



Universidad de Jaén
Centro de Estudios de Postgrado

Trabajo Fin de Máster

PROPUESTA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE 1º ESO PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO

Alumno/a: Hernández Martínez, José Antonio

Tutor/a: Juan José Camacho Coves

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

Junio, 2022

Índice

1. Resumen.....	2
2. Introducción.....	4
3. Vinculación con el Plan de Centro.....	8
3.1. Proyecto Educativo.....	8
3.2. Reglamento de Organización y Funcionamiento (ROF).....	9
3.3. Proyecto de Gestión.....	9
4. Contextualización.....	10
4.1. Entorno.....	10
4.2. Centro.....	10
4.3. Familias.....	11
4.4. Grupo Clase (Alumnado).....	11
4.5. Ejes Fundamentales de Acción.....	13
5. Elementos.....	14
5.1. Objetivos.....	14
5.1.1. Finalidades educativas.....	14
5.1.2. Objetivos generales de etapa.....	15
5.1.3. Objetivos de la materia.....	17
5.1.4. Objetivos de curso y conexión con los objetivos de materia y etapa.....	18
5.2. Competencias clave.....	19
5.2.1. Conceptualización.....	19
5.2.2. Listado de competencias clave.....	19
5.2.3. Descripción del nivel competencia del alumnado.....	20
5.3. Contenidos.....	20
5.3.1. Bloques de contenidos.....	20
5.3.2. Secuenciación temporal de los contenidos en unidades didácticas (Uds).....	21
5.3.3. Contenidos transversales (Educación en valores).....	25
5.3.4. Contenidos interdisciplinares.....	26
5.4 Metodología.....	28
5.4.1 Principios generales de intervención educativa.....	28
5.4.2. Intervención didáctica.....	29
5.4.3. Organización del espacio-tiempo. Recursos didácticos y materiales.....	30
5.5 Evaluación del proceso enseñanza-aprendizaje.....	31
5.5.1 Generalidades relacionadas con la evaluación.....	31
5.6. Atención a la diversidad.....	34
5.6.1. Atención al alumnado NEAE.....	34
5.7. Actividades complementarias y extraescolares.....	35
5.8. Plan fomento a la lectura.....	35
5.9. Secuencia y desarrollo de las Unidades Didácticas.....	36
6. Conclusión.....	68
7. Referencias bibliográficas.....	69
8. Anexos.....	72

1. Resumen

En este Trabajo Fin de Master (TFM) se ha llevado a cabo la planificación de una programación didáctica dentro de la materia de Educación Física para alumnos de 1º de Educación Secundaria Obligatoria. Esta programación consta de 12 Unidades Didácticas, dentro de las cuales, se han desarrollado los contenidos de los cinco bloques que estipula la ley. Como podremos ver más adelante dicho trabajo, se enmarca dentro de la ciudad de Jaén y más concretamente en el instituto IES Virgen del Carmen, lugar donde he llevado a cabo mi proceso de prácticas en el curso 2021/2022, entre los meses de marzo a mayo.

El objetivo claro y definido de esta programación, será la falta de actividad física, tan necesaria a estas edades, como punto de partida o base para la adherencia de la misma durante el resto de la vida y medio para evitar enfermedades como la obesidad, producidos por el sedentarismo y la falta de buenos hábitos saludables y destacar los beneficios de la práctica deportiva frente a los problemas de salud que se pueda encontrar cualquier individuo. Por ello, la materia de educación física es primordial ya no sólo para el desarrollo a nivel de salud de los jóvenes, si no también para el desarrollo cognitivo e integral de los mismos.

El presente trabajo está fundamentado a través de la literatura científica y por la legislación educativa vigente.

Palabras Clave: «Educación física», «Educación Secundaria Obligatoria», «Programación», «Sedentarismo».

Abstract

In this Master's Thesis (TFM) we have carried out the planning of a didactic program within the subject of Physical Education for students of 1st year of Compulsory Secondary Education. This program consists of 12 Didactic Units, within which, contents of the five blocks stipulated by law have been developed. As we will see below, this work is framed within the city of Jaén and more specifically in the institute IES Virgen del Carmen, where I have carried out my internship process in the academic year 2021/2022, between the months of March and May.

The clear and defined objective of this programming, will be the lack of physical activity, so necessary at this age, as a starting point or basis for adherence to it for the rest of life and means to prevent diseases such as obesity, produced by a sedentary lifestyle and lack of good healthy habits and highlight the benefits of sports practice against health problems that can be found any individual. Therefore, the subject of physical education is essential not only for the health development of young people, but also for their cognitive and integral development.

This work is based on scientific literature and current educational legislation.

Keywords: "Physical education" , "Compulsory Secondary Education" , "Programming". , "Programming" , "Sedentarism". , "Sedentarism".

2. Introducción

En la elaboración del presente Trabajo Fin de Master (TFM), se va a llevar a cabo la puesta en marcha de una programación didáctica referente a la materia de Educación Física para alumnos de primero de la ESO. Antes de comenzar dicha programación, debemos de centrarnos y hablar de un problema muy grave que actualmente está presente en nuestra sociedad y por el que hay que trabajar para ponerle remedio, que es la falta de actividad física o sedentarismo. También, hablaremos y destacaremos los beneficios de la práctica de actividad física en adolescentes como medio para combatir este problema y resaltaremos la importancia de esta materia en el contexto escolar y fuera del mismo.

Lo primero de todo, es comenzar definiendo el concepto de educación, como punto de partida para comprender la importancia que tiene dentro de la enseñanza: *«La educación es evolución, racionalmente conducida, de las facultades específicas del hombre para su perfección y para la formación del carácter, preparándose para la vida individual y social, a fin de conseguir la mayor felicidad posible»*. (Rufino Blanco, s.f).

En cuanto a la educación física se define como *«el proceso o sistema de ayudar al individuo en el correcto desarrollo de sus posibilidades personales y de relación social con especial atención a sus capacidades físicas de movimiento y expresión»* (Cagigal, 1968).

Podemos decir que la educación física en términos generales, es la ciencia que ayuda a que el alumno se desarrolle en torno a su persona y a sus características personales a través del movimiento. Ese movimiento produce una infinidad de beneficios para la salud que más adelante comentaremos.

Cada vez son más los jóvenes que se encuentran abduccidos por las pantallas y nuevas tecnologías o prefieren estar delante de las mismas, sin realizar ninguna actividad o movimiento a lo largo del día. Hoy en día, el sedentarismo es una de las pandemias más influyentes, descontroladas y peligrosas que afectan a millones de personas en todo el mundo y por consiguiente, ésto conlleva efectos muy negativos para la salud física y mental de los jóvenes y discentes.

En cuanto a la definición del sedentarismo, la OMS en 2002 lo acuñó como: *«poca agitación o movimiento en términos de gasto energético, se considera una persona sedentaria cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10 por ciento la energía que gasta en reposo (metabolismo basal)»*.

El sedentarismo es lo contrario a la práctica de actividad física y por ello, es tan peligroso que afecta, como hemos mencionado a la salud de los jóvenes, aumentando el riesgo de del desarrollo de la obesidad y de otras enfermedades mortales. En un estudio llevado a cabo en Japón a niños de primaria y secundaria se llegó a la conclusión que reduciendo el comportamiento sedentario así como aumentando la actividad física, son factores importantes para la prevención del sobrepeso y la obesidad en niños. Nakano et al. (2019).

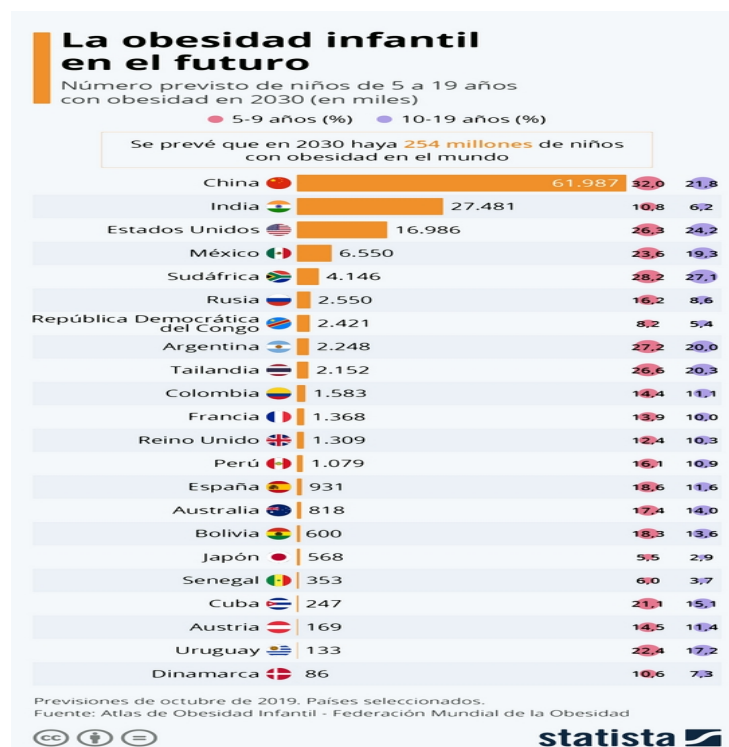


Figura 1: Gráfico obesidad infantil en el mundo.

