos balones como jugadores haya y su misión será sacar al campo contrario donde se encuentra el equipo adversario que deberá coger los balones antes de que boten dentro de su mitad de campo.
- En la línea.** En parejas, un compañero sacará a su compañero con la peculiaridad de que este se encontrará sentado encima de una de las líneas laterales del campo. Cuando el sacador señale, sacará y el compañero deberá levantarse e intentar recepcionar la pelota antes de que bote. Variante: podemos hacer tríos sino y progresar en el ciclo de juego añadiendo colocación.
- Boca abajo.** Por parejas, un alumno sacará mientras el otro espera tumbado boca abajo. A la señal del sacador se levanta el compañero e intenta recepcionar la pelota antes de que bote. Variante: ídem pero el receptor de espaldas al sacador.
- Partido alternativo 3x3.** Realizaremos un partido buscando la fluidez del juego, pero dificultando la recepción. El equipo receptor deberá alternar entre los métodos anteriores que dificultaban ésta (en la línea, boca abajo o de espaldas).

30'

50'

PARTE FINAL

VER ANEXO III



Fecha	22 ó 29 de abril	Bloque de contenidos	Juegos y deportes
Lugar	IES Las Fuentezuelas	U.D.	7. Voleibol
Curso/ Grupo	1º BACH A	Nº alumnos	12-14 alumnos

OBJETIVOS	ESPACIO Y MATERIALES
- Comprender los aspectos tácticos colectivos ofensivos y defensivos - Participar activamente en situaciones reales de juego	Pista deportiva/ Balones, redes, aros y conos
Título de la sesión	DURACIÓN SESIÓN
La pizarra del entrenador	1 hora

CALENTAMIENTO

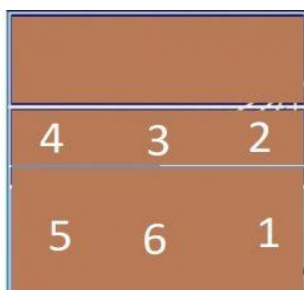
VER ANEXO II

15'

PARTE PRINCIPAL

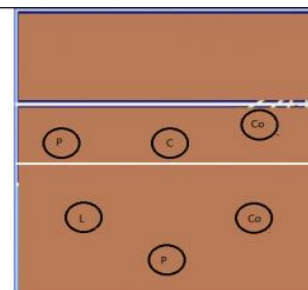
Tras haber adquirido los principios técnicos empezamos a acoplarlos con la táctica. Para ello se realiza una sesión global con situaciones reales de juego donde se trabajan diferentes sistemas tácticos que serán el 6-0, 4-2 y 5-1.

30'

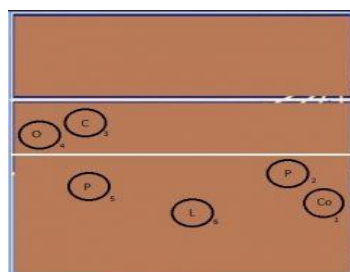


6-0

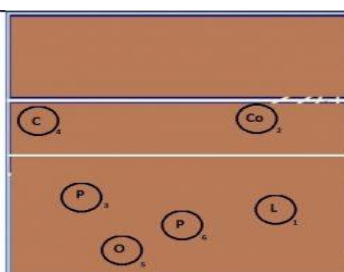
4-2



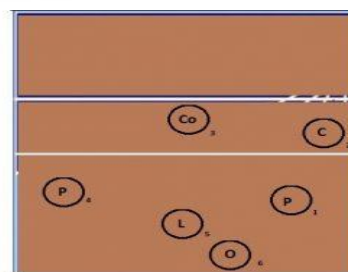
5-1



COLOCADOR EN 1



COLOCADOR EN 2



COLOCADOR EN 3

50'

PARTE FINAL

VER ANEXO III



Fecha	4 ó 11 de mayo	Bloque de contenidos	Juegos y deportes
Lugar	IES Las Fuentezuelas	U.D.	7. Voleibol
Curso/Grupo	1º BACH A	Nº alumnos	12-14 alumnos

OBJETIVOS	ESPACIO Y MATERIALES
Cooperar en parejas para encontrar la solución óptima de cada reto	Pista deportiva/ Balones, redes y dispositivos móviles
Título de la sesión	DURACIÓN SESIÓN
¡Mira como me preparo!	1 hora

CALENTAMIENTO

VER ANEXO II

15'

PARTE PRINCIPAL

- Retos de voleibol.** Tras haber podido en sesiones anteriores aprender técnicamente este deporte se realiza una clase con 20 retos de voleibol para trabajarlos por parejas. La sesión está ambientada con el tema de gamificación de los JJ.OO. El alumnado deberá apuntarse en un país, los cuales son los que tienen más medallas olímpicas hasta hoy. A partir de ahí empezar a realizar los retos en orden teniendo que grabar el 7, 14 y 20, o el que realizaran último como forma de verificación.

30'

La sesión esta enlazada con la sesión 5 online.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

50'

PARTE FINAL

VER ANEXO III



Fecha	6 ó 13 de mayo	Bloque de contenidos	Juegos y deportes
Lugar	IES Las Fuentezuelas	U.D.	7. Voleibol
Curso/ Grupo	1º BACH A	Nº alumnos	12-14 alumnos

OBJETIVOS	ESPACIO Y MATERIALES
Formar parte y participar activamente en los diferentes roles asignados.	Pista deportiva/ Balones, redes y material reciclable
Título de la sesión	DURACIÓN SESIÓN
Demostremos en estos JJ.OO. lo aprendido	1 hora

CALENTAMIENTO

VER ANEXO II

15'

PARTE PRINCIPAL

En esta sesión final vamos a cerrar esta historia que habremos montado entre todos de los JJ.OO. Es la sesión final con la que terminamos la UD por tarea competencial la cuál recordemos era la creación de un torneo.

