



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Centro de Estudios de Postgrado

Trabajo Fin de Máster

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA 4º DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Alumno/a: Herrera Rodríguez, Ana

Tutor/a: Prof. D. Juan José Camacho Coves

Dpto: Didáctica de la expresión corporal

ÍNDICE

1. RESUMEN.....	3
2. INTRODUCCIÓN.....	4
3. FUNDAMENTACIÓN.....	4
4. CONTEXTUALIZACIÓN.....	6
4.1. CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO.....	6
4.2. CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO.....	7
4.3. CARACTERÍSTICAS DEL CONTEXTO SOCIAL Y CULTURAL. PROYECTOS EDUCATIVOS Y LÍNEAS DE ACTUACIÓN.....	8
4.4. RELACIÓN CON EL PLAN DE CENTRO.....	9
5. ELEMENTOS.....	11
5.1. OBJETIVOS.....	12
5.2. COMPETENCIAS CLAVE.....	14
5.3. COTENIDOS.....	15
5.4. METODOLOGÍA.....	19
5.5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	23
5.6. ACTIVIDADES EXTARESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS.....	24
5.7. PLAN DE FOMENTO DE LA LECTURA.....	26
6. TEMPORALIZACIÓN.....	27
6.1. ORGANIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIÁCTICAS.....	27
6.2. SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS.....	28
7. CONCLUSIÓN.....	59
8. BIBLIOGRAFÍA.....	60

1. RESUMEN

El presente Trabajo Fin de Máster (TFM) tiene como objetivo elaborar una programación anual dentro de la asignatura de Educación Física de 4º de la Educación Secundaria Obligatoria. Dicha programación está compuesta por 12 unidades didácticas donde se desarrollan diferentes contenidos enmarcados dentro de los 5 Bloques establecidos por la ley. Para el desarrollo de este trabajo se ha puesto en práctica todos aquellos conocimientos adquiridos durante el curso del Máster, por este motivo este se enmarca en la ciudad de Jaén, concretamente en el IES Virgen del Carmen, Instituto donde se han desarrollado las prácticas. Este trabajo comenzará con una fundamentación epistemológica sobre el tema, posteriormente contextualizaremos el centro y el grupo al que se dirige, para, a continuación, desarrollar los diferentes elementos de los que cuenta y finalizar con la exposición de las diferentes unidades didácticas, todo ello fundamentado en la ley educativa vigente.

Palabras clave: *“Programación, Educación Física, Educación secundaria”*

ABSTRACT

The present Master's Thesis has as main objective to elaborate an anual programming of the subject of Physical Education of fourth year of Secondary Education. This programming is composed of 12 teaching units where different contents are developed within the 5 Blocks established by law. For the development of this work has put into practice all the knowledge acquired during the course of the Master, for this reason it has been contextualized in the the city of Jaen, specifically in IES Virgen del Carmen, high school where I have developed the practices. To begin, we will make an subject's epistemological foundation, then contextualize the center and group to which is focus, to develop the differents elements and end, with the exposure of the different teaching units, all based on the current educational law.

Key words: *“Programming, Physical Education, Secondary Education”*

2. INTRODUCCIÓN

El hecho de realizar una programación es una herramienta muy importante para nosotros como profesores, ya que se trata de una guía en la cual van a venir recogidas las directrices y las líneas generales de nuestra intervención en el aula. No obstante, no debemos ceñirnos únicamente a una programación, ya que en el día surgen una gran cantidad de situaciones imprevistas que ponen a prueba nuestro ingenio y creatividad y muestra capacidad de improvisación.

De esta forma, la presente programación se estructura en 15 apartados donde se desarrollará y argumentará los diferentes puntos de los que consta la misma. En la primera parte se abordará la legislación actual enmarcada tanto a nivel estatal y concretando a nivel autonómico, en nuestro caso, fundamentaremos nuestro trabajo tanto con la LOMCE como el Real Decreto 111/2016. Posteriormente, se relacionará la propuesta de esta programación con el currículum y sus correspondientes niveles de concreción curricular.

Para enmarcar dicha programación dentro del entorno donde se va a desarrollar contextualizaremos el centro, se abordará tanto su situación geográfica como el estudio de las líneas que se llevan en el centro, así como el nivel socioeconómico de las familias. Introducido de esta forma el centro, se pasará al desarrollo del grueso del trabajo, siendo la temporalización fundamental, teniendo en cuenta aquellos días que no sean laborables de esta forma se organizará las diferentes Unidades Didácticas que conforman la programación. Complementando a esta parte y para terminar nuestra programación se desarrollará aquellas consideraciones a la hora de la atención a la diversidad, recursos didácticos, actividades complementarias, la relación intra e interdisciplinar, temas transversales y una parte muy importante, la evaluación y calificación, así como la inclusión de las nuevas tecnologías.

3. FUNDAMENTACIÓN

La gran mayoría de los niños y adolescentes son físicamente inactivos. Como resultado, las altas tasas de obesidad y las enfermedades relacionadas han hecho de la promoción de la actividad física un tema políticamente relevante. Según el estudio AVENA llevado a cabo por Ortega et al. (2005) casi 1 de cada 5 adolescentes presenta riesgo cardiovascular futuro sobre la base de su capacidad aeróbica. Es por ello, que se considera que la actividad física podría considerarse la asignatura de referencia a la hora de paliar o prevenir este tipo de circunstancias, mostrándose múltiples beneficios asociados a la práctica de actividad física.

La definición más citada es la de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948) y que dice: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p.1). Hace referencia a que salud no es únicamente la ausencia de enfermedad, ya que se ha visto que la práctica de actividad física de forma regular reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas (Thornton et al., 2016), y afecta de una forma positiva tanto a nivel físico como psíquico (Mikkelsen et al., 2017).

El ejercicio es fundamental para el desarrollo de las potencialidades de los alumnos, por sus efectos beneficiosos sobre la salud, pero no solo sobre esta, según Verburgh et al. (2014) en un metaanálisis realizado concluyen que el ejercicio físico agudo mejora las funciones ejecutivas de los niños y adolescentes. Por ello, son necesarias acciones desde nuestra asignatura para consolidar hábitos favorables para el bienestar y salud a largo plazo relacionados con la higiene postural, la nutrición, el respeto al medio ambiente, actividades y ejercicios apropiados al nivel y al objetivo planteado..., que repercutan de una forma positiva en la educación de los alumnos y alumnas

Son muchas las ventajas que presenta la práctica de actividad física, pero tenemos que partir de una realidad. Los niveles de actividad física moderada o vigorosa (AFMV) en las clases de secundaria son bajos (Hollis et al., 2017; Lonsdale et al., 2013). La revisión sistemática realizada por Hollis et al. (2017) tuvo como objetivo determinar la proporción del tiempo de clase que se le dedica a la APMV en la secundaria, siendo este de un 40’5% estando por debajo del 50% recomendando por el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU y de las Asociaciones del Reino Unido para la Educación Física. Por lo que, se precisan de estrategias que aumenten el tiempo de actividad física.

Para paliar esto se han descrito diferentes propuestas para aumentar el tiempo de APMV como la de Lonsdale et al. (2017) donde el aprendizaje realizado parcialmente a través de internet producen mejoras en APMV si se compara con intervenciones previas basadas en propuestas en el cara a cara. Otra opción para aumentar la motivación del alumnado sería el uso de la eSalud en el estudio realizado por Pope, Garnett, & Dibble (2018) donde mediante el juego electrónico Camp Conquer desarrollado para motivar a los estudiantes de secundaria a alcanzar las metas de actividad física además del uso de un Fitbit.

Aunque, hay evidencia moderada acerca del uso aislado de estas aplicaciones a la hora de mejorar el estilo de vida tanto a nivel de actividad física como nutricional (Schoeppe et al., 2017). Debido a esto y a que solo disponemos de 2 horas a la semana, se precisa de una educación física de calidad, donde se integren las nuevas tecnologías para el apoyo al profesor, además de una buena organización de las clases para que los alumnos estén en continuo movimiento y así, poder beneficiarse de los diferentes aspectos

positivos que nos ofrece la actividad física. De esta forma, poder incentivarles para que realicen actividad física no solo en las horas dedicadas a educación física, sino también fuera de estas, ocupando su tiempo de ocio de forma activa.

4. CONTEXTUALIZACIÓN

4.1. CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO

4.1.1. A nivel general

El IES Virgen del Carmen se encuentra situado en el centro de J  n, situándose en una de las vías más importantes, debido a esto, puede que muchos alumnos que se encuentran matriculados en los niveles de la ESO y Bachiller de este centro sea debido a que sus padres tienen su trabajo en las proximidades del mismo y no el domicilio familiar.



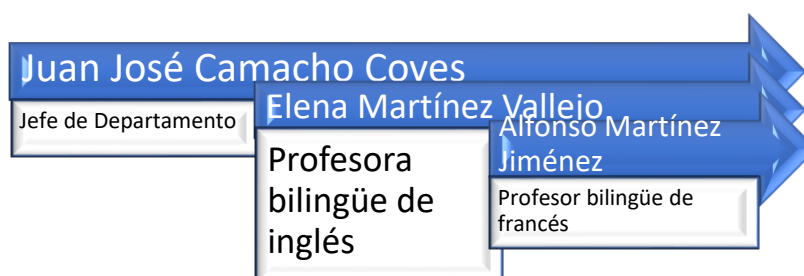
Imagen 1: entrada principal



Imagen 2: localización del centro

4.1.2. A nivel específico

El Departamento de Educación Física está compuesto por tres profesores, la organización del mismo lo podemos ver en el siguiente diagrama:



4.2. CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO

4.2.1. Características a nivel general relacionadas con el desarrollo psico-evolutivo.

Siguiendo a Piaget, el alumnado de esta etapa se encuentra inmerso en el periodo de las operaciones formales.

Área motriz

- Aumento de la capacidad de rendimiento
- Superación del desajuste corporal, mejora de la coordinación y precisión
- Capacidad para realizar gestos técnicamente complejos

Área cognitiva

- Aumento de la capacidad de elaboración y comprensión de conceptos
- El alumnado es capaz de formular hipótesis teniendo el mundo de lo posible
- Uso del lenguaje y del pensamiento para deducir sus propias decisiones
- Aumento de la capacidad intelectual

Área social

- Refundición y reestructuración de la personalidad
- Atracción por el otro sexo
- Rechazo del mundo adulto
- Necesidad de autorrealización

Área biológica

- Continúa los cambios fisiológicos
- Su físico es igual al de un adulto
- La fuerza relativa de un periodo de regresión
- Aumenta la capacidad de trabajo aeróbico

4.2.2. Características a nivel específico del alumnado de 4º de ESO de nuestro centro

Se trata de alumnos, en general, que sus familias trabajan en el sector servicios, y que se pueden clasificar dentro del estrato medio. Se trataría en su mayoría de familias estructuradas donde la mayoría de los miembros habitan en el domicilio y con lo disponible para realizar sus tareas de estudio y organizar adecuadamente su tiempo de ocio.

Un grupo minoritario de alumnos sus familias se dedican al sector primario, pero la estructura anteriormente expuesta se mantiene. Finalmente, un tercer grupo con alumnos procedentes de otros países, se insertan en niveles inferiores por lo que requieren de acciones especiales para la integración tanto personal como a nivel escolar.

En el Centro el alumnado se encuentra escolarizado en 4 líneas de 4º de ESO organizados de manera heterogénea. Mi clase consta de 30 alumnos/as, donde existe alumnado con:

- ❖ Necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE)
 - Una alumna con parálisis braquial obstétrica con secuelas.
 - Un alumno la enfermedad de Osgood-Schlatter

Atendiendo a esto, el centro en su conjunto tiene que trabajar para que el alumnado reciba una formación lo más integral posible.

4.3. CARACTERÍSTICAS DEL CONTEXTO SOCIAL Y CULTURAL. PROYECTOS EDUCATIVOS Y LÍNEAS DE ACTUACIÓN

A estas características del alumnado y centro hay que unir que los docentes del mismo están sensibilizados con los problemas y preocupaciones de la sociedad actual. Entre ellos destacamos:

SALUD Y OCUPACIÓN CONSTRUCTIVA DEL TIEMPO LIBRE

Obesidad, nutrición y sedentarismo. Falta de iniciativas personales de hábitos de vida activa. Se fomentan desde el ayuntamiento y los clubes municipales.

LECTURA, ESCRITURA, COMPRESIÓN LECTORA

Se fomenta por el siempre hecho de mantener este hábito y luchar contra la cultura de WhatsApp, fomentar la comunicación, saber expresarnos de forma oral, etc. Se trata de una herramienta básica.

Tras el análisis de las características del centro, alumnado y contexto social y cultural, el departamento de EF, en coordinación con el resto de profesorado y siguiendo las directrices generales del Plan de Centro (Proyecto Educativo), hemos decidido actuar en virtud de las siguientes líneas de actuación o directrices globales del centro:

1. La educación para la salud y empleo constructivo del tiempo libre
2. Atención especial al fomento del espíritu crítico del alumnado por medio de la lectura crítica y escritura.
3. Fomento de la expresión oral y debate ante ciertos temas que crean controversia.

Desde un punto de vista general, el centro se encuentra adscrito a varios proyectos:

- **Proyectos educativos para participar en el programa “Forma joven en el ámbito educativo”**, enmarcado en la Resolución de 19 de junio de 2017, de la Dirección General de Innovación, por la que se efectúan los programas educativos correspondientes al 2017/18.