El sobrepeso y la obesidad es una de las principales enfermedades que derivan de la práctica sedentaria sobre todo en niños y adolescentes. Además, la mayoría de patrones sedentarios son un conjunto de malos hábitos como: mala nutrición o inactividad física. En el gráfico de arriba podemos observar la obesidad en niños y adolescentes que habrá en 2030 en edades comprendidas entre 5 y 19 años. Se prevé que para esa fecha el número de niños en todo el mundo sea de 254 millones, unas cifras desmedidas con la cantidad de información y recursos que podemos encontrar hoy día.

La obesidad es un problema para niños y adolescentes, ya no sólo para la salud de los mismos, si no también para la percepción de su imagen corporal y la que tienen de ellos mismos los demás, algo que afecta a su estado psicológico. En un estudio

llevado a cabo por Ortega et. Al (2013), se evaluó el nivel de insatisfacción corporal del alumnado en secundaria. Se llega a la conclusión de que los alumnos están insatisfechos con su imagen corporal a razón con la que les gustaría tener, es decir la quinta parte de los alumnos que se evalúan están obesos o con sobrepeso. Un factor que juega un papel relevante en el aspecto psicológico, lo que puede llegar a desencadenar trastornos o problemas en éstos

Por todos estos motivos, la asignatura de Educación Física juega un papel trascendental, ya que, se hace obligatoria la practica de actividad dentro de los centros educativos puesto que fuera no se realiza ninguna actividad física y se llevan a cabo infinidad de conductas sedentarias junto con malos hábitos. La Educación Física juega un papel fundamental para crear en niños y jóvenes hábitos saludables, para así inculcar a edades tempranas la práctica deportiva y actividad física y ayuda a disminuir problemas como el sedentarismo, la obesidad y depresión Bernate, Fonseca y Cruz (2020).

En torno a esta cuestión, el papel de esta materia es crucial por lo que se ha comentado anteriormente,, pero también la del profesor de EF, porque es nuestra labor la de ir guiando al alumno a la practica de actividad de una manera lúdica y recreativa, para así fomentar a que éste la practique en un futuro de manera innata o intrínseca, es decir, por menor gusto o placer sin que le suponga ningún esfuerzo.

Como se ha destacado anteriormente, la programación que se va a llevar a cabo va a estar enfocada en la materia de Educación Física, con lo cual, tenemos que hablar que esta asignatura aporta de manera directa beneficios en la salud de los alumnos de forma positiva. Además, la falta de actividad física en jóvenes es una de las causas más importantes del desarrollo de enfermedades a edades tempranas, pero ya no sólo referentes a salud, si no también de comportamiento. Rodríguez et al. (2020). Por ello, es muy importante esta materia en los centro educativos ya que sin ella, se desarrollarían a parte de éstos, muchos otros problemas.

La actividad física es definida por la OMS (2020) como cualquier movimiento corporal producido por el sistemas músculo esquelético, que requiere un gasto energético. Esto engloba actividades como jugar, viajar, trabajar o tareas domésticas, educativas y recreativas.

Para Rodríguez et. al (2020), la salud debe ser objeto de educación en las escuelas o institutos, ya que en estas edades se marca el devenir del futuro de la mayoría alumnos. Con la actividad física se promueven buenos hábitos; estilos de vida sanos, se fomenta de manera intrínseca a la practica de actividad física, se desarrolla

inteligencia holística en niños, etc. Por ello, debe de ser un punto positivo y a destacar dentro de la educación, para que los estudiantes desarrollen esos buenos hábitos adquiriéndolos en los centros educativos desde pequeños y que los mantengan para el resto de su vida.

Los principales beneficios según Rodríguez et al. (2020) en niños y adolescentes de la práctica de actividad física son:

- Prevención del sobrepeso y obesidad. Se produce un desarrollo del sistema cardiovascular y músculo esquelético. Y una reducción en el riesgo de desarrollo de diabetes tipo 2, hipertensión e hipercolesterolemia. También se produce una mejora a nivel cerebral mejorando la percepción espacial, coordinación motora, la agilidad y el equilibrio.
- Mejora de la salud mental y psicológica. Disminuyen la ansiedad y el estrés. También hay que destacar como punto importante, es que, reduce la depresión, mejora el autoestima, y la función cognitiva de los sujetos.
- Produce un aumento en las interacciones sociales. Se desarrolla la cooperación, comunicación, capacidad de liderazgo o disciplina entre otros.

Como factor a destacar, la práctica de actividad física a estas edades hace que se prevengan o traten problemas como la delincuencia o violencia familiar Vinuesa (2019). Son muchos los beneficios que nos aporta para no sólo para la salud en jóvenes, si no para otros factores como hemos visto. Por ello, es impensable que en los centros educativos no se llevase a cabo la asignatura de educación física. Por lo que se debería no sólo la práctica, si no el aumento del número de horas de la misma, ya que, para muchos alumnos son las únicas horas a la semana en las cuales realizan algún tipo de actividad.

Cabe destacar como aspecto fundamental para la elaboración del presente trabajo, el concepto de Educación Física de Calidad que propone el COLEF (2017), como materia indispensable para la formación de una persona en diferentes aspectos para el resto de su vida, desde la adquisición de *«aspectos psicomotrices, comprensiones cognitivas hasta la adquisición de hábitos saludables o compromiso con el deporte y actividad física a lo largo de su vida»*.(COLEF 2017). Con esto, podemos extraer, ya no la educación física como una asignatura de pasatiempos u ocio, si no como la base para que una persona pueda desarrollarse desde muy temprana edad en torno a

características u habilidades muy importantes para el resto de su vida como ya hemos destacado en párrafos anteriores.

En una revisión sistemática y meta-análisis de alto impacto llevada a cabo por García, Ramírez e Izquierdo (2019). Extrajeron relaciones moderadas-grandes de aptitud muscular en la niñez y adolescencia y los niveles futuros en diversos marcadores como el IMC, grosor de los pliegues cutáneos entre otros, es decir, según estos autores se mejoran estos marcadores además de otros gracias a la actividad física. Con lo cual, el tratamiento de la aptitud muscular en edades tempranas, puede mejorar la salud a largo plazo en las personas adultas.

Son muchos los beneficios que nos ofrece el ejercicio, ya no sólo para combatir el sedentarismo o enfermedades peligrosas, a edades tempranas o adolescencia para nuestra salud como hemos destacado. Si no que ayuda a mejorar aspectos psicológicos de los sujetos y mejorando también las habilidades sociales y ayudando a éstos a relacionarse con los demás.

Ahora nos centraremos e intentaremos dar respuesta a la importancia de la programación o por qué programar. La programación en educación es fundamental para ayudar y orientar al profesorado en el proceso de enseñanza-aprendizaje, para favorecer a la calidad de la enseñanza y así evitar la improvisación. Arjona (2010).

A continuación se llevarán a cabo todos los apartados correspondientes a la programación didáctica, dentro del marco legislativo de la LOMCE para 1º de ESO, con un objetivo claro, la práctica de actividad física como medio para romper el sedentarismo, con el disfrute de la misma y el trabajo en equipo.

3. Vinculación con el Plan de Centro

Es muy importante saber cuál es la filosofía del centro así como sus líneas de actuación y funcionamiento interno para llevar a cabo un aprendizaje completo y enmarcado dentro de un ámbito motivante. Para ello, el artículo 126 de la LEA, consta que el Plan de Centro, está formado por tres elementos:

3.1. *Proyecto Educativo*

Su finalidad es la de marcar las líneas de trabajo de los miembros del centro, así como los principios de actuación. Son las señas de identidad del centro.

Entre las líneas generales de actuación pedagógica destacan las siguientes:

- Creación de ambientes propensos para la interacción de los profesores y alumnos, en su relación con el centro y el aula.
- Fomento del trabajo en equipo promoviendo la creatividad en todos los ámbitos, como finalidad que el trabajo en cooperación de los docentes faciliten en los alumnos el aprendizaje.
- Desarrollar principios de solidaridad, tolerancia y respeto, así como garantizar libertad de expresión dentro de un marco democrático.
- Se intentará desarrollar el espíritu crítico y actitud participativa dando importancia a la formación como a la adquisición de técnicas y contenidos básicos.
- Facilitar actividades para adquirir competencias lingüísticas de bilingüismo y plurilingüismo.
- Facilitar el proceso educativo con contenidos relacionados con la educación en valores.
- Buscar la mejor manera para incidir en el alumno e inculcar el desarrollo de hábitos saludables.
- Integración de las TIC para el desarrollo de la enseñanza y el aprendizaje, así como la mejora competencial a través de este ámbito.