El torneo se va a llevar cabo en esta sesión el cuál será organizado por los dos grupos de la clase. Además, colaboraremos con el resto de grupos de 1º BACH ayudándoles a que organicen su propio torneo. Desde el principio de la UD se irá diseñando este día, desde el formato hasta un póster creado por el alumnado.

30'

Dentro del torneo cada alumno tendrá un rol diferente. Habrá alumnos que participen como zagueros, otros como delanteros o hasta alguno como árbitro.

A la finalización de la sesión habrá una ceremonia de entrega de medallas, elaboradas por el docente, simulando la ceremonia que se celebra en los Juegos Olímpicos.



50'

PARTE FINAL

VER ANEXO III

Sesiones online

Cuando el grupo tiene clase online debido a la naturaleza de la asignatura es muy difícil interactuar simultáneamente junto a los alumnos que se encuentran en modalidad presencial. Estos alumnos que se encuentran en casa tendrán una tarea para realizar en la hora de Educación Física, pero desde casa.

Hay 5 sesiones desde casa con su respectiva tarea la cuál deberán entregar en las plataformas online acordadas como puede ser *Google Classroom* por ejemplo.

- **Sesión 1**

Edpuzzle. Vídeo interactivo en inglés, debido a la modalidad bilingüe a la que está adscrito el centro, sobre generalidades del voleibol.

- **Sesión 2**

Edpuzzle. Vídeo interactivo en inglés sobre el reglamento del voleibol.

- **Sesión 3**

Secuencia AICLE (parte 1). El alumnado realizara la secuencia AICLE que se encuentra más abajo.

- **Sesión 4**

Secuencia AICLE (parte 2). El alumnado realizara la secuencia AICLE que se encuentra más abajo. Finaliza esta sesión con un Kahoot que lanzará el docente a una hora concretada con el alumnado.

- **Sesión 5**

Cuestionario. A través de Google Cuestionarios se le realizará al alumnado esta tarea evaluable. Las preguntas serán acerca del voleibol sobre conceptos que se deberían saber tras haberlos trabajado en los vídeos interactivos o en la secuencia AICLE.

- **Sesión 6**

Grabación y montaje de vídeos. Junto a la sesión presencial 5 encontramos esta sesión para casa. Las parejas que formaron en clase deberán o avanzar en los retos con su correspondiente grabación de él verificando que lo han completado o deberán montar el vídeo en el cual se vea como realizan los retos de forma satisfactoria.

En esta dirección web se podrá encontrar el material elaborado para llevar a cabo esta UD por tarea competencial:

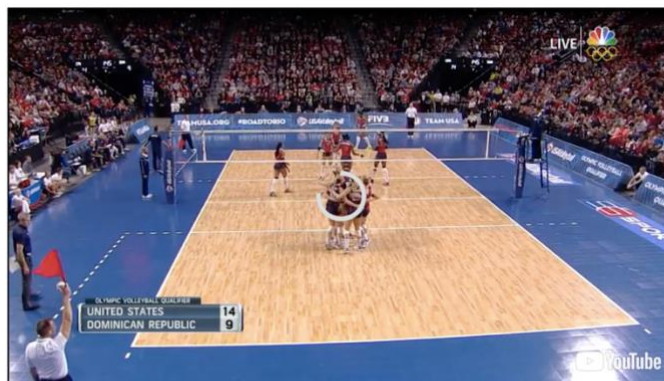
<https://mhs00012.netboard.me/trabajofinaldem/?link=SFMR6nzy-CXOIN3nW-VSmgUKKY>



Ilustración 13: página web Netboard.me de este trabajo

Material de las sesiones online

Sesión 1: Edpuzzle



MULTIPLE CHOICE QUESTION

When the server does not put the ball in play, the opposing team receives a point and

- ☐ serve
- ☐ gives the serving team another chance
- ☐ serving team can try again using another server.
- ☐ no point and the there is a retry.

Rewatch Skip Submit

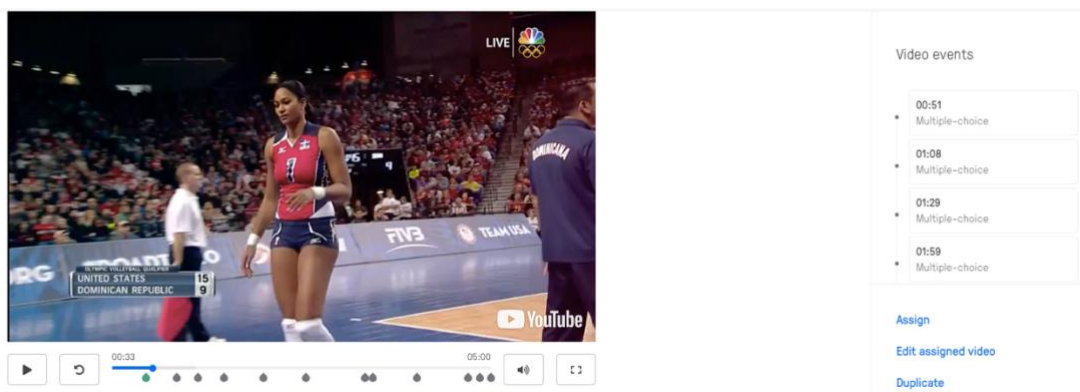


MULTIPLE CHOICE QUESTION 100 out of 100

When the server does not put the ball in play, the opposing team receives a point and