- **Proyectos “Escuela: espacio de paz”**, enmarcado en el artículo 14 de la Orden de 11 de abril de 2011.
- **Proyecto Lingüístico de Centro**, siguiendo las Instrucciones de 30 de junio de 2014.
- **Escuela TIC 2.0.**

Desde un punto de vista específico, dichas líneas de actuación se trabajan en coordinación con el departamento de EF, a través de tareas, propuestas educativas y estrategias didácticas que se irán exponiendo más adelante. Las propuestas educativas más relevantes son las siguientes:

Educación para la salud y gestión del ocio y tiempo libre			
Taller de nutrición saludable y RCP (Cruz Roja)	Salúdmetro	Gymkana saludable	Desayuno saludable. Día de la fruta
Recreos activos: competiciones (juegos alternativos y tradicionales)	Taller espalda sana (Centro de Salud)	Fortalecimiento y respiración	Análisis del ocio activo en la época de nuestros mayores (periódico escolar)

Educación para la paz			
Debate sobre el sedentarismo	Charla lesionado medular (DGT)	Club de mediadores	Juegos adaptados

Lectura, escritura y comprensión lectora
Lectura crítica sobre un tema por unidad

4.4. RELACIÓN CON EL PLAN DE CENTRO

El artículo 126 de la LEA destaca que el Plan de Centro (PC) está constituido por los siguientes elementos:

- **El proyecto Educativo (art. 127 LEA)**
- **El Reglamento de Organización y Funcionamiento: ROF (art. 128 LEA)**
- **El Proyecto de Gestión (art. 129 LEA)**

Así mismo, dichos elementos se encuentran recogidos en el Decreto 328/2010, de 13 de julio, y marca las pautas.

4.4.1. Proyecto educativo

El Proyecto Educativo marca las directrices de trabajo de todos los miembros del centro, la filosofía de enseñanza, el ideario y los principios de actuación.

Entre las líneas generales de actuación pedagógica marcadas por el Proyecto Educativo destacan las siguientes:

- **Desarrollar principios democráticos de solidaridad, convivencia y respeto** a las diferencias de raza, religión, cultura o ideología, para posibilitar unas relaciones humanas libres, basadas en la valoración de la persona, en la tolerancia y no en la competitividad.
- **Favorecer la práctica cooperativa sobre la competitiva**, fomentando relaciones equilibradas con las personas con las que se interactúa y potenciando los valores básicos que rigen nuestra sociedad.
- **Poner énfasis en el desarrollo de conductas favorecedoras de unos hábitos alimenticios e higiénicos correctos**, que potencien una buena calidad de vida y salud e impliquen al alumnado dentro y fuera del centro educativo.
- **Hacer al alumnado conocedor y partícipe del ocio y la gestión de su tiempo** libre fuera del ámbito educativo, con un carácter saludable.
- **Impregnar el proceso educativo con contenidos relacionas con la educación en valores**, incidiendo especialmente en los objetivos planteados en las distintas líneas de actuación del centro.
- **Tratar las habilidades lingüísticas** (lectura, escritura y oralidad), así como trabajar la lectura de forma reglada en todas las materias.

4.4.2. Reglamento de organización y funcionamiento

El ROF nos facilita la consecución del clima organizativo y funcional adecuado para alcanzar y desarrollar los distintos aspectos planteados en el Proyecto Educativo. Se destaca:

Convivencia	Tendremos que proyectar en nuestro alumnado valores humanos de no violencia. Para ello se propone la elaboración de “Las reglas del buen alumno/a”, que se colgarán en los tabloncillos de cada clase y en los pasillos del centro. Además, se cuenta con un plan de convivencia para situaciones de conflicto, “El club de los mediadores”.
Coeducación	Se establecerán una serie de torneos en los recreos activos, de carácter mixto e igualitario.
	Utilización de los recursos didácticos del centro: biblioteca escolar, salón de actos, aula TIC, SUM, Pistas polideportivas y gimnasio, ...

Organización	En un cuadrante quedará establecido su uso por parte de profesorado. Además de la cesión de ciertas instalaciones al ayuntamiento.
Enfermedad o lesión de alumnado	Se avisará al profesorado de guardia, que será el encargado de comunicar a los padres o tutores legales el estado de hijo/a. La familia será la encargada de recoger al alumnado del centro.

El Decreto 328/2010, de 13 de julio, también establece que este documento recogerá entre otros aspectos:

Participación de la comunidad educativa	<u>Docentes:</u> claustros, consejo escolar, equipos docentes y equipo de orientación y apoyo. <u>Alumnado:</u> tutorías y asamblea de delegados/as. <u>Familias:</u> tutorías, consejo escolar y AMPA:
Organización	<u>Espacios, instalaciones y recursos materiales</u> del centro, con especial referencia al uso de la biblioteca escolar y de las instalaciones deportivas. Guardias de recreo y de ausencia de profesorado. Las guardias de recreo y de ausencias del profesorado serán propuestas por la dirección del centro. Desempeñarán un trabajo cooperativo en las tareas de recreo, con relación a las competiciones deportivas.

4.4.3. Proyecto de gestión

El proyecto de gestión recoge la ordenación y utilización de los recursos del centro, tanto materiales como humano. En lo que se refiere al área de Educación Física destacamos:

- Uso de la partida económica correspondiente a cada materia, para la inversión en nuevos materiales o la renovación de estos, a principios del curso escolar, si fuese necesario.
- Elaboración del inventario anual de todos los recursos materiales y espaciales.
- Quincenalmente se baldeará el patio de recreo y pistas para su conservación.

5. ELEMENTOS

La orden de convocatoria del 5/04/2018 y el Decreto 327/2010 en su artículo 29, no especifican qué elementos debe contener nuestra programación. Entre ellos destacar, elementos como los objetivos, competencias clave, contenidos, metodología, evaluación, medidas de atención a la diversidad y actividades complementarias extraescolares.

5.1. OBJETIVOS

La legislación actual y autores como Delgado (2015) definen objetivos como “los logros que queremos que nuestros alumnos alcancen o consigan”. Y representan el para qué enseñar.

A. Finalidades educativas

Mi programación didáctica contribuye a la consecución de las finalidades educativas expuestas en el artículo 22 de la LOE (modificada por la LOMCE).

B. Objetivos generales de etapa

Por otro lado, se hace necesario concretar que mi programación contribuye a la consecución de los objetivos de etapa expuestos en el art. 23 de la LOE (modificada por la LOMCE).

C. Objetivos de la materia

Centrándonos en las enseñanzas de la Educación Física, destacar que mi programación se ampara y contribuye a la consecución de los objetivos expuestos en la normativa actual (anexo II de la Orden de 14 de Julio de 2016).

D. Objetivos de curso

En base a los objetivos generales planteados en la ley, propongo para este curso los siguientes objetivos:

Objetivos de curso (4º ESO)	
1.	Conocer los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de distintos deportes colectivos (voleibol y hockey sala).
2.	Realizar tareas de carácter técnico-táctico que desarrollan la inteligencia del jugador en los deportes colectivos y de carácter cooperativo para favorecer el trabajo en equipo.
3.	Identificar los tipos de calentamiento y vuelta a la calma, conocer las bases fundamentales para su posterior diseño y puesta en práctica de forma autónoma.
4.	Entender y desarrollar los métodos de entrenamiento para mejorar las capacidades físicas básicas, dentro de su dimensión fisiológica, así como organizar sesiones de forma autónoma.
5.	Desarrollar la tonificación y la flexibilidad como compensación entre hábitos posturales inadecuados.
6.	Aplicar las medidas de prevención, considerar las posibles lesiones ante accidentes deportivos, así como sus primeros auxilios, y desarrollar paneles de primeros auxilios para los distintos deportes.
7.	Conocer y desarrollar buenos hábitos alimenticios, así como identificar e informarse sobre hábitos perjudiciales para la salud.

8.	Desarrollar la técnica y táctica de los deportes individuales (judos y deportes de raqueta) dentro de un carácter eminentemente cooperativo
9.	Tomar conciencia de los fundamentos básicos en la creación y composición artística con o sin base musical, y crear representaciones integrando elementos coreográficos, material, combas, pasos básicos de los bailes latinos, etc.
10.	Ampliar el bagaje lúdico-motriz del alumnado con juegos, juegos tradicionales, juegos y deportes alternativo, reconociendo y practicando sus elementos técnicos-tácticos fundamentales.
11.	Desarrollar el respeto hacia el medio ambiente y valorar positivamente el abanico de posibilidades que nos ofrece para la práctica de nuevas actividades, con actividades como orientación, senderismo, ... en entornos cercanos en Andalucía.
12.	Usar con responsabilidad las fuentes de la información y las nuevas tecnologías, siendo un medio para el desarrollo de los trabajos.
13.	Realizar trabajo de lectura y búsqueda crítica de la información, desarrollado en las tareas de E-A de cada una de las unidades didácticas.
14.	Respetar las normas de convivencia y aceptar nuestras propias posibilidades y las de los demás con una actitud tolerante y de respeto; mostrar una actitud positiva y activa en el desarrollo de las tareas propuestas para un mejor aprendizaje.

E. Conexión de objetivos

Para finalizar este apartado, quisiera señalar la conexión existente entre los objetivos de etapa, materia y curso:

Conexión de objetivos		
Objetivos generales de etapa	Objetivos específicos de materia	Objetivos de 4º ESO
K	1	4, 7, 11
K, F	2	1, 2, 4, 5, 8, 10, 11
K	3	5
A, B, C, D, K, G	4	3, 4, 10
K	5	3
A, B, C, D, G, K, L	6	9
A, B, C, D, K, G	7	1, 2, 10
A, F, K, G	8	3, 4, 6
J, K, B	9	11
F, K	10	7
A, C, D, J, K, L	11	1, 2, 3 4, 8, 9, 10, 11, 13, 14
E, G, H	12	7, 12, 13

5.2. COMPETENCIAS CLAVE

A. Generalidades y conceptualización

Las competencias clave son abordadas de formas específica en la Orden ECD/65/2015 y la legislación actual (art. 4 del Decreto 111/2016 y art. 2RD 1105/14).

Se considera que “las competencias clave son aquellas que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo”.

B. Listado de Competencias Clave

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave:

Competencia en comunicación lingüística (CCL)
Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)
Competencia aprender a aprender (CAA)
Competencias sociales y cívicas (CSC)
Competencia digital (CD)
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)
Competencia conciencia y expresiones culturales (CEC)

D. Descripción del nivel competencial del alumnado

Para finalizar este apartado, se hace necesario seguir las orientaciones marcadas por la administración para la descripción del nivel competencial adquirido por nuestro alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que estableceremos si el nivel adquirido es iniciado (I), medio (M) o avanzado (A) en cada una de las competencias clave.

5.3. CONTENIDOS

La legislación actual y autores como Blázquez et al. (2009), entienden que los contenidos son “los instrumentos o herramientas que contribuyen al logro de los objetivos de las áreas y adquisición de las competencias clave. Representan el qué enseñar”.

A. Bloques de contenido

Para el desarrollo y secuenciación de los contenidos se hace necesario basarnos en los bloques de contenidos propuestos por la legislación actual, los cuales se utilizarán como herramienta fundamental para la secuenciación de contenidos de mi curso:

En la materia de EF los contenidos se organizan alrededor de cinco grandes bloques:

BLOQUES DE CONTENIDO
1. Salud y calidad de vida
2. Condición física y motriz
3. Juegos y deportes
4. Expresión corporal
5. Actividades físicas en el medio natural

B. Secuencia temporal de los contenidos en unidades didácticas (UDs)

A continuación, se concreta la secuencia temporal de las distintas unidades didácticas repartidas en los tres trimestres que conforman el curso:

PRIMER TRIMESTRE					
Nº UD	Título	Contenidos fundamentales	Actividades complementarias/ efemérides		Temporalización
1	¿Cómo vengo de las vacaciones?	Evaluación inicial. Test. Métodos de entrenamiento en circuito y de resistencia. Calentamiento	Organización de los recreos saludables	RECREOS. LIGAS INTERNAS	2ª quincena septiembre- 1ª semana octubre
2	Mejor prevenir que curar	Análisis de la postura y marcha. Ejercicios terapéuticos. Vuelta a la calma.	Taller escuela de espalda (fisioterapeuta del centro de salud) Salúdmetro Taller de nutrición saludable y RCP		2ª, 3ª y 4ª semana de octubre
3	Judo	Deportes de lucha	Campeonato escolar		1ª, 2ª y 3ª semana de noviembre
4	Estoy muy cuerdo	Trabajo cooperativo Combas-montaje	Montaje		Última semana de noviembre 1ª y 2ª de diciembre

SEGUNDO TRIMESTRE					
Nº UD	Título	Contenido Fundamental	Actividades complementarias/ efemérides		Temporalización
5	Juegos alternativos	Juegos y deportes alternativos	Análisis del ocio activo en la época de nuestros mayores (Periódico escolar)	RECREOS. LIGAS INTERNAS	3ª semana diciembre- 2ª y 3ª semana de enero
6	Orientación	Orientación Decálogo Actividades medio natural	Senderismo por la Vía Verde		Última semana de enero y 1ª quincena de febrero
7	Mens sana in corpore sano	Metodologías de entrenamiento	Gymkana saludable de Andalucía (día de Andalucía) Semana del desayuno saludable		2ª quincena febrero y 1ª de marzo
8	Voleibol	Aspectos técnico-tácticos del voleibol	Exhibición voleibol mixto Concienciación		1ª, 2ª y 3ª semana de marzo

TERCER TRIMESTRE					
Nº UD	Título	Contenido Fundamental	Actividades complementarias/ efemérides		Temporalización
9	Deportes de raqueta	Aspectos técnico-tácticos de los deportes de raqueta	Debate sobre el sedentarismo	RECREOS. LIGAS INTERNAS	1ª, 2ª y 3ª semana de abril
10	Hockey sala	Aspectos técnico-tácticos del hockey sala	Exhibición hockey sala mixto		4ª semana de abril y 1ª quincena de mayo
11	Acampada	Actividades en el medio natural	Salida a la Sierra de Pozo-Alcón		2ª, 3ª y última semana de mayo
12	Montaje final	Coreografía Bailes latinos Combas Baloncesto	Montaje expresivo		3 primeras semanas de junio

Los contenidos seleccionados se concretan y desarrollan en una serie de tareas, las cuales vienen temporalizadas en 12 Unidades Didácticas tal y como se refleja en la Orden de convocatoria.