Dentro de los planes y programas del centro destaca:

- Red andaluza escuela: “Espacio de Paz”.
- Plan Erasmus.
- Plan igualdad de género.
- Programa centro bilingüe: Francés.
- Forma joven en el ámbito educativo.
- Proyecto de convivencia escolar.
- Prácticum Master Secundaria.
- Bibliotecas escolares.

3.2. Reglamento de Organización y Funcionamiento (ROF)

Documento dentro del cual se encuentran las normas y líneas de funcionamiento del centro, con la finalidad de conseguir un buen clima dentro del mismo, para así alcanzar lo planteado en el proyecto educativo. Destacando sus puntos clave, encontramos:

- ✓ Se desarrollarán actividades enmarcadas dentro de los principios constitucionales con neutralidad ideológica y de respeto a la religión y la moral.
- ✓ Será aprobado por el Consejo Escolar y lo deberán cumplir todas las personas vinculadas al centro.
- ✓ El incumplimiento de alguna norma o principio será sancionado por el órgano de gobierno competente.
- ✓ Se tendrán que inculcar en el alumnado valores de no violencia para el fomento de la convivencia.

3.3. Proyecto de Gestión

Recoge los criterios para la gestión de los recursos humanos, materiales y económicos. Estableciendo el uso económico en función a las necesidades que se demandan. En cuanto al área de Educación Física, es a través de este proyecto cuando se establece el presupuesto que se dispondrá en cada curso.

Se elaborará un inventario para los recursos materiales y de espacio que hagan falta o para la renovación de éstos. También para la conservación de los equipamientos y espacios.

Por otro lado, cabe destacar que este año el departamento de Educación Física esta inmerso en un proyecto de escalada en una de las paredes del patio. Con lo cual, el dinero utilizado par dicho proyecto sale de aquí.

4. Contextualización

Uno de los puntos más importantes para llevar a cabo nuestra programación, es realizar un análisis del centro y del grupo donde llevaremos a cabo nuestra planificación, para que así se adapte lo más posible a la realidad. A continuación, se describen las características en cuanto al entorno, al centro y las familias.

4.1. Entorno

El I.E.S Virgen del Carmen está ubicado en el centro de Jaén en el punto exacto en el cual confluyen dos calles; por un lado, una de las más concurridas de esta ciudad concretamente el Paseo de la Estación y por otro, la calle Virgen de la Cabeza. Junto al centro se encuentran el gimnasio Forus y el Museo Íbero, también está cerca del mismo el Corte Inglés. Además, cerca del centro se encuentran parques, rocódromo, una vía verde y estamos cerca de la sierra para realizar cualquier actividad en el medio natural.

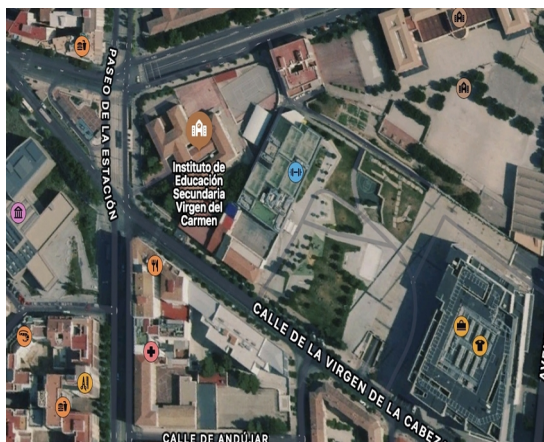


Figura 2: Ubicación mapa.



Figura 3: Puerta del centro.

4.2. Centro

Este centro cuenta con 176 años de historia (1846-2022). El mismo tiene diferentes ofertas formativas, entre las cuales se encuentran ESO y Bachillerato como otras titulaciones de grado medio y superior. Además, de contar con Bachillerato y ESO

para adultos y BTO nocturno. También cabe destacar que es un centro plurilingüe en el que destacan los idiomas de francés e inglés.

Se ofertan 7 ciclos formativos a nivel profesional, de los que se componen: dos de grado medio (Sistemas micro-informáticos y redes y Actividades comerciales). Los otros cinco restantes son de grado superior (Desarrollo de aplicaciones web, Desarrollo aplicaciones multiplataforma, Administración de sistemas informáticos, Comercio internacional y asistencia a la dirección).

Es el único centro de la ciudad que cuenta con una gama tan amplia para la realización de grados formativos sobre sistemas informáticos y redes.

Cuenta con 1200 alumnos, tiene 4 líneas por curso, una ratio de 28 alumnos por clase. Cuenta con un departamento de EF en el que se encuentra un almacén que conecta con el gimnasio, además de 3 profesores en el departamento que se van rotando las instalaciones cada semana. Una pista multideportiva en la que se encuentran dos porterías y donde se puede practicar pickleball, ya que hay 5 campos pintados o cualquier deporte de raqueta. También cuenta con otra pista en la que se encuentran dos canastas. Y también hay que decir que hay un material muy diverso para practicar cualquier deporte, así como muy variado. Hay un salón de actos muy amplio para la realización de cualquier evento y la sala de reunión del profesorado para la realización de los claustros es muy amplia y bien equipada.

4.3. Familias

- Este centro lo componen en su mayoría alumnos cuyas familias poseen un nivel socioeconómico medio-alto.
- Tienen un nivel de asistencia a la reuniones relativamente alta.
- Acuden a la tutorías si es de forma demandada por el tutor pero nunca por iniciativa propia.
- La forma en la que se puede comunicar con ellos es mediante PASEN, entrevistas personales y agenda escolar.

4.4. Grupo-Clase (Alumnado)

Grupo-Clase
➤ 16 chicos y 14 chicas. ➤ NEAE: Alumno con trastorno de atención e hiperactividad (TDAH) con medicación y otro de incorporación tardía en el tercer trimestre procedente de Ucrania. ➤ Gran cohesión de grupo y entre diferente género algunas veces. ➤ Buena actitud y motivación a deportes colectivos, sobre todo al fútbol, pero también a la práctica en expresión corporal a bailes. ➤ Buena predisposición al estudio y a la realización de tareas. ➤ Falta de respeto entre el alumnado y utilización desmedida de las bromas.

Debemos de tener en cuenta la Teoría Genética de Piaget, los alumnos a esta edad se caracterizan por:

- Aumento desarrollo muscular. - Mejora en la percepción auditiva y visual. - Cambios corporales. - Disminuye la facultad de moverse descontrolando Movimientos.	- Desarrollo capacidad crítica. - Desarrollo pensamiento hipotético-deductivo. - Desarrollo imaginación. - Aparición memoria lógica.	- Desarrollo de valores humanos. - Miedo al ridículo. - Diferencias individuales. - Aparición afición a las Modas.
Ámbito Motriz	Ámbito Cognitivo	Ámbito Social

4.5. Ejes Fundamentales de Acción

Teniendo en cuenta las características del centro, así como la de los alumnos. Todos los docentes que se encuentran en este centro están muy implicados y sensibilizados con todos los problemas que atañen a la sociedad actual. Entre los que se encuentran:

- Comprensión y expresión oral y escrita.

Muy importante el fomento en este ámbito y luchar contra las nuevas tecnologías y sobre todo contra los teléfonos y el uso de chats de los mismos como medio de comunicación que está dañando la escritura y la expresión.

- Salud.

Eje fundamental para implantar en el alumno una base y que la mantenga el resto de su vida. Se darán charlas de expertos, así como talleres y práctica de actividad física como actividades extraescolares. Incidir en la nutrición, actividad física y sedentarismo.

- Educación en valores.

Punto muy importante del cual hay que incidir de manera frecuente, ya que, en nuestra sociedad se están perdiendo algunos muy importantes como: el respeto, la empatía o el compañerismo entre otros. Como línea importante del centro y en colaboración con nosotros, a través de actividades y tareas vamos a incentivar y promover la educación en valores.

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

- «Forma joven en el ámbito educativo».
- «Escuela espacio de paz».
- Proyecto lingüístico del centro.
- Escuela TIC 2.0.

Desde un punto de vista específico, estas líneas de actuación se trabajan en conjunto con el departamento de Educación Física:

- Salud: Senderismo Vía verde, transporte activo, ver partidos de la localidad.
- Educación en valores: Clases inclusivas, práctica de juegos fomentando valores, puestas en común de los errores en las sesiones.