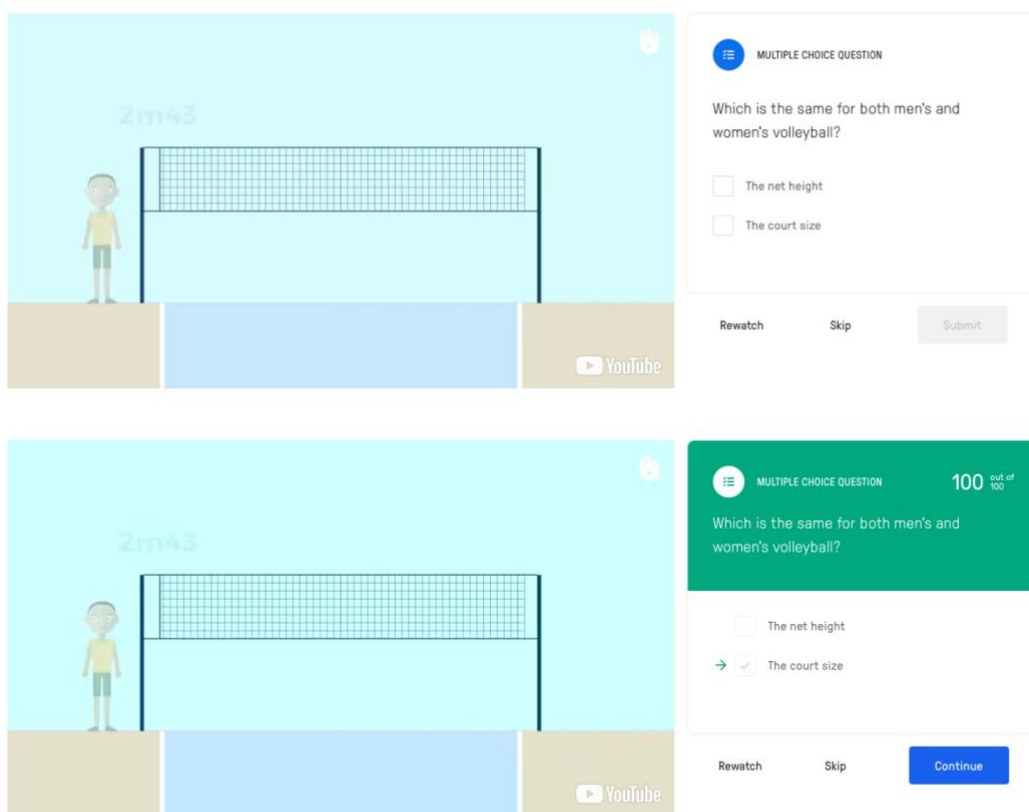
- ☒ serve
- ☐ gives the serving team another chance
- ☐ serving team can try again using another server.
- ☐ no point and the there is a retry.

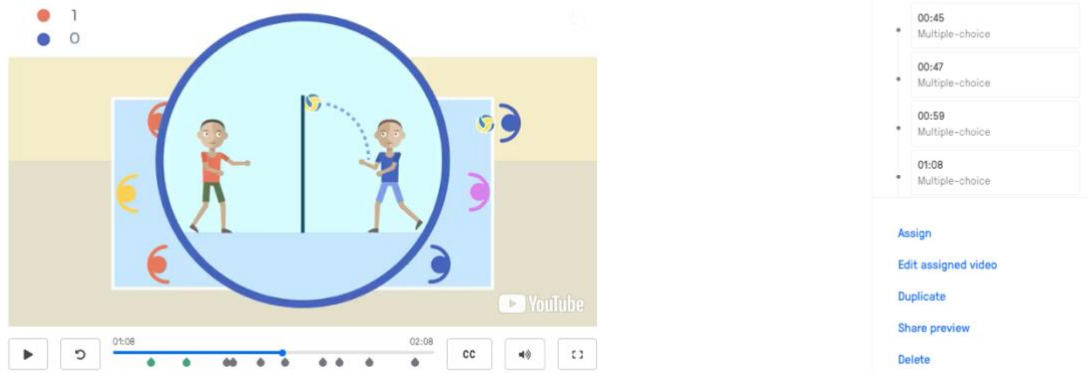
Rewatch Skip Continue



Ilustraciones 14: Edpuzzle sobre el voleibol

Sesión 2: Edpuzzle





Ilustraciones 15: Edpuzzle sobre reglamento de voleibol

Sesión 3: Secuencia AICLE

WORKSHEET 1:

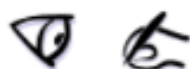


cf23b451-785f-4429-a2ad-9e45d11c23ba.mp3

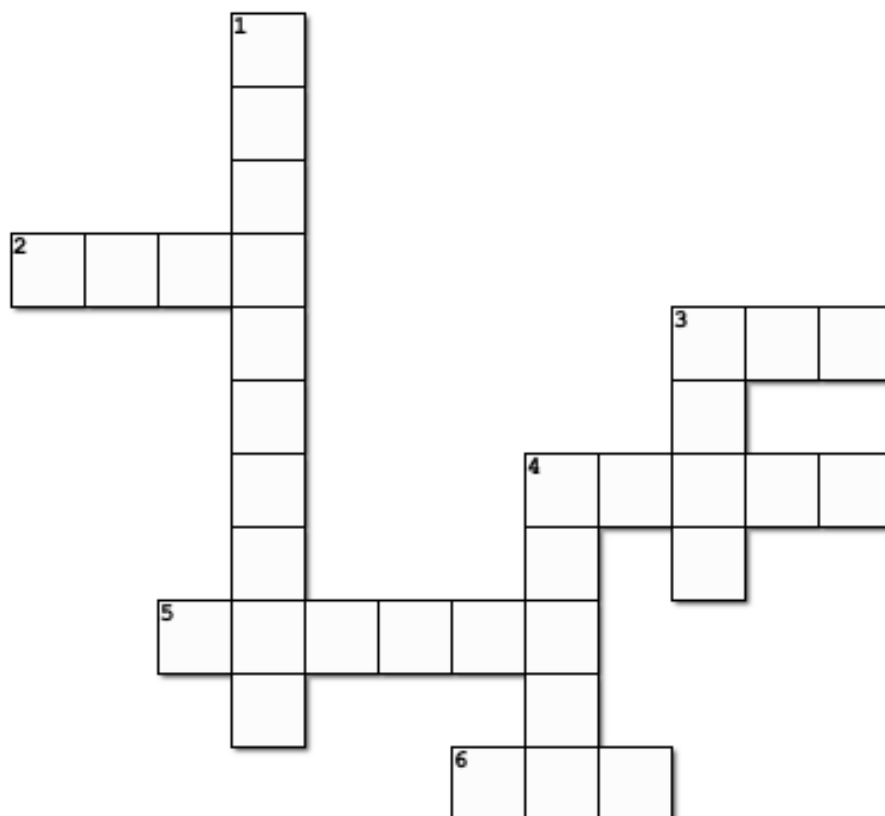
In the following audio, you will listen a woman talking about the beginning of the volleyball and the most relevant dates about volleyball. Complete the following sentences:

1. Volleyball started, called *mintonette*, at 9th February ____, in ____.
2. This sport is played in two _____. It was said to be similar to basketball but in volleyball does not exist _____.
3. It is played on a _____ court divided by a central net. During the point, the _____ cannot be held.
4. The maximum number of touches per team to return the ball to the opponent's court is _____.
5. Volleyball players must _____ as they score points. The team who has won the point have to _____.

WORKSHEET 2:



Complete the following crossword, you have some clues below...



Across

2. Object that is hit by players
3. When the player heads towards the ground
4. With this touch begins any point
5. Person who plays, in our case volleyball
6. Object that divided the court into two equal parts

Down

1. Sport which we are practicing now
3. When the score of the two teams is the same
4. Offensive hit in which the ball takes great speed from top to bottom

WORKSHEET 3:



In this letter soup you should find and remark the words that you find below.

O	I	Q	G	O	P	V	H	K	P	E	G	S	P
K	E	G	R	O	T	A	T	I	O	N	J	U	E
A	T	T	A	C	K	K	V	F	B	M	O	K	C
W	O	E	O	B	U	F	O	R	E	A	R	M	M
R	X	G	A	R	M	C	O	U	R	T	S	X	U
N	K	Q	H	L	Z	S	E	T	Q	V	R	E	Z
V	N	O	X	G	A	G	J	N	S	Y	T	L	D
B	H	V	R	O	D	V	J	P	R	D	H	Z	U
K	T	R	F	D	P	O	I	N	T	G	Y	C	A
R	U	G	D	B	T	D	V	W	Y	S	N	Q	M
E	A	M	D	R	Z	V	K	X	C	T	P	Z	Q
W	Q	B	Q	C	C	B	A	G	U	E	V	Q	K
Q	C	S	V	K	P	V	M	O	A	L	B	J	U
E	B	W	E	N	E	N	D	L	I	N	E	C	Q

ATTACK

COURT

END LINE

FOREARM

POINT

TOUCH

SET

Sesión 4: Secuencia AICLE (proyecto final) y Kahoot

PROYECT:



Research and find information about volleyball tournaments that have been held in Spain or in your city. Groups of 2-5 people

Create a promotional poster about a tournament that you have created. You can use the material you need for this like newspaper or magazine clippings, printed photos or drawings made by yourself. It is recommended to do it on a cardboard.

Finally, create a video that accompanies your poster talking about the tournament, how it is going to be and why people should sign up for it. To make it more fun, we can dress up as a famous player of this sport.



Sesión 5: Cuestionario



Cuestionario de Voleibol

Contesta cada pregunta con solamente una respuesta correcta. Es una prueba evaluable.
Prueba exportada de: <https://www.daypo.com/examen-voley-3-eso.html>
***Obligatorio**

Nombre *

Tu respuesta

Correo electrónico *

Tu respuesta

El voleibol surge de la iniciativa de: * 1 punto

- ☐ Comité Olímpico Internacional
- ☐ J. Lewis
- ☐ Profesor W. Morgan
- ☐ L. McConrad

El voleibol surge: * 1 punto

- ☐ Como alternativa al balonmano
- ☐ Como alternativa al béisbol
- ☐ Como alternativa al baloncesto
- ☐ Como alternativa al fútbol

Los primeros países por los que se extendió el voleibol fueron: * 1 punto

- ☐ EEUU, Brasil y Argentina
- ☐ Inglaterra, Irlanda y Francia

Las dimensiones de la pista son: *

1 punto

☐ 20 x 40 m

☐ 9 x 18 m

☐ 10 x 15 m

☐ 15 x 25 m

La altura de la red en categoría senior masculino es: *

1 punto

☐ 2.43 m

☐ 2.40 m

☐ 2.32 m

☐ 2.20 m

Un equipo de voleibol tiene en la pista: *

1 punto

☐ 4 jugadores

☐ 5 jugadores

Ilustraciones 16: cuestionario sobre voleibol

Sesión 6: Montaje vídeo

En esta última sesión online los alumnos que se encuentren trabajando desde casa podrán tanto montar el vídeo final acerca de la sesión 5 presencial sobre retos de voleibol o pueden antes de ello, juntarse con su pareja y seguir progresando en la tabla de retos grabándose como consiguen un mayor número de retos de los realizados en clase, verificando y demostrando su habilidad en el voleibol.

Se le facilitará al alumnado las herramientas necesarias para el montaje del vídeo como sería la herramienta digital sobre edición de video. Este vídeo deberá ser entregado en la plataforma *Google Classroom*.

3.10. Espacios y recursos

Para llevar a cabo la UD el centro cuenta tanto con las instalaciones como con el material deportivo o recursos digitales para que se realice sin ningún inconveniente. En la siguiente tabla podemos observar tanto las instalaciones creadas para el desarrollo de nuestra asignatura como además aquel material deportivo necesario a lo largo de la sesión y si este se encuentra disponible en el centro.