C. Elementos o contenidos transversales (Educación en valores)

Tanto en el RD 1105/2014 (art. 6), la Orden de 14 de julio de 2016 (art. 3) y el Decreto 111/2016 (art. 6), establecen que los elementos transversales se trabajaran de forma transversal e integral a lo largo de toda la etapa. En este sentido, hay que destacar que mi programación didáctica contribuye al desarrollo de los elementos transversales mediante las siguientes propuestas didácticas:

Educación para la salud	Taller de nutrición saludable y RCP: ayuntamiento. Semana del desayuno saludable (apunto lo que he hecho y se evalúan según criterios) Dia de la fruta Recreos activos: competiciones deportivas. Senderismo por la vía verde
--------------------------------	--

Educación para la paz	Charla lesionado medular (deporte adaptado) Club de mediadores (a nivel de centro reflexión sobre las historias leídas)		
Coeducación	Organizaciones mixtas en combas, montajes expresivos, voleibol, judo y hockey sala.	Nuevas tecnologías	Trabajo de FC y gráficas. Uso de diversas APPs móvil Periódico Videoclip: montaje final
Cultura andaluza	Gymkana saludable de Andalucía. Aprenderán sobre la cultura gastronómica de las diferentes provincias y sobre temas relacionados con el día de Andalucía.		
Educación ambiental	Taller de medio ambiente (Biología y educación física). Decálogo de normas del medio ambiente		

D. Contenidos interdisciplinares

En relación con el trabajo interdisciplinar, el art. 37 de la LEA (modificada por la LOMCE) y el art. 4 de la Orden de 14 de julio de 2016 establecen que el alumnado debe adquirir los saberes de una forma coherente y desde una visión interdisciplinar de los contenidos. En este sentido destacara que mi PD contribuye al trabajo interdisciplinar del siguiente modo:

Se debe procurar que existan relaciones entre contenidos específicos de distintas materias y el propio currículo. Algunos contenidos de distintas materias que también se trabajan en Educación física son los siguientes:

- **Lengua castellana y literatura** (lectura crítica y escritura de comentarios críticos, correcciones ortográficas, comprensión y composición).
- **Biología y geología** (aspectos relativos con la salud y la calidad de vida, los nutrientes, el azúcar refinado, las frecuencias cardiacas y la salud, el desayuno saludable, actividad en el medio natural para la identificación de plantas).
- **Música** (interiorización de la música en las improvisaciones, sensibilidad, medida de la música en frases y series y composiciones musicales para los montajes).
- **Matemáticas** (trabajo de gráficas y análisis de las mismas), más de orientación, análisis de la técnica deportiva mediante ángulos y creación de tablas de Excel.
- **Tic** (tratamiento de la información, citas, diseño de periódico, montaje de vídeo y uso diversas aplicaciones).

5.4. METODOLOGÍA

La metodología es un término muy amplio que engloba “TODO”. Es el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas por el docente, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado.

Camacho y Delgado (2002) definen la metodología como todas las acciones que realiza el maestro en el proceso de enseñanza aprendizaje con la intencionalidad de educar y enseñar. Representa el cómo enseñar.

A. Principios generales de intervención educativa

Mi programación didáctica se basa en las líneas marcadas por el constructivismo, fundamentalmente las formuladas por Piaget y Vygotsky, las cuales a nivel general nos destacan que es el alumnado el que debe construir su propio aprendizaje, creando así aprendizajes significativos.

Desde un punto de vista general, autores como Palacios et al. (2015) y normativa actual, plantean que nuestra actuación educativa debe centrarse en:

1. Partir del nivel de desarrollo del alumnado: cognitivo, socio afectivo y motriz. Debe estar condicionada por los conocimientos previos que posee el alumnado.
2. Potenciar la realización y construcción de aprendizajes significativos.
3. Facilitar que el alumnado aprenda por sí solo, que tenga un aprendizaje autónomo: “aprender a aprender”. Posibilitar que el alumnado realice aprendizajes significativos por sí solo.
4. Intensa actividad reflexiva en situación de interacción social. El aprendizaje significativo supone una intensa actividad por parte del alumnado (no adquiriendo este una actitud pasiva). Esta actitud consiste en establecer relaciones ricas entre el nuevo contenido y los esquemas de conocimiento ya existentes.
5. El enfoque globalizador. La dimensión globalizadora y el enfoque globalizado han de ser prioritarios en la Educación Básica Obligatoria. De este modo, “la mayoría de los contenidos se abordarán en torno a ejes o núcleos de globalización”.
6. Atención a la diversidad. Atender a la diversidad supone reconocer que cada alumno/a es distinto/a, por lo que necesita de respuesta adecuadas a sus características, necesidades e intereses. Especial atención merecen el alumnado que presenta necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE), que han de identificarse y valorarse lo antes posible.
7. El juego, instrumento privilegiado de intervención educativa. El juego es el eje en torno al cual gira todos los contenidos.

B. Estilos de enseñanza

Siguiendo a Delgado Noguera y Sicilia (2002) utilizaremos unos y otros en función de las intenciones educativas, del contenido a desarrollar, de las actividades a realizar, del desarrollo psicoevolutivo del alumno/a y de las características del profesor/a, aunque en nuestra programación fomentaremos principalmente los estilos de enseñanza que implican cognoscitivamente al alumnado.

La realidad de la enseñanza hace que no se puedan aislar los estilos y nosotros como profesores no podemos asegurar que al enseñar cualquier contenido utilicemos en todo momento de la clase la misma línea técnica. Los estilos de enseñanza que utilizare en mis clases son:

Asignación de tareas	El profesor/a toma decisiones que afecta a la calidad y establece, de acuerdo con nivel de la clase, diferentes modelos de desarrollo de tareas. Aumenta la participación de alumno, toma de decisiones y organiza.
Enseñanza recíproca	La clase se dividirá en subgrupos, agrupándose por afectividad o nivel de ejecución. Los alumnos/as eligen la ubicación para ejecutar la tarea.
Programas individuales	El alumno progresa a su ritmo sin depender de su grupo, tendrá libertad para seleccionar el lugar donde se realizará la tarea.
Estilos socializadores	Tratan de desarrollar las capacidades sociales del alumnado girando en torno a los valores y las competencias clave (lluvia de ideas, entrevistas, charlas...)
Descubrimiento guiado	El profesor/a prepara la sesión y debe prever todas las contingencias. Debe especificar cuál es la respuesta esperada a cada uno de los pasos.
Resolución de problemas	El alumnado debe encontrar las respuestas por sí mismo pudiendo solicitar la ayuda del profesor/a.
Estilos creativos	El alumnado tendrá plena autonomía, plantará el problema, desarrollará el proceso de búsqueda y verificará la respuesta.
Ambientes de aprendizaje	Se organizarán partiendo de los objetivos y contenidos, estableciéndose áreas o juegos de ambiente de aprendizaje motriz, donde poder desarrollar el juego libre. El papel del docente será de guía
Aprendizaje cooperativo	Se organizarán pequeños grupos que buscarán un objetivo común. Ellos entenderán que su trabajo beneficiará a los demás. Debe basarse en la confianza y apoyo de cada uno para lograrlo.

C. Organización y actividades. Recursos didácticos y materiales.

Organización y control de los alumnos y alumnas: iremos progresando de una organización de tipo formal, como en unidades didácticas de resistencia o trabajo mediante circuitos, hacia una organización de tipo semiformal, en las tareas de la unidad didáctica de juegos tradicionales. En las unidades didácticas referencias a contenidos más expresivos, se plantea una organización de tipo informal.

Los alumnos se van a organizar de forma individual, por parejas, en grupos medianos o gran grupo, según interese para la actividad. Los grupos se formarán aleatoriamente y otras veces por nivel o preferencias en estilos de enseñanza que fomenten la individualización, en el caso de tareas como el judo o la expresión artística. Se favorecerá el trabajo de coeducación con grupos mixtos como el caso del voleibol y el hockey sala.

Organización y control de los espacios: utilizaré aquella organización que me permita crear el clima más favorable para el buen desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje, favoreciendo, a su vez, la interacción entre los alumnos y entre estos y el Profesor/a. Para ello, no solo nos serviremos de los espacios propios de Educación Física, sino también de otros tipos de espacios como el patio del centro y su alrededor, parajes naturales.

La organización del espacio estará en función de la actividad a realizar. Mi centro cuenta con los siguientes espacios deportivos:

PISTAS EXTERIORES

Cuenta con dos pistas exteriores, una de baloncesto y otra de fútbol, además de una anexa techada.



Imagen 3: pistas exteriores

GIMNASIO

De dimensiones reducidas, rodeado de diferente materia y espalderas. Cuenta con baños y una habitación para el material.



Imagen 4: gimnasio

Organización y control del tiempo: en las tareas se tratará de optimizar el tiempo útil de compromiso motor mediante tareas de ejecución simultánea. No obstante, las tareas de tipo alternativo también tienen su importancia para la observación el análisis del compañero que ejecuta por ejemplo en la evaluación de la postura, la marcha o la carrera.

Siendo el horario de mi programación para 4º de la ESO es el martes (10:15-11:15) y jueves (13:45-14:45).

Organización y control de las tareas: las tareas generales únicas cobran especial interés en la parte inicial de las sesiones, mientras que las tareas en recorrido y circuito en las actividades propuestas para el trabajo de la resistencia y la fuerza. Las tareas de carácter grupal son las más utilizadas en las unidades didácticas referentes a voleibol, hockey sala, composiciones grupales. Las tareas de carácter individual se empujan en la toma del pulso, trabajos de búsqueda crítica en cada unidad, en sesiones prácticas...etc.

Organización y control de los recursos e instalaciones: deben ajustarse al currículo planificado y las características de nuestro alumnado. El material que se va a utilizar será: colchonetas, materiales diversos para los circuitos, sticks de hockey, pelotas de voleibol, apps móviles, ...

Las instalaciones más utilizadas van a ser las específicas de E.F., es decir, las pistas de polideportivas y el gimnasio, aunque también vamos a utilizar el aula ordinaria del alumnado en días de lluvia.

D. Calificación y recuperación

La calificación es definida por Medina (2017) como “el proceso por el que se asigna una nota, porcentaje o valor a un aprendizaje”. En este sentido, hay que destacar que la calificación la abordaré otorgando un % a los estándares de aprendizaje evaluables, en función del peso que se ha decidido en el departamento y yo como especialista de E.F. Dichos estándares están conectados con los criterios y competencias clave, evaluados a través de unos instrumentos de evaluación a lo largo de las distintas UD.

De forma común, el departamento ha decidido que en todas las unidades didácticas los estándares con sus respectivos criterios sean evaluados mediante los instrumentos comunes que se proponen a continuación y que se desarrollan en todas las UD.

Rúbrica de actitud	Lectura y pensamiento crítico	Listas de control	Rúbricas
Prueba teórica	Prueba práctica	Ficha de evaluación intragrupo	

Con respecto a la recuperación comentar que aquellos alumnos/as que no superen los objetivos, niveles competenciales, contenidos mínimos y estándares propuestos en las distintas UD's, se les planteará para su recuperación, pruebas y actividad similares a los no superados. Los estándares comunes en todas las UD's se evaluarán de forma continua, es decir, si consigue al final del trimestre, quedarán aprobados automáticamente. Los estándares de aprendizaje específicos se evaluarán con pruebas similares, atendiendo a los mínimos, incluso pudiendo cambiar el instrumento para facilitar la adquisición del aprendizaje.

5.5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La atención del Alumnado con Necesidades Educativas de Apoyo Educativo se encuentra regulada por la Orden de 25 de Julio de 2008, las instrucciones de 22 de Julio 2015, el artículo 71 de la LOMCE 2/2006 y el artículo 113 de la LEA 17/2007. Todo ese diseño se haría de forma coordinada con el EOE (Equipo de Orientación Educativa) y el especialista de Educación Especial (PT). No obstante, y a modo informativo, comentar que en el curso al cual va dirigida mi programación didáctica, no encontramos alumnos que requieran adaptaciones significativas. Por otro lado, destacar que, de forma no significativa, en mi grupo de clase nos encontramos las siguientes necesidades:

- **Parálisis braquial obstétrica (PBO)** con secuelas (con un programa de atención curricular no significativo).
- **Enfermedad de Osgood-Schlatter** (con un programa de atención curricular no significativo).

Con estos alumnos se trabajará la inclusión en la práctica de Educación Física a través del trabajo en equipo. Actuaciones que llevaremos a cabo en Educación Física.

LAURA: PBO

Tiene una pérdida de sensibilidad en el brazo y antebrazo izquierdo causada por una lesión de C5-C6.

Al tratarse del brazo no dominante no le afecta en su actividad cotidiana.

CRISTIAN: OSGOOD-SHLATTER

Al despegarse el cartílago de crecimiento de la tibia, al tratarse de un alumno en periodo de crecimiento. Dicha afectación le compromete a la hora de hacer actividad de resistencia y de impacto.

Las medidas educativas a aplicar a ambos alumnos serán de carácter ordinario.

LAURA: PBO

Puede realizar cualquier actividad ya que solo se encuentra comprometida la sensibilidad y los últimos grados de movimiento.

Adaptar aquellas actividades que sean limitantes.

CRISTIAN: OSGOOD-SHLATTER

Ante la presencia de dolor disminuir la intensidad de la actividad.

Medidas protectoras y calzado adecuando.

Indicaciones de estirar principalmente el cuádriceps al finalizar la sesión

Además, hemos de dar respuesta al alumnado con enfermedad puntual (en caso de quedar exento de la práctica), es decir, al alumnado con contraindicación temporal de actividad física:

- La exención de práctica de un alumno o alumna resultará cuando el facultativo comunique que se debe evitar la misma. Para compensar y aprovechar la clase, al alumnado exento de práctica se le asignarán otro tipo de tareas.
- En caso de lesiones se le plantea un programa individualizado, de compensación, fortalecimiento y flexibilización.
- Por último, hay que indicar que en algunas actividades y unidades didácticas podrá participar como cualquier compañero/a a nivel cognitivo o a nivel motor, siendo la carga muy leve. Unos ejemplos se verifican lo expuesto anteriormente son: la realización de las ayudas en gimnasia artística o la colaboración con los compañeros, aportando ideas para crear una composición coreográfica determinada.