- Comprensión y expresión oral y escrita: Realización de trabajos, puesta en común de la información buscada a través del pensamiento crítico.

5. Elementos

La orden de convocatoria del 5/04/2018 y el Decreto 327/2010 en su artículo 29, no s 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

Para autores como Antúnez et al. (1999) los definen como «principios de procedimiento del proceso didáctico que conduce a la consecución de un resultado peculiar por parte de cada alumno, de acuerdo con las bases implícitas en cada sujeto, su estructura mental y su proceso de aprendizaje»,

5.1.1. Finalidades educativas

La programación que he desarrollado y voy a llevar a cabo cumple con la consecución de las finalidades educativas y la normativa expuesta en el artículo 22 de la LOE (modificada por la LOMCE).

Finalidades Educativas	
1	La educación secundaria obligatoria comprende cuatro cursos, que se seguirán ordinariamente entre los doce y los dieciséis años de edad.
2	La finalidad de la ESO consiste en lograr que los alumnos y alumnas adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico; desarrollar y consolidar en ellos hábitos de estudio y de trabajo; prepararles para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral y formarles para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida.
3	En la ESO prestará especial atención a la orientación educativa y profesional del alumnado.
4	La ESO se organizará de acuerdo con los principios de educación común y de atención a la diversidad del alumnado. Corresponde a las Administraciones educativas regular las medidas de atención a la diversidad, organizativas y

	curriculares, que permitan a los centros, en el ejercicio de su autonomía, una organización flexible de las enseñanzas.
5	Entre las medidas señaladas se contemplarán las adaptaciones del currículo, la integración de materias en ámbitos, los agrupamientos flexibles, los desdoblamientos de grupos, la oferta de materias optativas, programas de refuerzo y programas de tratamiento personalizado para el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo.
6	En el marco de lo dispuesto en los apartados 4 y 5, los centros educativos tendrán autonomía para organizar los grupos y las materias de manera flexible y para adoptar las medidas de atención a la diversidad adecuadas a las características de su alumnado.
7	Las medidas de atención a la diversidad que adopten los centros estarán orientadas a la consecución de los objetivos de la educación secundaria obligatoria por parte de todo su alumnado y no podrán, en ningún caso, suponer una discriminación que les impida alcanzar dichos objetivos y la titulación correspondiente.
8	Asimismo, se pondrá especial atención en la potenciación del aprendizaje significativo para el desarrollo de las competencias que promuevan la autonomía y la reflexión.

5.1.2. Objetivos generales de etapa

En cuanto a mi programación, cabe destacar que se centra en la consecución de los objetivos de etapa expuestos en el art. 23 de la LOE, modificados por la LOMCE.

Objetivos Generales de Etapa	
a)	Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres,

como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

- b)** Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c)** Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d)** Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e)** Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f)** Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g)** Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h)** Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el

	estudio de la literatura.
i)	Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
j)	Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
k)	Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
l)	Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

5.1.3. Objetivos de la materia

Centrándonos ya en la enseñanza de la Educación Física, en Educación Secundaria Obligatoria tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

Objetivos de la Educación Física	
1	Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2	Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3	Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar

tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

- 4** Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
- 5** Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
- 6** Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
- 7** Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
- 8** Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
- 9** Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
- 10** Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
- 11** Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
- 12** Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

5.1.4. Objetivos de curso y conexión con los objetivos de materia y etapa

Bloque de contenidos	Objetivos 1º ESO	O.G.M.	O.G.E.
Salud y Calidad de Vida	1. Conocer la importancia de la práctica de actividad física para nuestro cuerpo y de los efectos adversos del sedentarismo.	1, 2, 3, 10	g) k)
	2. Utilizar el tiempo fuera del centro para la práctica de AF.	1, 2, 10	g) k)
	3. Utilizar las TICs para la búsqueda de información sobre aspectos de actividad física y salud de manera responsable.	12	e) h) k)
Condición Física	4. Vivenciar el nivel de condición física en el que se encuentran los alumnos para	2, 5, 8	k)
	5. Desarrollar la cualidad físicas básicas de manera jugada y a través de diferentes deportes.	2, 11	a) g) k)
Juegos y Deportes	6. Utilizar el juego como medio de mejora de la condición física y de una alternativa de ocio y lúdica para la práctica de AF, además de cohesión social.	7	a) c) g) k) d) j)
	7. Conocer aspectos técnico-tácticos de diferentes deportes, así como su reglamento y principios básicos. De deportes alternativos, colectivos y tradicionales.	4, 11 10, 4	a) c) g) k) d) j) a) c) d) g)
	8. Conocer los juegos cooperativos por retos, como mejora de la cognición y la unión grupal.		h)

Expresión Corporal	9. Utilizar el baile como medio de romper barreras. Y fomento de las relaciones sociales.	6, 4, , 11	a) c) d) g) k)
	10. Utilizar la expresión corporal como método de trabajar la creatividad, contacto con los demás.	6, 4, , 11	a) c) d) g) k)
	11. Fomentar el respeto y cuidado del medio natural y urbano, además de su conservación.	9, 10	a) g) k)
	12. Conocer espacios naturales a través del senderismo y la orientación.	8, 9, 10, 12	a) e) g) k)
AFMN			

5.2. Competencias clave

5.2.1. Conceptualización

Según la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero 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».

Para la DeSeCo, 2004 «Las competencias clave representan un paquete multifuncional y transferible de conocimientos, destrezas y actitudes que todos los individuos necesitan para su realización y desarrollo personal, inclusión y empleo. Estas deberían haber sido desarrolladas para el final de la enseñanza o formación obligatoria y deberían actuar como la base para un posterior aprendizaje a lo largo de la vida».

5.2.2. Listado de competencias clave

Cabe destacar que la Educación Física fomenta el desarrollo de todas las competencias clave. Según la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero destacan las siguientes competencias:

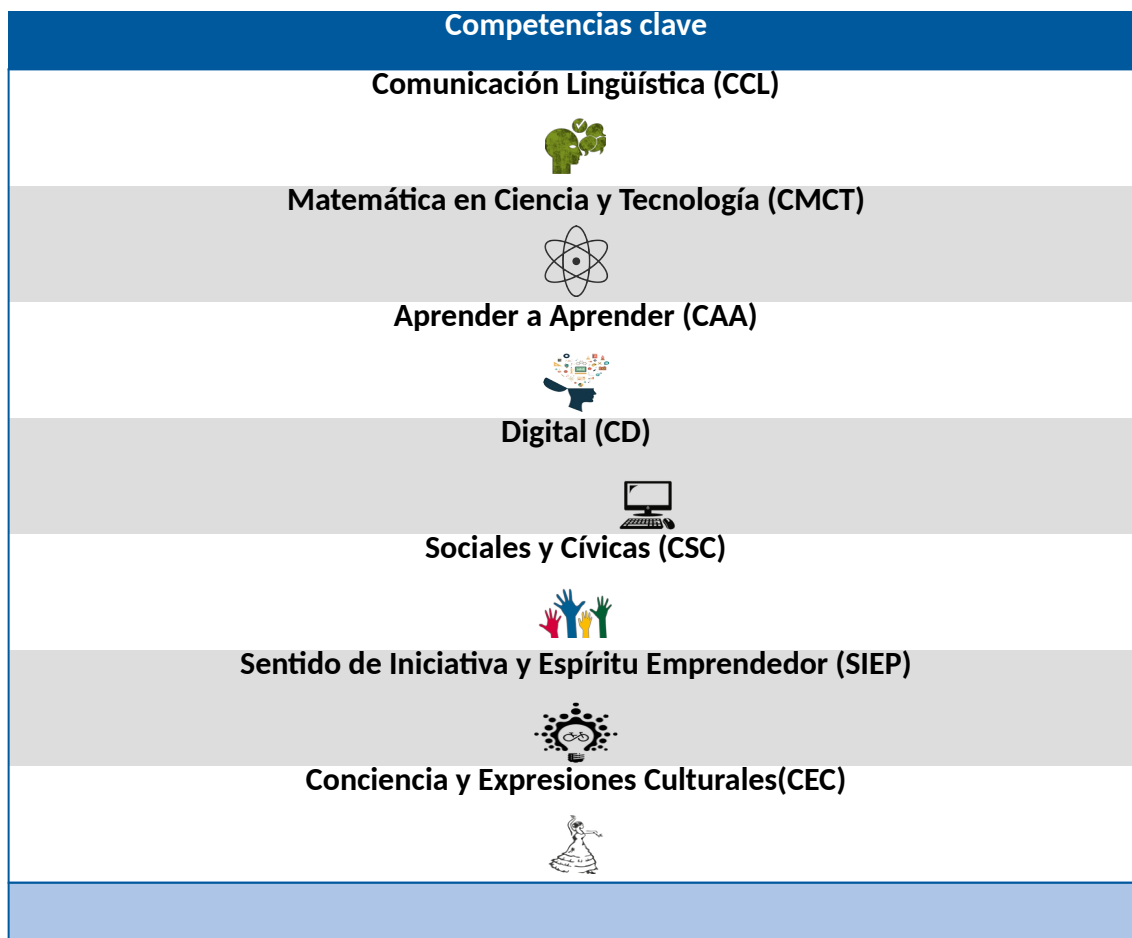


Figura 4: Competencias clave.