INSTALACIONES	MATERIAL NECESARIO
1 pabellón deportivo	15 balones de voleibol ✓
1 gimnasio	20 aros ✓
2 pistas exteriores deportivas	20 conos ✓

1 aula con proyector	Redes de voleibol. ✓
	Dispositivos móviles. ✓

Tabla 7: instalaciones y materiales del centro



Ilustración 17: pabellón deportivo del IES Las Fuentezuelas

Además de las instalaciones y material el cuál nos será útil para las sesiones presenciales, no olvidemos que para llevar a cabo con satisfacción las sesiones online serán necesario también ciertos recursos digitales. Estos recursos digitales son muy variados, desde aplicaciones web para editar videos hasta páginas donde tener a mano todo lo necesario en esta UD.

- Netboard.me: es una herramienta digital que permite almacenar dentro de una pagina web todos los elementos digitales que queramos como puede ser un enlace web, un recurso Google, un archivo de Google Drive, etc. Podremos compartir la página como quien queramos ya sea dándole permiso para poder verla, poder comentar o hasta poder editarla. Es una página totalmente gratuita.
- Edpuzzle: herramienta web que nos permite un video tanto de nuestro almacenamiento como de la red poder editarlo añadiéndole preguntas a lo largo de él, añadir subtítulos o incluir una voz encima. Es una herramienta muy útil para educación.
- Kahoot: es una aplicación que podremos usar tanto en dispositivos móviles ya sean *Android* o *iOS* como también se podrá utilizar desde una computadora. Es una herramienta que se está incrementando su uso en aula por el buen ambiente

y la motivación que crea entre el alumnado. Su funcionamiento básico es el crear cuestionarios el cuál se desarrollará a modo de juego entre los usuarios que accedan.

- Otros recursos: además de los recursos web mencionados también se usarán otros más comunes como es *Google Drive*, *Google Forms*, programas de edición de videos (*Windows Movie Maker*, *iMovie*, etc.)

3.11. Atención a la diversidad

Conseguir crear en el aula un clima de igualdad de oportunidades entre todos los que la integran atendiendo a la diversidad es tarea tanto del centro, pero en última instancia, es tarea del docente a cargo de la clase (Frutos et al., 2012). Desde la asignatura de Educación Física se puede ayudar a conseguir la inclusión social de todos los alumnos por la naturaleza de la asignatura. Para ello el docente deberá tener en cuenta diferentes pautas como sería que la dificultad de las clases sea progresiva, dar importancia a la cooperación y disponer de los recursos para adaptar cualquier tarea y actividad a todo el alumnado como puede ser aquel con necesidades específicas de apoyo educativo (Ruiz, 2009).

Como se mencionaba anteriormente, Ruiz (2009) daba una serie de pautas que tener en cuenta para trabajar en la clase de Educación Física siempre pincelándolas dependiendo del alumnado que se reciba, ya sea extranjero, sobrepeso, asmático o alguna anomalía más. Para ello se recomienda, por ejemplo:

- Crear actividades cooperativas que no presenten eliminación.
- Aumentar la complejidad de las tareas de forma progresiva.
- Priorizar la cooperación a la competición, aunque también debe haber competición para poder ser consciente de lo que supone el respeto a los compañeros, rivales y a las reglas.
- Tener una amplia gama de juegos con sus respectivas variantes para que sean accesibles a todo el alumnado.

También hay que tener en cuenta el alumnado el cuál debido a una lesión le impide hacer con normalidad la clase de Educación Física. Será imprescindible el aportar el justificante médico que acredite esta lesión. A partir de ese momento deberemos de buscar en cada clase que creemos un rol a ese alumno para no dejarlo excluido y que sea participe de la sesión dentro de sus posibilidades.

Aunque definitivamente el proyecto educativo deberá recoger todo lo correspondiente a la atención a la diversidad para que el docente lo ponga en marcha en el aula.

3.12. Intradisciplinariedad, interdisciplinariedad y elementos transversales

Intradisciplinariedad

Se trabajará de forma intradisciplinar durante toda la UD, integrando contenidos de otros bloques de la asignatura a lo largo de esta. Destaca la presencia del bloque 1 de contenidos, “Salud y calidad de vida”, buscando que en el alumnado una higiene personal y postural a lo largo de las sesiones. El bloque 2 de contenidos, “Condición física y motriz” también será de la partida en todas las sesiones presenciales y es que durante el calentamiento y la vuelta a la calma pondrán en práctica lo aprendido en este bloque pudiendo así afianzar los conocimientos.

Interdisciplinariedad

Siguiendo el artículo 4.3 de la Orden ECD 65/2015, de 21 de enero trataremos la interdisciplinariedad de la UD. Se trabajarán de forma integrada junto a los contenidos de Educación Física contenidos de otras áreas. En esta UD se encuentran enlazadas las asignaturas:

			
HISTORIA	TECNOLOGÍA	INGLÉS	ED. PLÁSTICA Y VISUAL
A través del tema de gamificación se aprenderá acerca de los JJ.OO. desde sus inicios hasta nuestros días.	Para todas las sesiones online es necesario el uso de las tecnologías además de también hacerse uso de ellas en sesiones presenciales como por ejemplo la número 5	El centro y el grupo es de modalidad bilingüe. Por lo tanto, a través de la sesión habrá tanto comunicación escrita u oral en este idioma. La máxima manifestación será la Secuencia AICLE que encontramos dentro de la UD.	Para la promoción de la tarea competencial se podrá desarrollar un cartel para comunicarlo por el centro. Además, junto a las TICs se trabajará la edición de fotografías y vídeos.