5.6. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

En primer lugar, hay que destacar que a la hora de plantear este tipo de actividades debemos seguir los pasos legales y organizativos en lo que concierne la planificación, programación y desarrollo de la actividad. Es decir, deben estar incluidas en el Plan de Centro y aprobadas por el Consejo Escolar.

En este apartado se hace necesario citar la normativa referente a dichas actividades, entre las que destacamos: la Orden del 14 de julio de 1998, donde se regulan las actividades complementarias y extraescolares de los centros no universitarios de

Andalucía y la Orden de 17 de abril de 2017, por la que se regulan los servicios complementarios de la enseñanza de aula matinal, comedor escolar y actividades extraescolares, así como el uso de las instalaciones de los centros docentes públicos de la Comunidad Autónoma de Andalucía fuera de horario escolar.

De un modo más práctico, las actividades extraescolares y complementarias que se van a desarrollar a lo largo del curso se plantean a continuación en la siguiente tabla las actividades, todas ellas complementarias, que se desarrollan en 4º ESO.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS			
Trimestre	Actividad	Objetivo	Tema transversal
Primer	Recreos saludables (competiciones)	Participar en competiciones deportivas para la gestión del tiempo de ocio en el centro y su organización.	Educación para la paz y educación para la salud
	Taller de RCP y primeros auxilios	Practicar los protocolos en casos de primeros auxilios Practicar la reanimación cardiopulmonar con simuladores	Educación para la salud
	Taller de escuela de espalda	Conocer nuestra espalda Conocer y practicar la ergonomía en las actividades de la vida diaria	Educación para la salud
	Salúdmetro	Conocer e indicar en base a unos parámetros como se encuentra mi clase a nivel de salud Competir con otras clases en este aspecto	Educación para la salud
Segundo	Semana del desayuno saludable	Experimentar la semana del desayuno saludable. 0% azúcares refinados	Educación para la salud
	Gymkana del día de Andalucía	Conocer la gastronomía de las diferentes provincias en un ambiente lúdico	Coeducación Cultura andaluza
	Senderismo por vía verde	Realizar una sesión de senderismo y diferentes juegos en un entorno natural	Educación para la salud Educación ambiental

	Recreos saludables (competiciones)	Participar en competencias deportivas para la gestión del tiempo de ocio en el centro y su organización.	Educación para la paz y educación para la salud
Tercero	Salida a la Sierra de Pozo Alcón	Realizar actividades en diferentes entornos naturales	Educación para la salud Educación ambiental
	Debate sobre el sedentarismo	Buscar y discriminar información sobre una temática Exponer tu punto de vista argumentando tus opiniones	Coeducación Educación para la salud
	Recreos saludables (competiciones)	Participar en competencias deportivas para la gestión del tiempo de ocio en el centro y su organización.	Educación para la paz y educación para la salud

5.7. PLAN DE FOMENTO DE LA LECTURA

De acuerdo con lo establecido en el Proyecto educativo, el centro está acogido al Proyecto Lingüístico de Centro, siguiendo las Instrucciones de 30 de junio de 2014, en él se especifica un apoyo a la lectura crítica por parte de todas las materias. Por ello, desde nuestra materia cada UD cuando con un tema para indagar desde un punto de vista crítico.

6. TEMPORALIZACIÓN

6.1. ORGANIZACIÓN DE LAS UD's

Para dicha organización nos hemos basado en el calendario escolar de la provincia de Jaén para el curso 2018/2019. Dicho calendario lo podemos visualizar clicando el siguiente [enlace](#).

2018													
17 SEPTIEMBRE		OCTUBRE		NOVIEMBRE		21 DICIEMBRE		NAVIDAD (22 DIC-7 ENERO)		8 ENERO			
4 sesiones		8 sesiones		8 sesiones		5 sesiones				7 sesiones			
UD-1		UD-2		UD-3		UD-4				UD-5			
1 ^{er} TRIMESTRE													
2019													
FEBRERO		MARZO		S. SANTA (13-21 ABRIL)				22 ABRIL		MAYO		25 JUNIO	
8 sesiones		8 sesiones						7 sesiones		9 sesiones		7 sesiones	
D-6	UD-7	UD-8	UD-9					UD-10		UD-11		UD-12	
2 ^º TRIMESTRE								3 ^{er} TRIMESTRE					

6.2. UNIDADES DIDÁCTICAS

La siguiente programación viene estructurada en tablas donde vienen reflejados todos los aspectos que consideramos relevantes, así como su vínculo con los diferentes aspectos recogidos en las diferentes leyes.

UNIDAD DIDÁCTICA 1: ¿CÓMO VENGO DE LAS VACACIONES?																							
CURSO	4º ESO		TRIMESTRE		1		N.º SESIONES		6		N.º ALUMNOS		30										
INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN																							
Mediante esta Unidad Didáctica (UD), se pretende mejorar la condición física de los alumnos, así como que obtengan los conocimientos necesarios para que sepan mejorarla de manera autónoma fuera del centro, fomentando el interés y la motivación hacia la práctica deportiva. El grupo al que se dirige la UD han sido formados en cursos previos en cuanto al calentamiento y las cualidades físicas, por lo que el conocimiento se construirá en base a este.																							
OBJETIVOS DIDÁCTICOS																							
• Evaluar y mejorar la condición física y motriz. • Conocer y valorar los efectos sobre la condición física de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo. • Seleccionar las actividades adecuadas tanto para el calentamiento en función del objetivo propuesto. • Utilizar las tecnologías de la información para el desarrollo de la capacidad crítica.																							
VÍNCULO CURRICULAR																							
C E	4, 6 y 12	EA		4,1, 6.2, 6.3 y 12.1			BLOQUE DE COTENIDOS					1	2	3	4	5							
VINCULACIÓN OBJETIVOS DE ETAPA										VINCULACIÓN OBJETIVOS DE ÁREA													
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
COMPETENCIAS CLAVE										METODOLOGÍA CURRICULAR													
L	MCT		D	AA		SC	SIEE	CEC		Lúdica, Significativa, Funcional y Participativa													
TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES																							
S	OBJETIVO						CONTENIDO				ORGANIZACIÓN												
1	Crear normas para el curso. Recordar las partes y aspectos básicos de una sesión, así como evaluar la condición física de partida.						Partes de una sesión. Partes del calentamiento. Test de condición física (course navette y test de Ruffier) y medidas antropométricas.				Individual Grupos de 5-6												

2	Practicar el calentamiento específico para la sesión. Conocer la ejecución correcta de los ejercicios propuestos.	Explicación y realización de los diferentes ejercicios por grupos musculares. Identificación de errores comunes.	Individual Gran grupo
3	Llevar a cabo el calentamiento específico. Ejercitarse en circuito prestando atención especial a una correcta ejecución técnica. Registrar los datos de diferentes variables en el cuaderno.	Idem. a los anteriores, pero de una forma más dinámica (trabajo en circuito).	Individual Gran grupo
4	Llevar a cabo el calentamiento específico. Ejercitarse en los métodos de resistencia (métodos continuos). Registrar los datos de diferentes variables en el cuaderno.	Explicación y realización de los diferentes métodos de resistencia.	Individual Gran grupo
5	Llevar a cabo el calentamiento específico. Ejercitarse en los métodos de resistencia (métodos fraccionados). Registrar los datos de diferentes variables en el cuaderno.	Explicación y realización de los diferentes métodos de resistencia.	Individual Gran grupo
6	Llevar a cabo el calentamiento específico. Realización de juegos que integren lo aprendido. Evaluar la UD mediante Google drive.	Actividades lúdicas donde integren lo aprendido.	Individual Grupos de 5-6 Gran grupo
ORIENTACIONES METODOLÓGICAS			
TÉCNICA ENS.		ESTILO DE ENSEÑANZA	
Instrucción directa, indagación		Flipped classroom, modificación MD, asignación de tareas y trabajo por parejas.	
ORGANIZACIÓN		ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	
Individual, grupos 5-6 y gran grupo.		Cuaderno pedagógico (registro de datos y tareas de pensamiento crítico)	
MATERIALES CURRICULARES			
PROFESOR		ALUMNADO	SESIONES
Diario, fichas de evaluación y ordenador		Cuaderno pedagógico, dicha de calentamiento y test de evaluación	
INSTALACIONES			
Gimnasio y pistas polideportivas			
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD			
Ver apartado 4.5 de la programación			

RELACIONES DE TRANSFERENCIA			
INTRADISPLINAR	INTERDISPLINAR	TRANSVERSALIDAD	ED. EN VALORES
Contenidos de la condición física trabajados en el curso anterior	Lengua castellana y Literatura, Matemáticas e Informática	Expresión oral y escrita. Vida activa y saludable. TIC.	Respeto y tolerancia.
PROCESO DE EVALUACIÓN			
INDICADORES DE LOGRO	HERRAMIENTA	PORCENTAJE	
Conoce las bases de los diferentes métodos de entrenamiento, así como los beneficios que aporta	Cuaderno pedagógico	25%	
Realiza tareas de búsqueda, lectura y pensamiento crítico en base a unos temas planteados.	Cuaderno pedagógico	20%	
Realiza calentamientos enfocados a una actividad concreta.	Ficha de calentamiento	25%	
Lleva a la práctica calentamiento de forma clara y adecuada tanto al nivel como a la actividad a realizar	Hoja de observación	20%	
Evaluación de la UD https://docs.google.com/forms/d/1Y_BjrGBqgLApTAHUiORpUkbGs4suOL1xCYpNd1EoLbo/edit	Cuestionario de Google drive	10%	
RECUPERACIÓN			
Si no aprueba al menos el 50% el alumno de manera individual deberá realizar un trabajo de búsqueda y lectura crítica del aspecto que no ha superado.			

UNIDAD DIDÁCTICA 2: MEJOR PREVENIR QUE CURAR							
CURSO	4º ESO	TRIMESTRE	1	N.º SESIONES	6	N.º ALUMNOS	30
INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN							
Mediante esta UD, se pretende trabajar contenidos de juegos cooperativos, primeros auxilios y protocolos ante lesiones, el control postural y la vuelta a la calma.							
OBJETIVOS DIDÁCTICOS							
• Aplicar medidas de primeros auxilios (PAS, RCP) de forma secuencial. • Aplicar las medidas de prevención, considerar las posibles lesiones ante accidentes deportivos. • Valorar la postura tanto en estático como en dinámico. • Descubrir el control postural y aplicar sus fundamentos en actividades diarias y cotidianas. • Desarrollar un programa de fortalecimiento y flexibilización básico para compensar hábitos posturales inadecuados.							

VÍNCULO CURRICULAR																								
C E	4, 10 y 12		EA		4.2, 10.2.,10.3. y 12.1.				BLOQUE DE COTENIDOS							1	2	3	4	5				
VINCULACIÓN OBJETIVOS DE ETAPA												VINCULACIÓN OBJETIVOS DE ÁREA												
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
COMPETENCIAS CLAVE												METODOLOGÍA CURRICULAR												
L	MCT		D		AA		SC		SIEE		CEC		Lúdica, Significativa, Funcional y Participativa											
TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES																								
S	OBJETIVO											CONTENIDO							ORGANIZACIÓN					
1	Realizar simulaciones de primeros auxilios, tanto en situaciones de emergencia como en diferentes situaciones de la práctica deportiva. Realizar una vuelta a la calma relacionada con las diferentes metodologías de estiramientos.											PAS, RCP. Protocolos de actuación en diferentes situaciones por estaciones. Métodos: FNP y Anderson.							Individual Grupos de 5-6					
2	Llevar a cabo el calentamiento específico. Ejercitarse por medio del pilates y yoga, integrados en “escuela de espalda”.											Explicación y realización de los diferentes ejercicios							Individual Gran grupo					
3	Llevar a cabo el calentamiento específico. Ejercitarse por medio del pilates y yoga, integrados en “escuela de espalda” haciendo hincapié en la parte del cuerpo trabajada con cada ejercicio.											Explicación y realización de los diferentes ejercicios							Individual Gran grupo					
4	Valorar la postura tanto en estático como en dinámico. Elegir de entre una selección de ejercicios aquellos que son adecuados para el sujeto analizado. Recordar las diferentes metodologías relacionadas con la flexibilidad.											Utilización de un software básico de valoración (kinovea). Programación de una sesión básica de ejercicio terapéutico							Individual Parejas					
5	Llevar a cabo el calentamiento específico. Llevar a cabo la sesión por parejas. Recordar las diferentes metodologías relacionadas con la relajación y respiración.											Sesión de ejercicio terapéutico. Método Jacobson y Schultz.							Individual Parejas					
6	Evaluar la UD mediante una prueba práctica en diferentes estaciones. Evaluar la parte teórica.											Estaciones con casos prácticos Examen con Plickers							Individual Grupos de 5-6 Gran grupo					
ORIENTACIONES METODOLÓGICAS																								

TÉCNICA ENS.		ESTILO ENSEÑANZA	
Instrucción directa, resolución de problemas.		Flipped classroom, modificación MD, asignación de tareas y trabajo por parejas.	
ORGANIZACIÓN		ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	
Individual, parejas, grupos 5-6 y gran grupo		Cuaderno pedagógico (registro de datos y tareas de pensamiento crítico)	
MATERIALES CURRICULARES			
PROFESOR		ALUMNADO	SESIONES
Diario, rúbricas y ordenador		Cuaderno pedagógico y plickers	Diferentes materiales para los circuitos, calentamientos y estaciones.
INSTALACIONES			
Gimansio y pistas polideportivas			
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD			
Ver apartado 4.5 de la programación			
RELACIONES DE TRANSFERENCIA			
INTRADISPLINAR	INTERDISPLINAR	TRANSVERSALIDAD	ED. EN VALORES
Contenidos de la vuelta a la calma vistos en cursos anteriores	Lengua castellana y Literatura e Informática	Expresión oral y escrita. Vida activa y saludable. TIC.	Respeto y tolerancia.
PROCESO DE EVALUACIÓN			
INDICADORES DE LOGRO		HERRAMIENTA	PORCENTAJE
Realiza y programa ejercicios de tonificación flexibilización en base a un desorden postural		Cuaderno pedagógico	20%
Realiza tareas de búsqueda, lectura y pensamiento crítico en base a unos temas planteados.		Cuaderno pedagógico	20%
Realiza una valoración de la postura en base a un software básico		Cuaderno pedagógico	20%
Evaluación práctica de la UD		Rúbrica	10%
Evaluación teórica de la UD		Plickers	10%
Se esfuerza en las diferentes actividades propuestas y respeta tanto a los compañeros como el material		Diario del profesor	20%
RECUPERACIÓN			
Si no aprueba al menos el 50% el alumno de manera individual deberá realizar un trabajo de búsqueda y lectura crítica del aspecto que no ha superado.			