5.2.3. Descripción del nivel competencia del alumnado

Terminando este apartado hay que tener en cuenta las orientaciones marcadas por la administración a la hora de describir el nivel competencial adquirido por nuestros alumnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Con lo cual, debemos de establecer si el nivel que adquieren es **iniciado (I)**, **medio (M)** o **avanzado (A)** en cada una de las competencias clave.

5.3. Contenidos

Para Blázquez et al. (2009) los contenidos con «los instrumentos o herramientas que contribuyen al logro de los objetivos de las áreas y adquisición de las competencias clave».

Son todos los elementos, habilidades, actitudes o valores que aprenden los alumnos y se organizan las tareas o actividades en la enseñanza.

5.3.1. Bloques de contenidos

Para el desarrollo y secuenciación de los contenidos que se van a llevar a cabo para el curso de 1º de ESO, se van a desarrollar a partir de los bloques de contenidos de la Instrucción 9/2020, adaptándolos a las características de los alumnos de este curso.

Bloques de contenidos
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

5.3.2. Secuenciación temporal de los contenidos en unidades didácticas

(Uds)

Aquí se presenta la secuenciación de las unidades didácticas enmarcadas dentro de su temporalización anual. Cada unidad didáctica consta de 5 sesiones, con lo cual, cada unidad didáctica durará tres semanas aproximadamente.

Primer trimestre

UD	Título	Contenidos	Actividades complementarias	Temporalización
1	¿En qué nivel me encuentro?	Tests. Cálculo del nivel cardíaco y respiratorio Trabajo cualidades físicas básicas	Búsqueda en la web sobre los test para el cálculo del nivel cardíaco y respiratorio. Charla sobre la beneficios AF y el problema del sedentarismo.	2ª quincena septiembre a la 2ª semana de octubre
2	Hacia una vida saludable	Higiene postural, ejercicios terapéuticos. Partes de una sesión	Intervención de un experto sobre higiene postural y ejercicios terapéuticos.	2ª, 3ª y 4ª semana de octubre
3	Rugby	Deportes de equipo	Ir a ver un partido del equipo de la localidad.	Última semana de octubre a primera quincena de noviembre
4	Juegos motores de toda la vida	Juegos populares y tradicionales	Buscar información en internet o a padres sobre los juegos que jugaban de pequeños en su zona.	Primera quincena de noviembre a la segunda quincena de diciembre

Segundo trimestre

UD	Título	Contenidos	Actividades Complementarias	Temporalización
5	Mi cuerpo, el lugar que tengo para vivir	Juegos como mejora de la condición física.	Analizar a través de diferentes fuentes el sedentarismo en la época de nuestros abuelos.	Enero
6	Balonmano	Aspectos técnico-tácticos del balonmano	Búsqueda en internet sobre las reglas.	1ª quincena febrero
7	Conociendo el AcroSPORT	Trabajo de suelo con apoyos y volteretas Trabajo con cargas de compañeros	Baile para el día de Andalucía	2ª quincena febrero al 9 de marzo
8	Juegos cooperativos	Juegos cooperativos a través de retos	Taller sobre la recopilación de juegos cooperativos	2ª, 3ª y 4ª semana de marzo

Tercer trimestre

UD	Título	Contenidos	Actividades complementarias	Temporalización
9	Conociendo un nuevo deporte	Pinfuvote	Análisis de la importancia de la actividad física en la etapa de secundaria	1ª, 2ª y 3ª de abril
10	Juegos del mundo	Conociendo juegos de diferentes países	Búsqueda de los juegos populares y tradicionales de cada país	4ª semana de abril y 1ª quincena de mayo
11	En contacto con el medio	Senderismo por el medio. Cuidado y respeto del mismo	Marcha por la vía verde Rut del Río Borosa en Cazorla.	2ª quincena de mayo
12	Expresándonos a través de nuestro cuerpo	Conciencia corporal a través del baile e integración del ritmo	Charla de un experto sobre la importancia de la hidratación	1ª, 2ª y 3ª semana de junio

Más adelante, con el desarrollo de las 12 unidades didácticas se llevará a cabo la descripción de las sesiones y las tareas acorde con sus contenidos correspondientes.

5.3.3. Contenidos transversales (Educación en valores)

Zagalaz et al. (2008) nos muestran que el objetivo educativo es implementar en el alumno una serie de competencias transversales o genéricas, las cuales van adquiriéndose a lo largo de la vida. Esto va a ser fundamental para garantizar el asentamiento de hábitos y actitudes por parte de los discentes.

A continuación, según el artículo 39 de la LEA, en el artículo 6 del RD 1105/14, en el artículo 6 del Decreto 111/16 y en la Instrucción 9/2020. Se presentan los contenidos transversales.

Contenidos Transversales	Descripción
Educación para la Salud	➤ Inculcaremos buenos hábitos a través de la realización de talleres por parte de expertos. ➤ Ej: Charla nutrición y sedentarismo, marcha por la vía verde, senderismo por el Neveral, pirámide de la nutrición, charla sobre hidratación y refrescos,...
Educación en las Nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación	➤ Uso de las TICs como herramienta para búsqueda de información y como complemento de las clases de una manera innovadora y como una manera diferente de dar las clases ➤ Ej: Genially, vídeos por Youtube, Kahoot, Flipped Classroom,...
Coeducación	➤ Concienciar al alumnado con la igualdad y a la no discriminación entre alumnos, apoyándose en el Plan de Igualdad entre Hombres y Mujeres. ➤ Ej: Actividades que mezclen a ambos sexos por parejas, tríos , etc,
Educación Vial	➤ Implementar en el alumno una educación en valores y hábitos responsables antes situaciones reales.

	➤ Ej: Charlas de Policías, actividades en el centro poniendo situaciones reales, charlas con supervivientes de accidentes...
Educación Ambiental	➤ Concienciación sobre el medio ambiente y su respeto. ➤ Ej: Taller de medio ambiente, salidas al medio con total respeto y recogida de basuras.
Cultura Emprendedora	➤ Medio por el cual debemos de incentivar al alumno para que saque sus intereses creativos. ➤ Ej: Mediante la creación de diarios, blog sobre deporte,...
Comprensión Escrita, Lectora y Oral	➤ Se trabajará mediante vocabulario específico del área y el lenguaje no verbal de las tareas. ➤ Ej: A través de diarios, escenificaciones,...
Cultura Andaluza	➤ Enseñanza de la cultura de nuestra comunidad. ➤ Ej: Creación de bailes populares, música y bailes para el Día de Andalucía, juegos populares

Figura 5: Contenidos transversales.

5.3.4. Contenidos interdisciplinares

En nuestra educación se hace necesaria la falta de formación de los alumnos a través de un enfoque interdisciplinar para desarrollar diferentes factores cognitivos, de personalidad y conductuales. Para así preparar a los jóvenes a que vivan en sociedad y se desarrollen personal y profesionalmente Calahorra (2011).

La interdisciplinariedad es una manera de enseñar varias disciplinas unificándolas en una sola, de tal manera que los aprendizajes de las diferentes materias se aprenden mejor, ya que intervienen factores lúdicos y motivantes Carriedo y Cecchini (2019).

En la presente programación, a la hora de diseñar cada unidad didáctica se ha tenido en cuenta en la elaboración de los contenidos la visión interdisciplinar entre diferentes materias que se aúnan. De este modo las materias que mayor relación guardan con la Educación Física son las siguientes:

- Lenguaje como medio de comunicación.
- Lectura de textos como medio de elaboración de trabajos y preparación de exámenes.
- Escritos en trabajos y exámenes.
- Cuidado de la ortografía



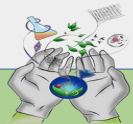
Lengua y Literatura

- Operar con los test y sus cuentas.
- Medición de espacios, tiempos, etc.
- Mapas de orientación y escalas.
- Operaciones matemáticas.



Matemáticas

- Aspectos relacionados con la Salud, el cálculo de la frecuencia Cardíaca, etc.
- Conocimiento del cuerpo humano, sus sistemas y aparatos.
- Actividades en el medio natural.