Tabla 8: interdisciplinariedad en la UD

Elementos transversales

Siguiendo el *artículo 6* del RD 1105/2014, de 26 de diciembre, en el cual se reflejan los elementos transversales trabajaremos la comprensión oral y escrita, las Tecnologías de la Información y la Comunicación. También se fomentará la igualdad efectiva entre hombres y mujeres en nuestra asignatura además de la prevención de la violencia en cualquier manifestación. Racismo, xenofobia, abuso sexual, maltrato a las personas con discapacidad y el uso inadecuado de las TIC deberán ser temas a tratar para evitar que nunca se llegue a una de estas situaciones.

3.13. Innovación

La asignatura de Educación Física va a ser clave para formar personas integrales para su futura vida adulta. Dentro de esta asignatura podremos tanto educar al alumnado a respetar a sus compañeros, a las normas y en general a adquirir valores positivos. La actividad física y el deporte puede ayudar a cualquier alumno, sea cual sea su posición socio-económica, a conseguir un bienestar personal y social (Jiménez & Durán, 2005).

Utilizar el deporte para educar es uno de los principales objetivos del docente al coger las riendas de una clase. En nuestro caso, donde tenemos un deporte de equipo, Ruiz-Omeñaca et al. (2015) ya observó como dentro de los deportes de equipo usando las herramientas que tenemos de forma correcta podemos conseguir que el clima entre los participantes sea el adecuado.

El centro como se mencionó estaba involucrado en diferentes proyectos los cuales se pueden encontrar en esta UD. Las Tecnologías de la Información y Comunicación y el Bilingüismo son proyectos que están en marcha en el IES Las Fuentezuelas. Ya está justificado el uso de las TICs en esta UD para conseguir una mayor eficiencia en el proceso educativo donde se hace uso de ellas en gran parte de la UD. El bilingüismo por su parte, hemos considerado que el grupo se encuentra en esta modalidad y como expresión más clara está la Secuencia AICLE que deberá completar el alumnado.

4. CONCLUSIONES

La adaptación de los centros a la situación que nos deja esta pandemia ha sido en mayor parte muy eficaz, siendo de alabar la labor que realizan todos los miembros de la comunidad educativa. Desde marzo del año 2020 cambió la docencia drásticamente y es en parte lo que se ha pretendido plasmar en este trabajo, como se tuvieron que reinventar los centros y darle aún más peso a las Tecnologías de la

Información y la Comunicación. La asignatura nuestra, Educación Física, es una asignatura que tiene por naturaleza el contacto y este virus ha hecho que haya que replantear formas diferentes de afrontar las lecciones además del caso que se presenta, el de una clase la cual va a clase presencial una semana y a la siguiente tiene clase a distancia, donde el docente tiene que buscar herramientas y usar metodologías para dar una educación de calidad tanto al alumnado que está en clase como al alumnado de casa.

A pesar de la pandemia, nunca debemos de perder de vista que la naturaleza de nuestra asignatura es el movimiento y, por tanto, deberemos de plantear retos físicos para combatir una de las grandes lacras de los últimos tiempos, el sobrepeso y obesidad infantil.

Una peculiaridad, la UD por tarea competencial, supone un reto para el alumnado lo cual le creará una motivación extra por sentirse protagonista por la autonomía que tiene para alcanzar la tarea, en concordancia de metodologías activas que buscan el mismo fin.

Parte de esta UD la he podido llevar a la practica observando que es muy satisfactorio ver como tu alumnado se implica en lo que les propones ya que para la mayoría de ellos esta forma de realizar la asignatura es novedosa, acostumbrados a metodologías tradicionales donde su autonomía y decisión era mínima.

Esperemos que este virus sea pasajero y volvamos a algo que se asemeje a la “antigua normalidad” dejando de lado esta “nueva normalidad” pero siempre ya con la experiencia de que hay que estar preparado para cualquier situación que se presente y no dejando de lado todo aquello que nos ha hecho mejores tanto personal como profesionalmente a causa de esta etapa que nos ha tocado vivir.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barrios, M. I., & Frías, M. (2016). Factores que Influyen en el Desarrollo y Rendimiento Escolar de los Jóvenes de Bachillerato. *Revista Colombiana de Psicología*, 25(1), 63-82. <https://doi.org/10.15446/rcp.v25n1.46921>
- Bernate, J., Fonseca, I., Guataquira, A., & Perilla, A. (2020). Competencias Digitales en estudiantes de Licenciatura en Educación Física (Digital Competences in Bachelor of Physical Education students). *Retos*, 41, 310-318. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.85852>
- Coterón, J., González, J., Mora, C., & Fernández-Caballero, J. (2017). *Guía de iniciación a la gamificación en Educación Física*. 59.

- Delgado, M.A. (1991). *Los estilos de enseñanza en Educación Física*. Universidad de Granada.
- Delgado, M., & Arrieta, X. (2009). Uso de las TIC en educación, una propuesta para su optimización. *Revista Omnia*, 15(3), 58-77.
- Escaravajal-Rodríguez, J. C., & Martín-Acosta, F. (2019). Análisis bibliográfico de la gamificación en Educación Física. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(1), 97. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i1.5770>
- Ferriz, A., Sebastià, S., & García, S. (2017). Investigación en docencia universitaria. Diseñando el futuro a partir de la innovación educativa. *Octaedro*, 211-222.
- Frutos, E., Ruiz, M., Belén, A., Sánchez, M., Rus, I., Hidalgo, L., Isabel, J., Sánchez, O., & Martín, S. (2012). La atención a la diversidad: La educación inclusiva. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 15, 135-144.
- González-Silva, J., Domínguez, A. M., & Fernández-Echeverría, C. (2016). Asociación entre variables de la recepción y la zona de envío de la colocación en voleibol, en etapas de formación. Association between reception variables and the set area in volleyball, in formative stages. *Retos*, 29, 149-152.
- Hall, G., Laddu, D. R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., & Arena, R. (2021). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Progress in Cardiovascular Diseases*, 64, 108-110. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005>
- Jiménez, P. J., & Durán, L. J. (2005). Actividad física y deporte en jóvenes en riesgo: Educación en valores. *apunts EDUCACIÓ FÍSICA Y DEPORTES*, 13-19.
- Johnson, R. T., & Johnson, D. W. (2008). Active Learning: Cooperation in the Classroom. *The Annual Report of Educational Psychology in Japan*, 47(0), 29-30. https://doi.org/10.5926/arepj1962.47.0_29
- Jumareng, H., Setiawan, E., Patah, I. A., Aryani, M., Asmuddin, A., & Gani, R. A. (2021). Online Learning and Platforms Favored in Physical Education Class during COVID-19 Era: Exploring Student' Perceptions. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(1), 11-18. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090102>
- Kırbaş, Ş. (2020). The Views of Physical Education and Sports Teaching Instructors on Education in the COVID-19 Period. *Journal of Education and Learning*, 9(6), 196. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n6p196>
- León-Díaz, O., Martínez-Muñoz, L. F., & Santos-Pastor, M. L. (2018). Análisis de la