UNIDAD DIDÁCTICA 3: JUDO																							
CURSO		4º ESO		TRIMESTRE		1		N.º SESIONES		7		N.º ALUMNOS				30							
INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN																							
Mediante esta UD, se pretende trabajar diferentes deportes lucha como medio para la coeducación y la educación en valores dejando de lado la parte competitiva y fomentando el judo educativo. Centrándonos en el conocimiento y práctica de las habilidades específicas de judo. De esta forma, construiremos en base a las habilidades adquiridas en cursos anteriores.																							
OBJETIVOS DIDÁCTICOS																							
- Recordar aspectos técnicos del Judo suelo (inmovilizaciones) e iniciarse en el judo pie (volteos, caídas y proyecciones). - Buscar soluciones ante situaciones establecidas en los juegos de cooperación y oposición - Conocer otros deportes de lucha: lucha leonesa y sumo. - Adquirir y perfeccionar técnicas de los deportes de lucha. - Conocer y aplicar aspectos tácticos y del reglamento a propuestas motrices. - Organizar campeonatos relacionados con la práctica deportiva desarrollada. - Respetar las normas de convivencia y aceptar nuestras propias posibilidades y las de los demás con una actitud tolerante y de respeto.																							
VÍNCULO CURRICULAR																							
C E	1, 3 y 7		EA		1.1, 3.3, 3.5 y 7.1				BLOQUE DE COTENIDOS						1	2	3	4	5				
VINCULACIÓN OBJETIVOS DE ETAPA												VINCULACIÓN OBJETIVOS DE ÁREA											
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
COMPETENCIAS CLAVE												METODOLOGÍA CURRICULAR											
L	MCT		D	AA		SC		SIEE		CEC		Lúdica, Significativa, Funcional y Participativa											
TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES																							
S	OBJETIVO										CONTENIDO					ORGANIZACIÓN							
1	Llevar a cabo el calentamiento específico. Realizar juegos de colaboración y oposición. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.										Explicación y realización de juegos de oposición por parejas y colaboración por grupos					Individual Parejas Grupos de 3-4							
2	Llevar a cabo el calentamiento específico. Realizar juegos de lucha. Aprender y practicar los principios de la lucha leonesa y sumo Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.										Explicación y realización de las técnicas básicas de luna leones y sumo. Combates					Individual Parejas							

3	Llevar a cabo el calentamiento específico. Recordar y realizar aspectos técnicos del judo suelo. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Inmovilizaciones en suelo: hon-kesa-gatame, kata-gatame, kami-shiho-gatame y yoko-shiho-gatame. Combinar las técnicas. Combates judo suelo	Individual Parejas
4	Llevar a cabo el calentamiento específico. Realizar y practicar las diferentes caídas de judo. Poner en práctica la técnica Osoto gari. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Técnica de Osoto-gari desde parado y en desplazamiento. Combates aunando judo pie y judo suelo	Individual Parejas
5	Llevar a cabo el calentamiento específico. Practicar y recordar la técnica Osoto-gari Realizar y practicar la técnica de ippon-seoi-nage Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Técnica de Osoto-gari ippon-seoi-nage desde parado y en desplazamiento. Combates aunando judo pie y judo suelo	Individual Parejas
7	Valorar la dinámica de grupo, participación y colaboración. Valorar el aprendizaje de las diferentes técnicas. Realizar un campeonato donde Uke ayuda a Tori si este llega a posicionarse para una técnica.	Campeonatos colaborativos aunando el judo suelo y judo pie. Prueba práctica	Individual Parejas
ORIENTACIONES METODOLÓGICAS			
TÉCNICA ENS.		ESTILO DE ENSEÑANZA	
Instrucción directa, resolución de problemas.		Flipped classroom, modificación MD y asignación de tareas	
ORGANIZACIÓN		ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	
Individual y por parejas		Cuaderno pedagógico (registro de datos y tareas de pensamiento crítico)	
MATERIALES CURRICULARES			
PROFESOR		ALUMNADO	SESIONES
Diario, rúbricas y ordenador		Cuaderno pedagógico y test de evaluación de grupo	Diferentes materiales para las técnicas.
INSTALACIONES			
Aula y pistas polideportivas			
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD			
Ver apartado 4.5 de la programación			
RELACIONES DE TRANSFERENCIA			

INTRADISPLINAR	INTERDISPLINAR	TRANSVERSALIDAD	ED. EN VALORES
Contenidos de los deportes de lucha vistos en cursos anteriores	Lengua castellana y Literatura	Expresión oral y escrita. Vida activa y saludable. Coeducación. TIC	Respeto y tolerancia.
PROCESO DE EVALUACIÓN			
INDICADORES DE LOGRO	HERRAMIENTA	PORCENTAJE	
Participa de forma activa y aporta ideas para la organización del campeonato. https://docs.google.com/forms/d/1B-WTjmiHwVxoQMh9KRd5d42-WO2EvyT8dq-dKm3kO_g/edit	Evaluación intragrupo compañeros (Google drive)	10%	
Realiza tareas de búsqueda, lectura y pensamiento crítico en base a la biomecánica básica del Judo y las lesiones predominantes asociadas a este deporte.	Cuaderno pedagógico	20%	
Se esfuerza en las diferentes actividades propuestas y respeta tanto a los compañeros como el material	Diario del profesor	20%	
Aplica las estrategias específicas del judo en situaciones de colaboración-oposición de forma eficaz y oportuna	Rúbrica	30%	
Prueba técnica	Rúbrica	20%	
RECUPERACIÓN			
Si no aprueba al menos el 50% el alumno de manera individual deberá realizar un trabajo de búsqueda y lectura crítica del aspecto que no ha superado.			

UNIDAD DIDÁCTICA 4: ESTOY MUY CUERDO							
CURSO	4º ESO	TRIMESTRE	1	N.º SESIONES	6	N.º ALUMNOS	30
INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN							
Mediante esta UD, se pretende trabajar un contenido que fomenta mucha la cooperación como son las combas alcanzando objetivos comunes dentro del grupo.							
OBJETIVOS DIDÁCTICOS							
• Tomar consciencia de los fundamentos básicos en la creación y composición artística, con o sin base musical. • Crear representaciones integrando el trabajo de combas y sus formaciones. • Ampliar el bagaje lúdico-motriz del alumnado con juegos y habilidades de combas. • Respetar las normas de convivencia y aceptar nuestras propias posibilidades y las de los demás con una actitud tolerante y de respeto							

• Iniciarse en aspectos fundamentales de la nutrición (balance energético y metabolismo).																							
VÍNCULO CURRICULAR																							
C E	2, 4, 8 y 11			EA		2.2. 4.4, 8,1 y 11.2					BLOQUE DE COTENIDOS							1	2	3	4	5	
VINCULACIÓN OBJETIVOS DE ETAPA												VINCULACIÓN OBJETIVOS DE ÁREA											
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1 1	12
COMPETENCIAS CLAVE												METODOLOGÍA CURRICULAR											
L	MCT		D	AA		SC	SIEE		CEC		Lúdica, Significativa, Funcional y Participativa												
TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES																							
S	OBJETIVO											CONTENIDO							ORGANIZACIÓN				
1	Llevar a cabo el calentamiento específico. Recordar y ejercitarse en el uso de combas individuales y combas largas (grupos de 3). Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.											Entrada y salida, cambio de mano, posiciones saltadas y bailes.							Individual Grupos de 3				
2	Llevar a cabo el calentamiento específico. Ejercitarse en el uso de comba larga tanto simple como individual. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.											Explicación y realización de los diferentes ejercicios							Individual Grupos de 3 Grupos de 6-7				
3	Llevar a cabo el calentamiento específico. Ejercitarse por medio del uso de la comba individual en comba larga Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.											Comba individual en comba larga: doble salto, comba doble y enlaces de cambio de formaciones							Individual Grupos de 6-7				
4	Llevar a cabo el calentamiento específico. Ejercitarse por medio de la comba doble. Iniciar el montaje. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.											Comba doble y enlaces con la música							Individual Grupos de 6-7				
5	Llevar a cabo el calentamiento específico. Ejercitarse por medio de la comba doble. Continuar con el montaje. Llevar a cabo la vuelta a la calma.											Comba doble y enlaces con la música							Individual Grupos de 6-7				
6	Valorar el montaje final. Calcular las Kcal que han quemado en dicha actividad.											Exhibición corográfica incluyendo las combas como elemento ppal.							Individual Grupos de 5-6 Gran grupo				

		Kcal y balance energético (APP móvil o pulsera)	
ORIENTACIONES METODOLÓGICAS			
TÉCNICA ENS.		ESTILO DE ENSEÑANZA	
Instrucción directa, resolución de problemas.		Flipped classroom, modificación MD y trabajo por grupos.	
ORGANIZACIÓN		ACTIVIDADES COMPLETARIAS	
Individual, pequeños grupos (3) y grupos medianos (6-7)		Cuaderno pedagógico (registro de datos y tareas de pensamiento crítico)	
MATERIALES CURRICULARES			
PROFESOR		ALUMNADO	SESIONES
Diario, rúbricas y ordenador		Cuaderno pedagógico y test de evaluación	Cuerdas de diferentes tamaños y materiales diversos para el montaje
INSTALACIONES			
Gimnasio			
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD			
Ver apartado 4.5 de la programación			
RELACIONES DE TRANSFERENCIA			
INTRADISPLINAR	INTERDISPLINAR	TRANSVERSALIDAD	ED. EN VALORES
Contenidos de la comba vistos en cursos anteriores	Lengua castellana y Literatura y Música	Expresión oral y escrita. Vida activa y saludable. Coeducación TIC	Respeto y tolerancia.
PROCESO DE EVALUACIÓN			
INDICADORES DE LOGRO		HERRAMIENTA	PORCENTAJE
Participa de forma activa y aporta ideas al montaje final		Evaluación intragrupo compañeros (Google drive)	20%
Realiza tareas de búsqueda, lectura y pensamiento crítico en base al balance energético.		Cuaderno pedagógico	20%
Se esfuerza en las diferentes actividades propuestas y respeta tanto a los compañeros como el material		Diario del profesor	20%
Montaje final		Rúbrica	40%
RECUPERACIÓN			
Si no aprueba al menos el 50% el alumno de manera individual deberá realizar un trabajo de búsqueda y lectura crítica del aspecto que no ha superado.			

UNIDAD DIDÁCTICA 5: JUEGOS ALTERNATIVOS																							
CURSO		4º ESO		TRIMESTRE		2		N.º SESIONES		5		N.º ALUMNOS		30									
INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN																							
Mediante esta UD, se pretende ampliar el bagaje lúdico-motriz del alumnado mediante juegos alternativos.																							
CRITERIOS DE EVALUACIÓN										ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE													
OBJETIVOS DIDÁCTICOS																							
- Ampliar el bagaje lúdico-motriz del alumnado con juegos tradiciones y alternativos. - Realizar una tarea de búsqueda documentada sobre los juegos tradicionales de la región. - Llevar a la práctica por grupos la exposición y puesta en marcha de un juego tradicional o deporte alternativo. - Respetar las normas de convivencia y aceptar nuestras propias posibilidades y las de los demás con una actitud tolerante y de respeto.																							
VÍNCULO CURRICULAR																							
C E	3, 6, 8 y 10		EA		3.4., 6.3, 8.2 y 10.1				BLOQUE DE COTENIDOS						1	2	3	4	5				
VINCULACIÓN OBJETIVOS DE ETAPA										VINCULACIÓN OBJETIVOS DE ÁREA													
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
COMPETENCIAS CLAVE										METODOLOGÍA CURRICULAR													
L	MCT		D	AA		SC	SIEE		CEC		Lúdica, Significativa, Funcional y Participativa												
TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES																							
S	OBJETIVO									CONTENIDO						ORGANIZACIÓN							
1	Llevar a cabo el calentamiento específico. Realizar juegos alternativos. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.									Explicación y realización del colpbol y pinfuvote						Individual Grupos medianos							
2	Llevar a cabo el calentamiento específico. Realizar juegos alternativos Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.									Explicación realización del goubak, ringol y 4square.						Individual Grupos medianos							
3	Llevar a cabo el calentamiento específico. Explicar y llevar a cabo por parte de los alumnos de los juegos alternativos/tradicionales. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.									Explicación y realización de los juegos seleccionados						Dependiendo de los juegos							

4	Llevar a cabo el calentamiento específico. Explicar y llevar a cabo por parte de los alumnos de los juegos alternativos/tradicionales. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Explicación y realización de los juegos seleccionados	Dependiendo de los juegos
5	Llevar a cabo el calentamiento específico. Explicar y llevar a cabo por parte de los alumnos de los juegos alternativos/tradicionales. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Explicación y realización de los juegos seleccionados	Dependiendo de los juegos
ORIENTACIONES METODOLÓGICAS			
TÉCNICA ENS.		ESTILO DE ENSEÑANZA	
Instrucción directa, resolución de problemas.		Flipped classroom, modificación MD, asignación de tareas y trabajo por grupos.	
ORGANIZACIÓN		ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	
Individual, grupos medianos y gran grupo		Cuaderno pedagógico (registro de datos y tareas de pensamiento crítico)	
MATERIALES CURRICULARES			
PROFESOR		ALUMNADO	SESIONES
Diario, rúbricas y ordenador		Cuaderno pedagógico y test de evaluación	Diferentes materiales para la creación y desarrollo de los juegos
INSTALACIONES			
Aula y pistas polideportivas			
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD			
Ver apartado 4.5 de la programación			
RELACIONES DE TRANSFERENCIA			
INTRADISPLINAR	INTERDISPLINAR	TRANSVERSALIDAD	ED. EN VALORES
Contenidos de los deportes alternativos vistos anteriormente	Lengua castellana y Literatura	Expresión oral y escrita. Vida activa y saludable. Coeducación. TIC	Respeto y tolerancia.
PROCESO DE EVALUACIÓN			
INDICADORES DE LOGRO		HERRAMIENTA	PORCENTAJE
Participa de forma activa y aporta ideas para la creación y organización de los juegos		Evaluación intragrupo compañeros (Google drive)	10%
Realiza tareas de búsqueda, lectura y pensamiento crítico en base a los juegos tradicionales de la zona (historia de vida de un mayor)		Cuaderno pedagógico	20%

Se esfuerza en las diferentes actividades propuestas y respeta tanto a los compañeros como el material	Diario del profesor	20%
Realiza correctamente la parte fundamentada del juego	Ficha específica	25%
Lleva a cabo de forma correcta la puesta en marcha del juego: controla los espacios, materiales y alumnado	Rúbrica	25%
RECUPERACIÓN		
Si no aprueba al menos el 50% el alumno de manera individual deberá realizar un trabajo de búsqueda y lectura crítica del aspecto que no ha superado.		