Biología y Geología

- Uso de la música para la elaboración de montajes en acrosport y bailes.
- Como medio de relajación.
- Interacción entre compañeros.
- Como medio de motivación.



Música

- Interpretación de mapas y conocimiento del terreno.
- Cultura de los juegos populares y tradicionales.
- Historias del deporte.



Geografía e Historia

- Creación de material alternativo.
- Símbolos del deporte.
- Vídeos e imágenes



Educación Plástica y Visual

5.4 Metodología

Es el conjunto de estrategias y procedimientos que se planifican por el docente con la finalidad de que el aprendizaje del alumnado sea eficiente y real. Para Camacho y Delgado (2002) son todas las acciones realizadas por el profesor en el proceso de enseñanza-aprendizaje, que tiene como finalidad la enseñanza y la educación de los alumnos.

5.4.1 Principios generales de intervención educativa

La presente programación sigue las líneas marcadas por el constructivismo, es decir por las Teorías Cognitivas de Piaget, Vygotsky, Ausubel y Bruner. Lo que se puede extraer y como base fundamental es que, es el alumno el que tiene que construir su propio lenguaje, formando o creando así aprendizajes significativos.

Principio generales intervención educativa

- | |
|---|
| 1. Comenzar por el nivel de desarrollo del alumno. |
| 2. Construir aprendizajes significativos. |
| 3. Fomento de conflictos cognitivos del alumnado. |
| 4. Atención la diversidad. |
| 5. Educar en valores. |
| 6. Aprender a aprender, con autonomía del alumno. |
| 7. Partir de las motivaciones y necesidades de los alumnos. |
| 8. Enfoque globalizador. |
| 9. El juego como instrumento de intervención docente y educativa, |
| 10. Aplicación y usos de TICs. |
| 11. Actividades de lectura, expresión escrita y oral. |
| 12. Simbiosis de la educación entre la familia y la escuela. |

Figura 6: Principios intervención educativa.

5.4.2. Intervención didáctica

La intervención didáctica se define como: «*Todas las acciones que el profesor realiza en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Va a tener diferentes aspectos que se materializarán en una actuación del profesor, actuación de los alumnos y en los recursos didácticos y materiales de enseñanza*» (Delgado, 1991).

Dentro de nuestra programación, vamos a utilizar los siguientes métodos:

- **Estrategia en la práctica:** es la forma de acometer los diferentes ejercicios que forman la progresión de enseñanza de una habilidad motriz Delgado (1991:22). Es la forma de presentar las actividades a los alumnos (Delgado, 1991:23).
- **Técnicas de Enseñanza:** se puede definir según Delgado (1993), como el medio para acercar al alumno a la actividad de aprendizaje. Es la forma de aplicar el estilo de enseñanza para que el alumno pueda afrontar la actividad.
- **Estilos de Enseñanza:** «*muestra cómo se desarrolla la interacción profesor y alumno en el proceso de toma de decisiones*» (Mosston 1993).

A continuación, detallaremos en el cuadro los métodos que vamos a llevar a cabo dentro de nuestra programación:

Estrategia en la práctica	Técnicas de Enseñanza
Global: se realiza la ejecución en totalidad. Ej: en las UD de deportes.	Instrucción directa: en calentamientos, gestos técnicos y tácticos o elementos de seguridad.
Analítica: se descompone la tarea. Ej: en la UD de Acrosport.	Indagación: por ejemplo en la UD de juegos con retos, cuando haya juegos cooperativos, etc.
Estilos de Enseñanza	
Mando directo: el profesor es en todo momento el que dirige la tarea, desde el principio al final. Es el docente el que propone, planifica y evalúa toda la tarea. El alumno sólo ejecuta.	
Enseñanza recíproca: Mientras uno realiza la tarea, el otro mira y corrige. Luego hay un cambio de roles.	
Aprendizaje cooperativo: Cuando se forman pequeños grupos, que se unen para un	

objetivo común.

Enseñanza por grupos: Se forman varios grupos que trabajan la misma actividad o contenidos diferentes.

Descubrimiento guiado: El docente propone tareas que el alumno tiene que realizar o resolver. Pero el docente es el que va conduciendo a los mismos sobre el proceso.

Resolución problemas: El alumno es el que tiene que encontrar por completo la solución con total independencia.

Flipped classroom: Clase invertida, en la cual, el alumno se prepara la clase y apoyándose en la búsqueda de información.

Figura 5: Características de los métodos de enseñanza.

5.4.3. Organización del espacio-tiempo. Recursos didácticos y materiales

Toda sesión debe de contar con una estructura, basada en el espacio donde se va a llevar a cabo la práctica; así como el tiempo de realización de la misma o el modo en el que se va a dividir o agrupar al alumnado. Para una correcta puesta en práctica debemos de apoyarnos para la realización de las tareas o actividades por materiales, que tendrán diferentes características a razón de la modalidad que desempeñemos.

- **Espacio:** se llevará a cabo la organización que permita generar el clima más propicio para el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje que a su vez favorezca la interacción profesor-alumno y entre éstos. Con lo cual, nos apoyaremos en los espacios disponibles para la práctica de la Educación Física en el centro y fuera de éste como sus alrededores, parques y medio natural.

El centro cuenta con 3 pistas exteriores cementadas y 1 gimnasio. De las cuáles, una cuenta con dos porterías, otra con dos canastas y la tercera está techada.

- **Tiempo:** en cuanto al tiempo que disponemos a la semana son 3 horas para primero de la ESO. En relación al tiempo de compromiso motor, se intentará potenciar lo máximo posible y que se aproveche todo lo que sea posible. En cuanto a las clases, 1º ESO tiene los lunes de 10:45 a 11:45. Miércoles de 12:45 a 13:45 y viernes de 13:34 a 14:45.
- **Agrupamientos:** es el docente el encargado de de organizar a los alumnos para la realización de la clase en torno a las diferentes actividades y tareas. A partir

de ésto, a continuación se muestran los diferentes agrupamientos que se utilizan en esta programación:

- **Gran grupo:** clases teóricas, calentamientos, etc.
- **Grupos reducidos:** circuitos, desafíos, bailes, etc.
- **Parejas:** test, pruebas físicas, etc
- **Individual:** búsqueda de información, exámenes de técnica, etc

En cuanto a los materiales y recursos didácticos; según (Morales, 2012), «*se entiende por recurso didáctico al conjunto de medios materiales que intervienen y facilitan el proceso de enseñanza-aprendizaje*». Como ejemplo a recurso encontramos fuentes de información, medios audiovisuales, internet, etc.

En cuanto a los recursos materiales, son aquellos medios, instrumentos y equipamientos que representan un papel fundamental, representan el soporte del docente para el diseño y del estudiante para aprender, Serrano (2014). Para Molina, Martínez y Gómez (2017) son los emisores de una serie de experiencias y conocimientos. Según Bautista (2010), tienen que tener una serie de características: motivantes, polivalentes, de carácter colectivo y con accesibilidad. De acuerdo con Blández (1998) y Frutos (2014), se pueden dividir en diferentes categorías:

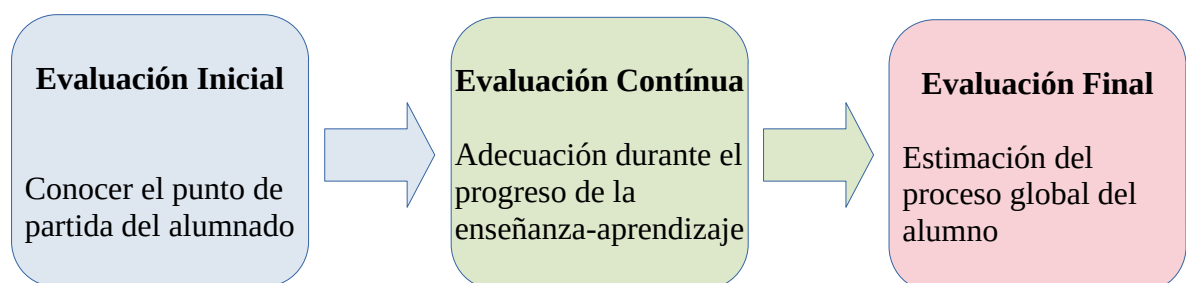
- **Del gimnasio:** como colchonetas, espalderas, cuerdas colgadas, bancos suecos, etc
- **Psicomotricidad:** gomas, cuerdas, aros, etc.
- **De deportes:** según la modalidad deportiva.

5.5 Evaluación del proceso enseñanza-aprendizaje

5.5.1. Generalidades relacionadas con la evaluación

Partiendo del artículo 141 de la LOMCE, podemos extraer que la evaluación debe de englobar a los procesos de aprendizaje de los alumnos como al proceso de enseñanza. Para Rodríguez (2000), la evaluación es: «la medida o comprobación del grado de consecución de objetivos, lo que comporta una recogida de información para emitir un juicio de valor codificado en una calificación, con vistas a una toma de decisiones».