- investigación sobre Aprendizaje basado en Proyectos en Educación Física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 21(2), 27. <https://doi.org/10.6018/reifop.21.2.323241>
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2021). MEDIDAS DE PREVENCIÓN, HIGIENE Y PROMOCIÓN DE LA SALUD FRENTE A COVID-19 PARA CENTROS EDUCATIVOS EN EL CURSO 2020-2021. Recuperado de: https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/COVID19_Medidas_centros_educativos_Curso_2020_2021.pdf
- Muntaner, J. J., Pinya, C., & Mut Amengual, B. (2020). El impacto de las metodologías activas en los resultados académicos. *Profesorado, Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 24(1), 96-114. <https://doi.org/10.30827/profesorado.v24i1.8846>
- Orden de 14 de julio de 2016, por el que se desarrolla el currículo correspondiente a Bachillerato en Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado. Publicado en *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, nº 145, 220-544. España
- Parnell, D., Widdop, P., Bond, A., & Wilson, R. (2020). COVID-19, networks and sport. *Managing Sport and Leisure*, 1-7. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1750100>
- Pastor, V. M. L., Pinela, J. F. M., Badiola, J. G., Martín, J. J. B., Baeza, R. A., Pascual, M. G., Bernardino, C. H., Martín, M. I., Arribas, J. C. M., Marugán, P. S., & García, L. M. (2006). *LA EVALUACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA Revisión de modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa. La evaluación formativa y compartida*. 12.
- Picón, G. A., Caballero, K. G. de, & Paredes, N. (2020). *Desempeño y formación docente en competencias digitales en clases no presenciales durante la pandemia COVID-19* [Preprint]. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.778>
- Posso, R. J. P., Otañez, J. M., Paz, S., Ortiz, N. A., & Núñez, L. F. X. (2020). Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID. *Revista PODIUM*, 15(3), 705-716.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato. Publicado en *Boletín Oficial del Estado nº 3, del 3 de enero del 2015*. España
- Reynosa, E., Rivera, E. G., Rodríguez, D. B., & Bravo, R. E. (2020). Adaptación docente educativa en el contexto COVID-19: una revisión sistemática. *Revista Conrado*, 16(77), 141-149.

- Romero-Rodriguez, J.-M., Aznar-Diaz, I., Hinojo-Lucena, F.-J., & Gomez-Garcia, G. (2020). Mobile Learning in Higher Education: Structural Equation Model for Good Teaching Practices. *IEEE Access*, 8, 91761-91769. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2020.2994967>
- Ruiz, R. (2009). La atención a la diversidad en las clases de Educación Física. *Temas para la Educación*, 2, 1-10.
- Salguero, A. R. C. (2010). LA PROGRAMACIÓN A MEDIO PLAZO DENTRO DEL TERCER NIVEL DE CONCRECIÓN: LAS UNIDADES DIDÁCTICAS. *EmásF. Revista digital de Educación Física*, 2, 13.
- Sebastiani, E, Campos-Rius, J., Bueno, D., Marín, I., Canaleta, X., García, D. & Salcedo, S. (2019). Gamificación en Educación Física. Reflexiones y propuestas para sorprender al alumnado. Barcelona: Editorial INDE.
- Varea, V., & González-Calvo, G. (2020). Touchless classes and absent bodies: Teaching physical education in times of Covid-19. *Sport, Education and Society*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1791814>
- Varea, V., González-Calvo, G., & García-Monge, A. (2020). Exploring the changes of physical education in the age of Covid-19. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-11. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1861233>
- Victoria, C. (2020). Herramientas TIC para la gamificación en Educación Física. *Edutec. Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, 71, 67-83. <https://doi.org/10.21556/edutec.2020.71.1453>
- Zapatero Ayuso, J. A., González Rivera, M. D., & Campos Izquierdo, A. (2018). La evaluación por competencias en educación física y el proceso de construcción de una rúbrica. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, 22, 111. <https://doi.org/10.18172/con.3111>

ANEXOS

ANEXO I

1º BACH	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
																EV. INICIAL						EV. INICIAL						UD 1			
OCTUBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		UD 1						UD 1							UD 1						UD 2							UD 2			
NOVIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
DICIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ENERO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
FEBRERO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
MARZO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ABRIL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
MAYO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JUNIO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