UNIDAD DIDÁCTICA 6: ORIENTACIÓN																							
CURSO		4º ESO		TRIMESTRE		2		N.º SESIONES		5		N.º ALUMNOS		30									
INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN																							
Mediante esta UD, se pretende trabajar la orientación por pistas, además de las actividades físicas en el medio ambiente y las normas del respeto al medio, como reglas básicas de comportamiento en la naturaleza y durante el desarrollo de la actividad extraescolar.																							
OBJETIVOS DIDÁCTICOS																							
• Desarrollar el respeto al medio ambiente. • Valorar positivamente el abanico de posibilidades que nos ofrece el medio ambiente para la práctica de nuevas actividades. • Conocer y practicar el senderismo en entornos cercanos en Andalucía. • Desarrollar trabajos de concienciación con el medio ambiente y sus efectos positivos relacionados con la salud y calidad de vida. • Respetar las normas de convivencia y aceptar nuestras propias posibilidades y las de los demás con una actitud tolerante y de respeto.																							
VÍNCULO CURRICULAR																							
C	2, 8 y 11		EA		2.1, 2.3, 8.1, 11.1 y 11.2				BLOQUE DE COTENIDOS						1	2	3	4	5				
VINCULACIÓN OBJETIVOS DE ETAPA												VINCULACIÓN OBJETIVOS DE ÁREA											
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
COMPETENCIAS CLAVE												METODOLOGÍA CURRICULAR											
L	MCT		D		AA		SC		SIEE		CEC		Lúdica, Significativa, Funcional y Participativa										
TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES																							
S	OBJETIVO										CONTENIDO						ORGANIZACIÓN						

1	Llevar a cabo el calentamiento específico. Conocer y asimilar el decálogo del medio ambiente. Conocer y trabajar la orientación. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Valores relacionados con el medio ambiente. Mapas y creación de pistas (App brújula). Circuito de orientación lineal.	Individual Grupos pequeños
2	Llevar a cabo el calentamiento específico. Realizar los nudos (cabuyería). Ejercitarse por medio de un circuito de orientación. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Actividades de cabuyería Circuito de orientación score	Individual Parejas Grupos medianos
3	Llevar a cabo el calentamiento específico. Ejercitarse por medio de la escalada en paralelas y juegos cooperativos. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Escalada en paralelas Juegos cooperativos	Individual Grupos medianos
4	Llevar a cabo el calentamiento específico. Ejercitarse por medio de una ruta de senderismo y juegos en la vía verde. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Senderismo Juegos cooperativos	Individual Grupos medianos
5	Llevar a cabo el calentamiento específico. Montar un circuito de orientación Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Montaje y puesta en práctica de una ruta de senderismo.	Individual Grupos medianos
ORIENTACIONES METODOLÓGICAS			
TÉCNICA ENS.		ESTILO DE ENSEÑANZA	
Instrucción directa, resolución de problemas, socializadores, creativos.		Flipped classroom, modificación MD, asignación de tareas y trabajo por grupos.	
ORGANIZACIÓN		ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	
Individual, por parejas y grupos medianos		Cuaderno pedagógico (registro de datos y tareas de pensamiento crítico)	
MATERIALES CURRICULARES			
PROFESOR		ALUMNADO	SESIONES
Diario, rúbricas y ordenador		Cuaderno pedagógico, plickers y test de evaluación	Cuerdas de cabuyería, móvil y diferentes materiales para realizar actividades en el medio natural
INSTALACIONES			
Aula y pistas polideportivas			

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD			
Ver apartado 4.5 de la programación			
RELACIONES DE TRANSFERENCIA			
INTRADISPLINAR	INTERDISPLINAR	TRANSVERSALIDAD	ED. EN VALORES
Contenidos medio natural vistos en cursos pasados	LCL, BYG, MAC, ECO y TIC	Cultura andaluza, Ed. Medio. Vida activa y saludable. Coeducación. TIC	Compañerismo, respeto y tolerancia.
PROCESO DE EVALUACIÓN			
INDICADORES DE LOGRO	HERRAMIENTA	PORCENTAJE	
Participa de forma activa y aporta ideas para la creación y organización de la ruta	Evaluación intragrupo compañeros (Google drive)	10%	
Realiza tareas de búsqueda, lectura y pensamiento crítico sobre la técnica de la escalada la técnica de la marcha	Cuaderno pedagógico	20%	
Se esfuerza en las diferentes actividades propuestas y respeta tanto a los compañeros como el material	Diario del profesor	20%	
Montaje del circuito de orientación	Rúbrica	30%	
Prueba teórica	Plickers	20%	
RECUPERACIÓN			
Si no aprueba al menos el 50% el alumno de manera individual deberá realizar un trabajo de búsqueda y lectura crítica del aspecto que no ha superado.			

UNIDAD DIDÁCTICA 7: MENS SANA IN CORPORE SANO							
CURSO	4º ESO	TRIMESTRE	2	N.º SESIONES	6	N.º ALUMNOS	30
INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN							
Mediante esta UD, se pretende que el alumnado conozca y desarrolle unos hábitos de vida activa y saludable, que sepa detectar aquellos que son perjudiciales y que sean capaces de tener un juicio crítico.							
OBJETIVOS DIDÁCTICOS							
• Generar hábitos saludables en torno a la alimentación • Diseñar y llevar a la práctica de forma autónoma sesiones de condición física orientada a la mejora de la salud. • Aplicar la teoría del balance energético y ser críticos con esta. • Conocer y desarrollar buenos hábitos alimenticios en torno al semáforo de los alimentos • Respetar las normas de convivencia y aceptar nuestras propias posibilidades y las de los demás con una actitud tolerante y de respeto.							

VÍNCULO CURRICULAR																							
C E	4, 5 y 12		EA		4.1, 4.3, 4.4, 5.3. y 12.1.				BLOQUE DE COTENIDOS							1	2	3	4	5			
VINCULACIÓN OBJETIVOS DE ETAPA												VINCULACIÓN OBJETIVOS DE ÁREA											
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1 1	12
COMPETENCIAS CLAVE												METODOLOGÍA CURRICULAR											
L	MCT		D	AA		SC		SIEE		CEC		Lúdica, Significativa, Funcional y Participativa											
TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES																							
S	OBJETIVO											CONTENIDO					ORGANIZACIÓN						
1	Llevar a cabo un calentamiento específico. Repasar los conceptos de CF, salud y nutrición saludable. Introducir el semáforo de los alimentos. Ejercitarse en las diferentes metodologías mediante fichas. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.											Conceptos relacionados con los hábitos de vida saludable. Metodologías de entrenamiento, fuerza, resistencia, resistencia aeróbica...					Individual Grupos de 7-8						
2	Llevar a cabo el calentamiento específico. Introducir algunos beneficios de la actividad física y los perjuicios de las de las drogas. Realizar y llevar a cabo circuitos de fuerza-resistencia. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.											Conceptos relacionados con los hábitos de vida saludables. Entrenamiento de fuerza-resistencia.					Individual Grupos medianos						
3	Llevar a cabo el calentamiento específico. Hacer hincapié en los conceptos anteriormente vistos. Realizar y llevar a cabo circuitos cooperativos de resistencia (ficha específica). Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.											Conceptos relacionados con los hábitos de vida saludables. Entrenamiento de resistencia.					Individual Grupos medianos						
4	Llevar a cabo el calentamiento específico. Realizar y llevar a cabo circuitos de fuerza (ficha específica). Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.											Conceptos relacionados con los hábitos de vida saludables. Entrenamiento de fuerza (gomas, TRX, peso corporal...).					Individual Grupos medianos						
5	Llevar a cabo el calentamiento específico.											Conceptos relacionados con los											

	Realizar y llevar a cabo circuitos que integren: la agilidad, equilibrio, coordinación y velocidad. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	hábitos de vida saludables. Entrenamiento del equilibrio y la coordinación	Individual Grupos medianos
6	Gymkana saludable. Ejercitarse mediante una gymkana con estaciones saludables.	Conceptos sobre calidad de los alimentos, alimentos saludables...mediant e etiquetas y lectura con la App myfitnesspal y el uso de WhatsApp	Grupos de 5-6
ORIENTACIONES METODOLÓGICAS			
TÉCNICA ENS.		ESTILO DE ENSEÑANZA	
Instrucción directa, resolución de problemas.		Flipped classroom, modificación MD, asignación de tareas y trabajo por parejas.	
ORGANIZACIÓN		ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	
Individua y grupos medianos		Cuaderno pedagógico (registro de datos y tareas de pensamiento crítico)	
MATERIALES CURRICULARES			
PROFESOR		ALUMNADO	SESIONES
Diario, rúbricas y ordenador		Cuaderno pedagógico, plickers y test de evaluación intragrupo	Diferentes materiales para los circuitos, calentamientos y estaciones.
INSTALACIONES			
Aula y pistas polideportivas			
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD			
Ver apartado 4.5 de la programación			
RELACIONES DE TRANSFERENCIA			
INTRADISPLINAR	INTERDISPLINAR	TRANSVERSALIDAD	ED. EN VALORES
Contenidos de la vuelta a la calma vistos en cursos anteriores	Lengua castellana y Literatura, Biología Informática	Expresión oral y escrita. Vida activa y saludable. TIC.	Respeto y tolerancia.
PROCESO DE EVALUACIÓN			
INDICADORES DE LOGRO		HERRAMIENTA	PORCENTAJE
Participa de forma activa y aporta ideas para la creación y organización de los circuitos		Evaluación intragrupo compañeros (Google drive)	20%
Realiza tareas de búsqueda, lectura y pensamiento crítico en relación con el balance energético y la pirámide.		Cuaderno pedagógico	20%
Realiza circuitos en base a la cualidad física a desarrollar		Ficha	20%

Se esfuerza en las diferentes actividades propuestas y respeta tanto a los compañeros como el material	Diario del profesor	20%
Evaluación teórica de la UD	Plickers	20%
RECUPERACIÓN		
Si no aprueba al menos el 50% el alumno de manera individual deberá realizar un trabajo de búsqueda y lectura crítica del aspecto que no ha superado.		