- **Evaluación:** Fijándonos en el RD 1105/14, el proceso de evaluación referente a esta etapa consta de las siguientes características:
 - **Continua:** el objetivo prioritario es el de perfeccionar el proceso de formación. Se enmarca dentro de la evaluación formativa y se asocia al aprendizaje. Se caracteriza por detectar dificultades y actuar en el problema viendo sus causas.
 - **Diferenciada:** cada materia del currículo es distinta, se tiene en cuenta las competencias clave y los objetivos de etapa.
 - **Formativa:** Se tiene en cuenta todo el proceso y se proporciona información constante para mejorar en los procesos y los resultados.
- **Procedimiento de la evaluación:** destacamos los siguientes
 - **Técnicas:** observación, corrección de las tareas, pruebas, etc.
 - **Instrumentos de evaluación:** rúbricas, listas de control, escalas de observación, etc.
- **Momentos de la evaluación:** se llevará a lo largo de todo el curso desde el inicio para saber el punto de partida en el que nos encontramos; durante el curso para saber cuál va siendo el nivel de adquisición de conocimientos o mejorar; final para valorar el progreso total del curso.



En cuanto a la presente programación se han llevado a cabo el uso de diferentes instrumentos de evaluación en cada unidad didáctica, como las rúbricas, lista de control, etc. Y se han llevado a cabo diferentes técnicas como la observación directa, pruebas escrita y técnicas, etc.

A la hora de llevar a cabo la **calificación** en la asignatura, se ha evaluado a través de los criterios de evaluación como referente para la extraer la calificación del aprendizaje del alumnado, como estipula el RD 11005/14 en el artículo 2. Ya que, marca lo que se pretende conseguir, a través de lo que se quiere valorar y el alumnado

debe lograr en conocimientos y competencias. Según este RD, los estándares de aprendizaje evaluables son el desarrollo más específico de cada criterio y se concreta con lo que los alumnos deben saber hacer, saber y comprender. Según la Instrucción 9/2020 la evaluación se recogerá en el acta de evaluación y en el expediente de la siguiente manera:

CALIFICACIONES				
Insuficiente 1-4	Suficiente 5	Bien 6	Notable 7-8	Sobresaliente 9-10

Figura 7: Tabla calificaciones.

Centrándonos en la **recuperación**, en cada unidad didáctica si no supera el 50% de cada criterio, se le planteará trabajos o pruebas referentes a cada contenido. Si no supera al final de cada trimestre la asignatura, se le realizará un trabajo o prueba escrita de manera global de todos los criterios y contenidos de dicho trimestre, ya que, deberá de superar por encima del 50% la asignatura de cada uno de ellos. Al ser 1º ESO no habrá alumnos con la materia pendiente.

5.6. Atención a la diversidad

La atención a la diversidad son todas aquellas políticas para promover y practicar la inclusión en aquellas personas que lo requieran y les permitan alcanzar los aprendizajes básicos de la educación de tal manera que pueda llegar a todo el mundo Escarbajal et al., (2012). Para trabajar la atención a la diversidad debemos de fijarnos en la Orden del 25 de julio de 2008, en las Instrucciones del 8 de marzo de 2017 y la Circular del 24 de abril de 2020. Las cuáles nos van a guiar sobre las principales orientaciones hacia los alumnos con NEAE. El trabajo con este colectivo debe de estar coordinado junto con el Equipo de Orientación Educativa (EOE) y el especialista de Educación Especial (PT).

5.6.1. Atención al alumnado NEAE

Dentro de mi grupo clase se encuentra un alumno NEAE:

- **José Luis (TDAH).** José L. fue diagnosticado de pequeño con trastorno por déficit de atención e hiperactividad el cual posee tres tipos de síntomas: actúa sin pensar, lo cual, refleja impulsividad; posee mucha dificultad para prestar atención o concentrarse ante una determinada actividad, posee falta de atención; a cada momento está inquieto, se caracteriza como hiperactividad.

A clase acude con la medicación tomada, en el caso que no, siempre la lleva en la mochila. Además, este alumno recibe un seguimiento de su especialista en horario no lectivo y en horario lectivo de un profesor de Pedagogía Terapéutica del centro.

La manera de realizar la inclusión del alumno o las actuaciones pertinentes vana ser las siguientes:

- Poner al alumno como modelo en en la representación de los ejemplo de cualquier tarea.
- Que no espere demasiado tiempo tiempo en las tareas.
- Eliminar que espere demasiado en las filas.
- No agruparlo con los alumnos conflictivos.
- Para motivarlo, establecer un modelo de economía de fichas.
- En los exámenes o pruebas, dejar más tiempo para el alumno.

- **Andriy.** Alumno incorporación tardía, segundo trimestre procedente de Ucrania. Se adaptará en un examen escrito contenidos del primer trimestre

5.7. Actividades complementarias y extraescolares

Según la Orden de 27 de marzo de 2019 las actividades complementarias son aquellas que se realizan dentro del centro durante el horario lectivo, dentro del proyecto curricular. Con una característica importante, ya que son evaluables. A continuación, se pueden ver las actividades que se van a llevar a cabo dentro del curso 2021/2022 dentro de la materia de Educación Física:

- **1er Trimestre:** Ver un equipo de rugby de la localidad. Charla sobre sedentarismo y beneficios AF.
- **2º Trimestre:** Baile Día de Andalucía.
- **3er Trimestre:** Salida senderismo Vía Verde. Salida senderismo Sierra Cazorla, Río Borosa.

En cuanto a las actividades extraescolares, son todas aquellas que se realiza dentro o fuera del centro en las que pueden participar los alumnos, docentes del centro e incluso padres y madres, son organizadas por la comunidad educativa. En cuanto a la diferencia con las complementarias, éstas no son evaluables además de voluntarias. En el centro, cabe destacar que de lunes a jueves, en horario de 16:00 a 18:00 se ofertan diferentes actividades a través de una empresa de la ciudad.

5.8. Plan fomento a la lectura

Remarcando la falta de la lectura por parte de los alumnos, ha supuesto una preocupación y un problema para los políticos y máximos dirigentes, con lo cual, la LOE, modificada por la LOMCE en los artículos 113 y 157, se han propuesto una serie medidas o fines para el fomento de la lectura. En el centro se está llevando a cabo el Plan Lector, en cual todos los departamentos están implicados, consiste en la lectura de dos libros por nivel. En el caso de mi curso, se van a llevar a cabo la búsqueda de información y lectura en torno a diversas temáticas para la elaboración de varios trabajos y de la puesta en común acerca de un pensamiento crítico. El libro que se va pedir para que lean será «*Nunca seré tu héroe*».

5.9. Secuencia y desarrollo de las Unidades Didácticas

A continuación, se mostrarán de manera detallada las unidades didácticas que engloban al bloque de contenidos extraídos según la Orden del 15 de enero del Boja. Se presenta cada unidad didáctica en la que podemos observar se encuentran los objetivos, vinculación con el currículo, metodología en cada una de ellas y su atención a la diversidad, además de lo que se va a trabajar en cada sesión.

Primer trimestre

UNIDAD DIDÁCTICA 1: ¿En qué nivel me encuentro?						
TRIMESTRE	CURSO	N.º ALUMNOS	N.º SESIONES			
1º	1º A	30	5			
INTRODUCCIÓN UD						
En esta unidad didáctica, se pretende realizar una mejora de la condición física pero sabiendo desde qué punto parten los alumnos, a través del desarrollo de diferentes test. También se incentivará al alumno con conocimientos para que la mejoren fuera del centro desde un punto de vista saludable.						
OBJETIVOS						
✓ Conocer las diferentes cualidades físicas básicas ✓ Utilizar diferentes valores de intensidad a nivel cardiovascular y respiratorio a través de test. ✓ Realizar diferentes juegos motores para la mejora de las cualidades físicas básicas. ✓ Concienciar al alumno de la importancia de la práctica de actividad física fuera del horario lectivo o tiempo libre. ✓ Respetar las reglas de la práctica así como a los compañeros.						
VINCULACIÓN CURRICULAR						
CE	CONTENIDOS	EA	BLOQUE DE CONTENIDOS			
1	Conocimiento de las cualidades	1.1, 1.3, 1.4				
4	físicas básicas y el trabajo de las	4.2, 4.3, 4.4				
7	mismas para una mejora de la	7.1, 7.2, 7.3				
9	salud a través de juegos.	9.1, 9.2, 9.3		1	2	3
10	Controlar la frecuencia cardíaca	10.1, 10.2				
	y respiratoria.					
	Respeto al espacio, material,					
	reglas y a los compañeros					