Ilustración 18: distribución temporal de las UD

ANEXO II

ACTIVIDADES VEGETATIVAS

2. Marcha o carrera suave



1. Talón-glúteos



3. *Skipping*, elevación de rodillas



4. Cambios de ritmo, progresiones



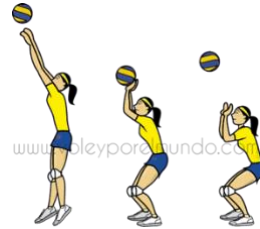
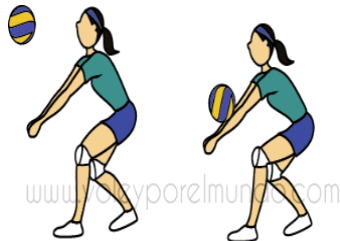
MOVILIDAD ARTICULAR



CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

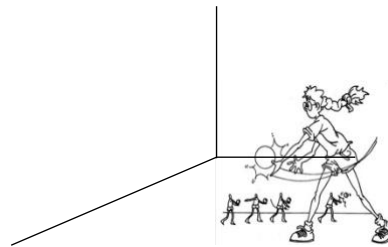
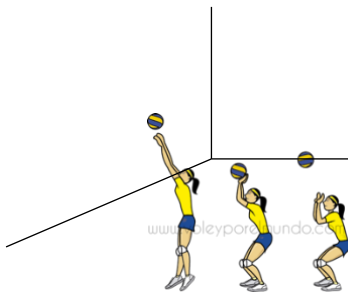
INDIVIDUAL

1. Toques por encima de la cabeza con bote intermedio



2. Toques de antebrazo variados

3. Golpes contra la pared con la palma de la mano



4. Toques varios contra la pared

PAREJAS O TRÍOS

5. Toques de dedos variados (pared, bote intermedio, etc.)

6. Toques de antebrazo variados (pared, bote intermedio, etc.)

ANEXO III

VUELTA A LA CALMA

En la vuelta a la calma de las sesiones presenciales se harán estiramientos libres, recogida de material y aseo. Puede existir alguna excepción donde encontremos algún juego, pero por lo general el tiempo dedicado a la vuelta a la calma será para lo anteriormente descrito.

Algunos de los estiramientos que realizarán los alumnos tras la parte principal de la sesión son:

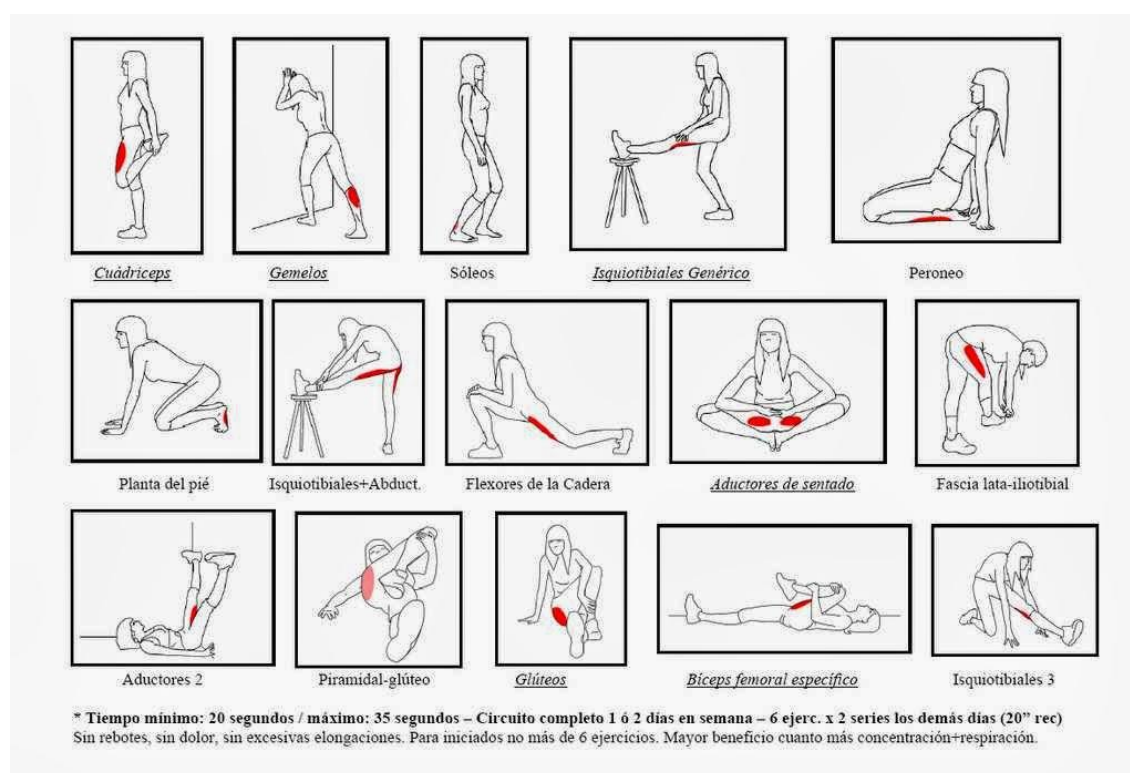


Ilustración 19: estiramientos de la vuelta a la calma

ANEXO IV

		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20
United States																																								
United Kingdom																																								
China																																								
Germany																																								
France																																								
Italy																																								
Hungary																																								
Russia																																								
Australia																																								
Sweden																																								
Japan																																								
Estonia																																								
South Korea																																								
Romania																																								
Netherlands																																								

Ilustración 20: tabla retos de voleibol

ANEXO V



Ilustración 21: captura del vídeo de reto de la Sesión 5

ANEXO VI

Iván : II	Pablo : II
Emmanuel : IIII	Carlos : III
Antonio : IIII	Sofía : IIII
Desi : IIII	Carmen C : IIII
Lorena : IIII	Axie : III
Carmen R : III	Alba : III
Gustavo : IIII	Alex : IIII
Joaquín : IIII	Maria : IIII
Lucía F : IIII	Esther : IV
Angela : IIII	Luca R : III
Tatiana : IIII	Espe : IIII
Rocio : II	

Ilustración 22: resultados 1x1