UNIDAD DIDÁCTICA 8: VOLEIBOL																							
CURSO		4º ESO	TRIMESTRE		2		N.º SESIONES		6		N.º ALUMNOS		30										
INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN																							
Mediante esta UD, se pretende recodar aquellos fundamentos desarrollados en cursos anteriores relacionados con la práctica de este deporte. Así como profundizar en estos y en sistemas tácticos básicos tanto de ataque como de defensa.																							
OBJETIVOS DIDÁCTICOS																							
- Recordar aspectos técnicos del voleibol (recepción, colocación, remate, bloqueo, saque) - Buscar soluciones ante situaciones establecidas en los juegos de cooperación y oposición - Adquirir y perfeccionar la técnica del voleibol. - Conocer y aplicar aspectos tácticos y del reglamento a propuestas jugadas. - Respetar las normas de convivencia y aceptar nuestras propias posibilidades y las de los demás con una actitud tolerante y de respeto.																							
VÍNCULO CURRICULAR																							
C E	1, 3 y 7		EA		1.1, 3.3, 3.5 y 7.1				BLOQUE DE COTENIDOS				1	2	3	4	5						
VINCULACIÓN OBJETIVOS DE ETAPA										VINCULACIÓN OBJETIVOS DE ÁREA													
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
COMPETENCIAS CLAVE										METODOLOGÍA CURRICULAR													
L	MCT		D	AA	SC	SIEE		CEC		Lúdica, Significativa, Funcional y Participativa													
TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES																							
S	OBJETIVO										CONTENIDO					ORGANIZACIÓN							
1	Llevar a cabo el calentamiento específico. Ejercitarse realizando los diferentes gestos técnicos (recepción y toque de dedos) en desplazamiento en situaciones de colaboración.										Técnica de voleibol en desplazamiento combinando distintas técnicas de ejecución					Individual Parejas							

	Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.		
2	Llevar a cabo el calentamiento específico. Ejercitarse realizando los diferentes gestos técnicos en desplazamiento en situaciones de colaboración. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Técnica de voleibol (recepción, toque de dedos y remate) en desplazamiento combinando distintas técnicas de ejecución	Individual Parejas
3	Llevar a cabo el calentamiento específico. Ejercitarse realizando los diferentes gestos técnicos en situaciones de colaboración. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Técnica de voleibol (recepción, toque de dedos, remate y bloqueo) en desplazamiento combinando distintas técnicas de ejecución	Individual Parejas
4	Llevar a cabo el calentamiento específico. Trabajar el saque, tanto bajo como alto. Trabajar principios tácticos defensivos y de ataque en las diferentes rotaciones. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Competición por equipos poniendo en práctica los aprendido. Recepción en w y sistema 4:2 con sistema de defensa 3:1:2.	Individual Equipos de 6
5	Llevar a cabo el calentamiento específico. Trabajar principios tácticos defensivos y de ataque en las diferentes rotaciones. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Competición por equipos poniendo en práctica los aprendido. Recepción en w y sistema 4:2 con sistema de defensa 3:1:2.	Individual Equipos de 6
6	Llevar a cabo el calentamiento específico. Trabajar lo anterior en situaciones de competición. Evaluar la técnica del voleibol. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Continuación de la competición por equipos	Individual Equipos de 6
7	Llevar a cabo el calentamiento específico. Trabajar lo anterior en situaciones de competición. Evaluar la táctica del voleibol y la toma de decisiones. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Continuación de la competición por equipos	Individual Equipos de 6

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS			
TÉCNICA ENS.		ESTILO DE ENSEÑANZA	
Instrucción directa, resolución de problemas.		Flipped classroom, modificación MD, asignación de tareas y trabajo por grupos.	
ORGANIZACIÓN		ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	
Individual, por parejas y grupos 6		Cuaderno pedagógico (registro de datos y tareas de pensamiento crítico)	
MATERIALES CURRICULARES			
PROFESOR		ALUMNADO	SESIONES
Diario, rúbricas y ordenador		Cuaderno pedagógico y plickers	Diferentes materiales para la práctica del voleibol (balones, red, conos...)
INSTALACIONES			
Aula y pistas polideportivas			
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD			
Ver apartado 4.5 de la programación			
RELACIONES DE TRANSFERENCIA			
INTRADISPLINAR	INTERDISPLINAR	TRANSVERSALIDAD	ED. EN VALORES
Contenidos de voleibol vistos en cursos anteriores	Lengua castellana y Literatura	Expresión oral y escrita. Vida activa y saludable. Coeducación. TIC	Respeto y tolerancia.
PROCESO DE EVALUACIÓN			
INDICADORES DE LOGRO		HERRAMIENTA	PORCENTAJE
Realiza tareas de scouting básicas aplicando los sistemas de juego vistos		Cuaderno pedagógico	20%
Se esfuerza por superarse a sí mismo, trabaja en equipo y respeta los compañeros, las instalaciones y el material		Diario del profesor	20%
Aplica de forma oportuna y eficaz la técnica en situaciones de colaboración-oposición.		Rúbrica	25%
Aplica de forma oportuna y eficaz la táctica en situaciones de oposición.		Rúbrica	25%
Prueba teórica		Plickers	10%
RECUPERACIÓN			
Si no aprueba al menos el 50% el alumno de manera individual deberá realizar un trabajo de búsqueda y lectura crítica del aspecto que no ha superado.			

UNIDAD DIDÁCTICA 9: DEPORTES DE RAQUETA																							
CURSO		4º ESO		TRIMESTRE		3		N.º SESIONES		6		N.º ALUMNOS		30									
INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN																							
Mediante esta UD, se pretende que mediante las diferentes adaptaciones que podemos realizar de las diversas modalidades de deportes de raqueta dentro del ambiente educativo, fomentar la práctica de actividades tanto de cooperación como de oposición sin contacto físico. Al tratarse de un deporte donde la técnica prima la fuerza física queda relegada a un segundo plano, por lo que se trata de una actividad que puede resultar atractiva tanto para chicos como para chicas.																							
OBJETIVOS DIDÁCTICOS																							
- Recordar aspectos técnicos básicos de los deportes de raqueta - Buscar soluciones ante situaciones establecidas en los juegos de cooperación y oposición - Adquirir y perfeccionar la técnica de los deportes alternativos de raqueta (DAR) - Aplicar los fundamentos reglamentarios técnico-tácticos en situaciones de juego adaptado. - Respetar las normas de convivencia y aceptar nuestras propias posibilidades y las de los demás con una actitud tolerante y de respeto.																							
VÍNCULO CURRICULAR																							
C E	1, 3, 12		EA		1.1, 1.2, 3.3, 3.6 y 12.1				BLOQUE DE COTENIDOS						1	2	3	4	5				
VINCULACIÓN OBJETIVOS DE ETAPA												VINCULACIÓN OBJETIVOS DE ÁREA											
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
COMPETENCIAS CLAVE												METODOLOGÍA CURRICULAR											
L	MCT		D		AA		SC		SIEE		CEC		Lúdica, Significativa, Funcional y Participativa										
TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES																							
S	OBJETIVO											CONTENIDO						ORGANIZACIÓN					
1	Llevar a cabo el calentamiento específico. Familiarizarse con los diferentes implementos. Recordar los gestos técnicos básicos de bádminton. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.											Técnica del bádminton en estático y en dinámico. Competición por equipos utilizando los diferentes implementos (shutteball, indiaca, bádminton y minitenis)						Individual Grupos de 7-8					
2	Llevar a cabo el calentamiento específico.											Práctica y mejora de gestos técnicos						Individual					

	Ejercitarse por medio del bádminton a través de actividades cooperativas y competitivas. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	(derecha, revés y smash). Actividades de oposición tanto individual como por parejas.	Parejas
3	Llevar a cabo el calentamiento específico. Ejercitarse por medio del bádminton a través de actividades cooperativas y competitivas. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Práctica y mejora de gestos técnicos (derecha, revés, smash, clear y drop). Actividades de oposición tanto individual como por parejas.	Individual Parejas
4	Llevar a cabo el calentamiento específico. Ejercitarse por medio del minitenis a través de actividades cooperativas. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Práctica y mejora de gestos técnicos (derecha, revés y volea) a través de actividades cooperativas.	Individual Parejas Equipos de 6
5	Llevar a cabo el calentamiento específico. Ejercitarse por medio del minitenis a través de actividades cooperativas y competitivas. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Práctica y mejora de gestos técnicos (derecha, revés, dejada y globo) a través de actividades cooperativas.	Individual Parejas
6	Llevar a cabo el calentamiento específico. Trabajar lo anterior en situaciones de competición donde apliquemos los diferentes gestos técnicos en las diferentes modalidades (bádminton, shutteball y minitenis). Evaluar la técnica. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Continuación de la competición por equipos	Individual Parejas
ORIENTACIONES METODOLÓGICAS			
TÉCNICA ENS.		ESTILO DE ENSEÑANZA	
Instrucción directa, resolución de problemas.		Modifcación MD, asignación de tareas y flipped classroom.	
ORGANIZACIÓN		ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	
Individual y por parejas		Cuaderno pedagógico (registro de datos y tareas de pensamiento crítico)	
MATERIALES CURRICULARES			
PROFESOR		ALUMNADO	SESIONES

Diario, rúbricas y ordenador	Cuaderno pedagógico y test de evaluación	Raquetas de bádminton, volantes, raquetas de minitenis, pelotas y shuteball y red.	
INSTALACIONES			
Aula y pistas polideportivas			
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD			
Ver apartado 4.5 de la programación			
RELACIONES DE TRANSFERENCIA			
INTRADISPLINAR	INTERDISPLINAR	TRANSVERSALIDAD	ED. EN VALORES
Contenidos del hockey vistos en cursos anteriores	Lengua castellana y Literatura, Informática	Expresión oral y escrita. Vida activa y saludable. Coeducación.	Respeto y tolerancia.
PROCESO DE EVALUACIÓN			
INDICADORES DE LOGRO	HERRAMIENTA	PORCENTAJE	
Realiza tareas de scouting básicas detectando las técnicas vistas en clase en un deporte de raqueta.	Cuaderno pedagógico	20%	
Realiza tareas de búsqueda crítica en torno al tema de la biomecánica del implemento en los deportes de raqueta	Cuaderno pedagógico	20%	
Se esfuerza por superarse a sí mismo, trabaja en equipo y respeta los compañeros, las instalaciones y el material	Diario del profesor	20%	
Aplica de forma oportuna y eficaz la técnica en situaciones de colaboración-oposición.	Rúbrica	30%	
Prueba teórica	Plickers	10%	
RECUPERACIÓN			
Si no aprueba al menos el 50% el alumno de manera individual deberá realizar un trabajo de búsqueda y lectura crítica del aspecto que no ha superado.			

UNIDAD DIDÁCTICA 10: HOCKEY SALA																							
CURSO		4º ESO	TRIMESTRE		3	N.º SESIONES		6		N.º ALUMNOS		30											
INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN																							
Mediante esta UD, se pretende recodar aquellos fundamentos desarrollados en cursos anteriores relacionados con la práctica de este deporte. Así como profundizar en estos y en sistemas tácticos básicos tanto de ataque como de defensa.																							
• Conocer los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios del hockey sala. • Reconocer los elementos fundamentales del arbitraje en su aplicación. • Aceptar el juego limpio. • Realizar tareas de carácter técnico-táctico que desarrollan la inteligencia del jugador en deportes de equipo • Respetar las normas de convivencia y aceptar nuestras propias posibilidades y las de los demás con una actitud tolerante y de respeto.																							
VÍNCULO CURRICULAR																							
C E	1, 3 y 7		EA	1.1, 3.3, 3.5 y 7.1			BLOQUE DE COTENIDOS					1	2	3	4	5							
VINCULACIÓN OBJETIVOS DE ETAPA										VINCULACIÓN OBJETIVOS DE ÁREA													
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
COMPETENCIAS CLAVE										METODOLOGÍA CURRICULAR													
L	MCT		D	AA		SC	SIEE		CEC		Lúdica, Significativa, Funcional y Participativa												
TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES																							
S	OBJETIVO										CONTENIDO				ORGANIZACIÓN								
1	Llevar a cabo el calentamiento específico (agarre de stick). Ejercitarse realizando los diferentes gestos técnicos en actividades colaborativas. Aplicar lo aprendido en actividades de oposición. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.										Técnica del hockey (pase-control-conducción) en desplazamiento. 6x0 pases y rondo. Push y Flick. 3x3 en portería grande				Individual Grupos de 6 Grupos de 3								
2	Llevar a cabo el calentamiento específico. Ejercitarse realizando los diferentes gestos técnicos en actividades colaborativas. Aplicar lo aprendido en actividades de oposición. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.										Técnica del hockey (pase-control-conducción) en desplazamiento. Scoop y Slap. Lanzamientos facilitados Relevos de conducción. Juego 3x3 por franjas.				Individual Parejas Grupos de 3								

3	Llevar a cabo el calentamiento específico. Ejercitarse realizando los diferentes gestos técnicos en actividades colaborativas. Aplicar lo aprendido en actividades de oposición. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Técnica del hockey. 2x1 líneas, 2x1 + lanzamiento, regate y lanzamiento. Penalty stroke. 6x6	Individual Parejas Grupos de 6
4	Llevar a cabo el calentamiento específico. Repasar el arbitraje. Ejercitarse realizando los diferentes aspectos tácticos en situaciones de oposición aplicando lo aprendido. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Penalty corner, trabajo de posiciones y juego 6x6.	Individual Equipos de 6
5	Llevar a cabo el calentamiento específico. Trabajar lo anterior en situación real de juego. Evaluar la técnica del hockey. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Situación real de juego. Rotaciones y función de árbitro y jugador.	Individual Equipos de 6
6	Llevar a cabo el calentamiento específico. Trabajar lo anterior en situación de competición educativa. Evaluar la táctica del hockey y la toma de decisiones. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Situación real de juego. Rotaciones y función de árbitro y jugador. Trofeo “fair play” para el equipo más justo.	Individual Equipos de 6
ORIENTACIONES METODOLÓGICAS			
TÉCNICA ENS.		ESTILO ENS.	
Instrucción directa, resolución de problemas.		Flipped classroom, modificación MD, asignación de tareas y trabajo por grupos.	
ORGANIZACIÓN		ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	
Individual, por parejas grupos de 3 y de 6		Cuaderno pedagógico (registro de datos y tareas de pensamiento crítico)	
MATERIALES CURRICULARES			
PROFESOR		ALUMNADO	SESIONES
Diario, rúbricas y ordenador		Cuaderno pedagógico y test de evaluación	
INSTALACIONES			
Aula y pistas polideportivas			
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD			
Ver apartado 4.5 de la programación			
RELACIONES DE TRANSFERENCIA			

INTRADISPLINAR	INTERDISPLINAR	TRANSVERSALIDAD	ED. EN VALORES
Contenidos del hockey vistos en cursos anteriores	Lengua castellana y Literatura, Informática	Expresión oral y escrita. Vida activa y saludable. Coeducación. TIC	Respeto y tolerancia.
PROCESO DE EVALUACIÓN			
INDICADORES DE LOGRO	HERRAMIENTA	PORCENTAJE	
Realiza tareas de scouting básicas aplicando los sistemas de juego vistos	Cuaderno pedagógico	20%	
Se esfuerza en las diferentes actividades propuestas y respeta tanto a los compañeros como el material	Diario del profesor	20%	
Aplica de forma oportuna y eficaz la técnica en situaciones de colaboración-oposición.	Rúbrica	25%	
Aplica de forma oportuna y eficaz la táctica en situaciones de oposición.	Rúbrica	25%	
Prueba teórica	Plickers	10%	
RECUPERACIÓN			
Si no aprueba al menos el 50% el alumno de manera individual deberá realizar un trabajo de búsqueda y lectura crítica del aspecto que no ha superado.			

UNIDAD DIDÁCTICA 11: ACAMPADA “Viaje final de curso”											
CURSO	4º ESO	TRIMESTRE	3	N.º SESIONES	5	N.º ALUMNOS	30				
INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN											
Mediante esta UD, se pretende que los alumnos desarrollen las actividades propias en un ambiente natural aprovechando el viaje final de curso. Para ello, aprovecharemos dicho entorno para la realización de las diferentes actividades propuestas.											
OBJETIVOS DIDÁCTICOS											
• Desarrollar el respeto al medio ambiente. • Valorar positivamente el abanico de posibilidades que nos ofrece el medio ambiente para la práctica de nuevas actividades. • Conocer y practicar el senderismo en entornos cercanos en Andalucía. • Desarrollar trabajos de concienciación con el medio ambiente y sus efectos positivos relacionados con la salud y calidad de vida. • Respetar las normas de convivencia y aceptar nuestras propias posibilidades y las de los demás con una actitud tolerante y de respeto.											
VÍNCULO CURRICULAR											
C E	4, 10 y 12	EA	4.1, 10.1, 10.3 y 12.3	BLOQUE DE COTENIDOS			1	2	3	4	5

[illegible]

	Realizar y llevar a cabo diversos juegos acuáticos en el pantano de la Bolera. Ejercitarse por medio de una Gymkana en el Camping.	Gymkana integrando los aspectos de salud y biología aprendidos durante el viaje	Grupos medianos
ORIENTACIONES METODOLÓGICAS			
TÉCNICA ENS.		ESTILO DE ENSEÑANZA	
Instrucción directa, resolución de problemas, socializadores, creativos.		Modificación MD y asignación de tareas	
ORGANIZACIÓN		ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	
Individual y por parejas		Cuaderno pedagógico (registro de datos y tareas de pensamiento crítico)	
MATERIALES CURRICULARES			
PROFESOR		ALUMNADO	SESIONES
Diario, rúbricas y ordenador		Cuaderno pedagógico y test de evaluación	Diferentes materiales para la realización de las diferentes actividades. Materiales de acampada
INSTALACIONES			
Aula y pistas polideportivas			
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD			
Ver apartado 4.5 de la programación			
RELACIONES DE TRANSFERENCIA			
INTRADISPLINAR	INTERDISPLINAR	TRANSVERSALIDAD	ED. EN VALORES
Contenidos medio natural vistos en cursos pasados	LCL, BYG, MAC, ECO y TIC	Cultura andaluza, Ed. Medio. Vida activa y saludable. Coeducación. TIC	Compañerismo, respeto y tolerancia.
PROCESO DE EVALUACIÓN			
INDICADORES DE LOGRO		HERRAMIENTA	PORCENTAJE
Participa de forma activa y aporta ideas para la creación y organización de los juegos cooperativos		Evaluación intragrupo compañeros (Google drive)	20%
Realiza tareas de búsqueda, lectura y pensamiento crítico sobre el medio natural		Instagram y cuaderno pedagógico	20%
Se esfuerza por superarse a sí mismo, trabaja en equipo y respeta a los compañeros, las instalaciones y el material		Diario del profesor	30%
Realización y puesta en práctica de los juegos cooperativos		Rúbrica	30%
RECUPERACIÓN			
Si no aprueba al menos el 50% el alumno de manera individual deberá realizar un trabajo de búsqueda y lectura crítica del aspecto que no ha superado.			

UNIDAD DIDÁCTICA 12: MONTAJE FINAL																								
CURSO		4º ESO		TRIMESTRE		3		N.º SESIONES		6		N.º ALUMNOS		30										
INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN																								
Mediante esta UD, se pretende acercar al alumnado al desarrollo de la creatividad mediante las bases de los bailes latinos, la coreografía y la inclusión de elementos diferentes como la gimnasia, los malabares y las combas.																								
- Tomar consciencia de los fundamentos básicos en las creación y composición artística, con base musical. - Recordar los pasos básicos de los bailes latinos y de aeróbic con música. - Crear representaciones integrando elementos coreográficos y de circo. - Respetar las normas de convivencia y aceptar nuestras propias posibilidades y las de los demás con una actitud tolerante y de respeto.																								
VÍNCULO CURRICULAR																								
C	2, 4, 8				2.1, 2.3. 4.3,		BLOQUE DE COTENIDOS					1	2	3	4	5								
E	y 11		EA		8,1 y 11.2																			
VINCULACIÓN OBJETIVOS DE ETAPA												VINCULACIÓN OBJETIVOS DE ÁREA												
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
COMPETENCIAS CLAVE												METODOLOGÍA CURRICULAR												
L	MCT		D		AA		SC		SIEE		CEC		Lúdica, Significativa, Funcional y Participativa											
TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES																								
S	OBJETIVO											CONTENIDO					ORGANIZACIÓN							
1	Llevar a cabo el calentamiento específico (expresivo). Explicar el montaje final. Recordar los pasos básicos de los bailes latinos y del aeróbic. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.											Pasos básicos de los bailes latinos (salsa y bachata)					Individual Parejas							
2	Llevar a cabo el calentamiento específico. Recordar las formas básicas del trabajo con cuerdas. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.											Trabajo con cuerdas (comba individual por grupos y comba doble)					Individual Grupos de 7-8							
3	Llevar a cabo el calentamiento específico. Ejercitarse mediante un montaje donde integren el trabajo con cuerdas, el baile y los malabares Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.											Comba individual en comba larga: doble salto, comba doble y enlaces de cambio de formaciones					Individual Grupos de 7-8							

4	Llevar a cabo el calentamiento específico. Integrar el trabajo con cuerdas con el uso de balones de baloncesto dentro y fuera de las cuerdas. Llevar a cabo la vuelta a la calma específica.	Comba doble y enlaces con la música	Individual Grupos de 7-8
5	Llevar a cabo el calentamiento específico. Trabajar de forma autónoma pero guiada en torno al montaje final. Llevar a cabo la vuelta a la calma.	Combinación de los diferentes elementos vistos en un montaje final	Individual Grupos de 7-8
6	Llevar a cabo el calentamiento específico. Representar y valorar el montaje final Llevar a cabo la vuelta a la calma.	Representación final	Individual Grupos de 7-8
ORIENTACIONES METODOLÓGICAS			
TÉCNICA ENS.		ESTILO DE ENSESEÑANZA	
Instrucción directa, resolución de problemas.		Flipped classroom, modificación MD, asignación de tareas y trabajo por grupos.	
ORGANIZACIÓN		ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	
Individual, pequeños grupos (3) y grupos medianos (6-7)		Cuaderno pedagógico (registro de datos y tareas de pensamiento crítico)	
MATERIALES CURRICULARES			
PROFESOR		ALUMNADO	SESIONES
Diario, rúbricas y ordenador		Cuaderno pedagógico y test de evaluación	Cuerdas, pelotas de malabares y música
INSTALACIONES			
Gimnasio			
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD			
Ver apartado 4.5 de la programación			
RELACIONES DE TRANSFERENCIA			
INTRADISPLINAR	INTERDISPLINAR	TRANSVERSALIDAD	ED. EN VALORES
Contenidos del ritmo, la comba y malabares vistos en este y en cursos anteriores	Lengua castellana y Literatura y Música	Expresión oral y escrita. Vida activa y saludable. Coeducación TIC	Respeto y tolerancia.
PROCESO DE EVALUACIÓN			
INDICADORES DE LOGRO		HERRAMIENTA	PORCENTAJE
Participa de forma activa y aporta ideas al montaje final		Evaluación intragrupo compañeros (Google drive)	20%

Realiza tareas de búsqueda, lectura y pensamiento crítico en base a un tema de interés por el alumno	Cuaderno pedagógico	20%
Se esfuerza en las diferentes actividades propuestas y respeta tanto a los compañeros como el material	Diario del profesor	20%
Montaje final	Rúbrica	40%
RECUPERACIÓN		
Si no aprueba al menos el 50% el alumno de manera individual deberá realizar un trabajo de búsqueda y lectura crítica del aspecto que no ha superado.		

6. CONCLUSIÓN

De forma global e integradora la programación didáctica presenta unas características esenciales, ligadas indudablemente a las líneas de actuación marcadas en el proyecto educativo de nuestro centro, siendo el pensamiento crítico, la salud y ocupación constructiva del tiempo libre.

Independientemente de los contenidos propios de nuestra materia, establecidos en la normativa vigente para 4º de ESO, la programación integra dichos núcleos temáticos en todas y cada una de las unidades didácticas, reflejándose directamente en todos los elementos curriculares que las conforman (competencias, objetivos, contenidos, metodología y evaluación).

Nos centramos en la creación y consolidación de hábitos posturales, mediante el trabajo de la fuerza y flexibilización, así como la alimentación y la respiración. Se dotará al alumnado de recursos y criterios para entender las repercusiones de la salud en nuestro futuro y bienestar. Así como el trabajo e integración de valores morales, éticos y sociales que, en conjunto, constituyen las reglas establecidas para lograr una convivencia saludable en la sociedad.

La lectura crítica y escritura tendrá su sello personal con la revista, muy atractiva para los alumnos ya que serán ellos mismos quien diseñen y redacten el contenido. Sin lugar a duda, aprender a leer y escribir es decisivo para aprender a pensar, hablar, elegir, tomar decisiones y poder expresarse de una forma adecuada.

Es carácter obligatorio el trabajo de la autonomía y más aún en la fase culminativa de la etapa, según el marco legislativo al que se ha venido haciendo referencia. La propia clase de Educación Física se convierte en un escenario en el que se conjugan libertad y responsabilidad, preparando al alumnado para tener juicio crítico y desenvolverse en distintas situaciones de forma autónoma como indica la competencia Aprender a Aprender. Se plantea una oferta alternativa de ocio desde nuestra materia y en conjunto con el Ayuntamiento y Centro de Salud, para favorecer la creación de hábitos y la gestión del ocio y el tiempo libre de forma saludable.

En definitiva, la Educación Física además de ser una herramienta efectiva contra el sedentarismo y ser una herramienta educativa, es un espacio educativo muy interesante para trabajar aspectos como sería la coeducación, además de ser un medio para combatir las desigualdades por razones de género, algo que está muy presente en nuestra sociedad.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LEGISLATIVA

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE). Modifica a LOE.

REAL DECRETO 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (Texto consolidado, 30-07-2016)

ORDEN de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado (BOJA 28-07-2016)

DECRETO 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía (BOJA 28-06 2016).

ORDEN ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y del Bachillerato (BOE 29-01-2015)

INSTRUCCIONES de 8 de marzo de 2017, de la Dirección General de Participación y Equidad, por las que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa.

ORDEN de 25 de julio de 2008, por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en los centros docentes públicos de Andalucía (Texto consolidado, 2016)

GENERAL

Blázquez Sánchez, D., Sebastiani Obrador, E. M., Lorente Catalán, E., Lacasa Claver, E., Barrachina Peris, J., Chavarria Navarro, X., ... & Delgado Noguera, M. Á. (2009). Enseñar por competencias en Educación Física. Barcelona: INDE.

Camacho, Á. S., & Noguera, M. Á. D. (2002). *Educación Física y estilos de enseñanza: Análisis de la participación del alumnado desde un modelo sociocultural del conocimiento escolar* (Vol. 23). Inde.

Hollis, J. L., Sutherland, R., Williams, A. J., Campbell, E., Nathan, N., Wolfenden, L., ... Wiggers, J. (2017). A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in secondary school physical education lessons. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(52), 1–26. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0504-0>

Liria, R. (2012). Consecuencias de la obesidad en el niño y el adolescente: un problema que requiere atención. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud*

Pública, 29, 357-360.

- Lonsdale, C., Lester, A., Owen, K. B., White, R. L., Peralta, L., Kirwan, M., ... Lubans, D. R. (2017). An internet-supported school physical activity intervention in low socioeconomic status communities : results from the Activity and Motivation in Physical Education (AMPED) cluster randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*, 1–8. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097904>
- Lonsdale, C., Rosenkranz, R. R., Peralta, L. R., Bennie, A., Fahey, P., & Lubans, D. R. (2013). A systematic review and meta-analysis of interventions designed to increase moderate-to-vigorous physical activity in school physical education lessons. *Preventive Medicine*, 56(2), 152–161. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.12.004>
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48-56.
- Noguera, M. A. D. (1991). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física: propuesta para una reforma de la enseñanza*. Universidad de Granada.
- Organización Mundial de la Salud (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud [Documento en línea]. Disponible: http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46_p2.pdf [Consulta: 2019, Abril 14]
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., Moreno, L. A., González-Gross, M., Wärnberg, J., ... & Avena, G. (2005). Bajo nivel de forma física en los adolescentes españoles. Importancia para la salud cardiovascular futura (Estudio AVENA). *Revista española de cardiología*, 58(8), 898-909.
- Pope, L., Garnett, B., & Dibble, M. (2018). Lessons Learned Through the Implementation of an eHealth Physical Activity Gaming Intervention. *Games for Health Journal*, 7(2), 1–7. <https://doi.org/10.1089/g4h.2017.0164>
- Schoeppe, S., Alley, S., Rebar, A. L., Hayman, M., Bray, N. A., Lippevelde, W. Van, ... Vandelanotte, C. (2017). Apps to improve diet , physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents : a review of quality , features and behaviour change techniques. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physial Activity*, 14(83), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0538-3>
- Thornton, J. S., Frémont, P., Khan, K., Poirier, P., Fowles, J., Wells, G. D., & Frankovich, R. J. (2016). Physical activity prescription: a critical opportunity to address a modifiable risk factor for the prevention and management of chronic disease: a position statement by the Canadian Academy of Sport and Exercise Medicine. *Br J Sports Med*, 50(18), 1109-1114.
- Verburgh, L., Königs, M., Scherder, E. J., & Oosterlaan, J. (2014). Physical exercise and executive functions in preadolescent children, adolescents and young adults: a meta-analysis. *Br J Sports Med*, 48(12), 973-979.

DIGITAL

www.efdeportes.com, www.kronos.com y www.journalshr.com