VINCULACIÓN OBJETIVOS ETAPA												VINCULACIÓN OBJETIVOS 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												ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS											
CCL	MCT	CD	AA	SC	SIEP	CEC		Diario de clase (recogiendo lo realizado en clase y con actividades propuestas para hacer en casa)															
TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES																							
SESIONES												CONTENIDOS/EXPLICACIÓN TAREAS											
1												Sesión de presentación con el alumnado donde se muestran las normas durante el											

	curso y la metodología de trabajo que se va a llevar a cabo. Juegos para conocerse.	
2	Usos de test para para identificar valores de intensidad cardíaca y respiratoria.	
3	Juegos motores. Se trabajará de manera jugada la resistencia 1	
4	Juegos motores. Se trabajará de manera jugada la resistencia 2	
5	Test fuerza y resistencia.	
6	Juegos motores. Segunda sesión de juegos, pero ahora trabajaremos la fuerza 1.	
7	Juegos motores. Segunda sesión de juegos, pero ahora trabajaremos la fuerza 2.	
8	Juegos motores. Juegos de velocidad.	
METODOLOGÍA		
TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	ESTILOS DE ENSEÑANZA
Instrucción directa/ Indagación	Global/ Analítica	Mando directo/ Aprendizaje cooperativo/ Enseñanza por grupos/ Descubrimiento guiado/ Flipped classroom
ORGANIZACIÓN		ESPACIOS Y MATERIALES
Individual, parejas, grupos 6-8, grupo completo		Espacios: pista polideportiva y gimnasio Materiales: pañuelos, picas, aros, cuerdas, conos, vallas, pelotas gomaespuma.
EVALUACIÓN		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN/INDICADORES	INSTRUMENTOS	CALIFICACIÓN
1	Escala de calificación (participación)	40%
4	Lista de control (prueba test course navette, abs en 30" y salto vertical)	40%
9, 7	Hoja de observación (Asistencia, higiene, respeto e indumentaria)	10%
10	Diario de clase	10%
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
Mirar el apartado 3.6.1		
RELACIONES DE TRANSFERENCIA		
INTERDISCIPLINARIEDAD	EDUCACIÓN EN VALORES	TRANSVERSALIDAD
Lengua y literatura, biología, matemáticas.	Tolerancia, respeto, coeducación.	Exp. oral y escrita, vida saludable y TIC
RECUPERACIÓN: Mirar apartado 5.5.1		

UNIDAD DIDÁCTICA 2: Hacia una ida saludable			
TRIMESTRE	CURSO	N.º ALUMNOS	N.º SESIONES
1º	1º A	30	5

INTRODUCCIÓN UD				
La salud es uno de los aspectos más importantes a trabajar ya no sólo en el centro educativo, sino fuera del mismo. Por ello, trataremos algunos aspectos fundamentales como la higiene postural y sus ejercicios terapéuticos. También incidiremos sobre las partes que componen una sesión.				
OBJETIVOS				
✓ Conocer los problemas que acarrearán los problemas de postura corporal y saber algunos ejercicios terapéuticos. ✓ Desarrollar ejercicios o juegos incidiendo en la postura corporal. ✓ Aplicar diferentes tareas en un calentamiento en función del objetivo propuesto. ✓ Motivar al alumnado para la práctica de actividad en su tiempo libre, con ejercicios y juegos lúdicos. ✓ Valorar a través de las TICs la importancia de la actividad física en la salud de una manera crítica.				
VINCULACIÓN CURRICULAR				
CE	CONTENIDOS	EA	BLOQUE DE CONTENIDOS	
4	Higiene postural y	4.2, 4.3, 4.4		
5	ejercicios terapéuticos.	5.1, 5.2, 5.3		
7	El calentamiento y su	7.1, 7.2, 7.3		
9	importancia dentro de la	9.1, 9.2, 9.3		
10	sesión.	10.1, 10.2		
	Fomento de un estilo de vida sano a través de la actividad física.			1 2 3 4 5
	Respeto al espacio, material, reglas y a los compañeros			

VINCULACIÓN OBJETIVOS ETAPA												VINCULACIÓN OBJETIVOS 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												ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS											
CL	MCT	CD	AA	SC	SIEP	CEC	Diario de clase (recogiendo lo realizado en clase y con actividades propuestas para hacer en casa.)																
TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES																							

SESIONES	EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN
1	Diferentes ejercicios incidiendo en la postura corporal correcta, extrapolándolos a la vida cotidiana. Corrección con algunos ejercicios terapéuticos para las posturas erróneas más comunes.
2	Ejercicios y juegos para el calentamiento según el objetivo.
3	Ejercicios y juegos para parte principal según objetivo.
4	Diferenciar partes de una sesión introduciendo tareas que se desarrollan en cada parte.
5	Juegos lúdicos y recreativos, pero incidiendo en la mejora de la condición física.
6	Juegos competitivos primer día.
7	Juegos competitivos segundo día.
8	Ejercicios terapéuticos dirigidos por un profesional invitado.

METODOLOGÍA		
TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	ESTILOS DE ENSEÑANZA
Individual, grupos 6-8, grupo completo	Global/ Analítica	Mando directo/ Enseñanza por grupos/ Descubrimiento guiado/ Flipped classroom
ORGANIZACIÓN		ESPACIOS Y MATERIALES
Individual, parejas, grupos 6-8, grupo completo		Espacios: pista polideportiva y gimnasio Materiales: pañuelos, picas, aros, cuerdas, conos, vallas, pelotas gomaespuma.

EVALUACIÓN		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	CALIFICACIÓN
4	Escala de calificación (participación)	30%

5	Lista de control	30%
10	Trabajo individual	20%
	Diario de clase	10%
9, 7	Hoja de observación (Asistencia, higiene, respeto e indumentaria)	10%
RECUPERACIÓN: Mirar apartado 5.5.1		

RELACIONES DE TRANSFERENCIA		
INTERDISCIPLINARIEDAD	EDUCACIÓN EN VALORES	TRANSVERSALIDAD
Lengua y literatura, biología, matemáticas.	Tolerancia, respeto, coeducación.	Exp. oral y escrita, vida saludable y TIC, coeducación.

UNIDAD DIDÁCTICA 3: Rugby			
TRIMESTRE	CURSO	N.º ALUMNOS	N.º SESIONES
1º	1º A	30	5

INTRODUCCIÓN UD				
En la presente UD, aprenderemos nociones básicas del rugby de manera jugada. Así como los principales aspectos técnico tácticos de este deporte de una manera introductoria al mismo.				
OBJETIVOS				
✓ Conocer las reglas básicas del rugby y sus principios. ✓ Experimentar diferentes gestos básicos de este deporte. ✓ Resolver diferentes situaciones que ofrece la práctica en de colaboración-oposición. ✓ Disfrutar de la práctica respetando a los demás y a las reglas del deporte. ✓ Colaborar con los compañeros de manera positiva en las diferentes tareas.				
VINCULACIÓN CURRICULAR				
CE	CONTENIDOS	EA	BLOQUE DE CONTENIDOS	
3	Conocimiento de los	3.1, 3.3, 3.4	1 2 3 4 5	
5	aspectos técnico-tácticos	5.1, 5.2, 5.3, 5.4		
7	del rugby.	7.1, 7.2		
8	Principios tácticos de pase,	8.1, 8.2, 8.3		
9	ataque y defensa.	9.1, 9.2, 9.3		
10	Fomento de la tolerancia, respeto a los demás y a las reglas y deportividad.	10.1, 10.2		

VINCULACIÓN OBJETIVOS ETAPA												VINCULACIÓN OBJETIVOS 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												ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS											
CL	MCT		CD		AA		SC		SIEP		CEC		Diario de clase (recogiendo lo realizado en clase y con actividades propuestas para hacer en casa.)										
TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES																							

SESIONES	EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN
1	Conocimiento de las reglas y de los aspectos más importantes del rugby. Tareas y juegos de familiarización con el móvil.
2	Tareas y juegos de familiarización con el móvil y con el movimiento de éste. Asimilando el

	pase.
3	Enseñanza de diferentes aspectos técnico-tácticos. Cómo hay que moverse en el campo de juego. Ataque y defensa.
4	Situaciones reducidas de juego en espacio adaptado.
5	Campeonato adaptado.
6	Sesión llevada a cabo por un profesional invitado.
7	Sesión de evaluación de aspectos técnicos de pase y defensa.
8	Campeonato adaptado.

METODOLOGÍA		
TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	ESTILOS DE ENSEÑANZA
Instrucción directa/ Indagación	Global/ Analítica	Mando directo/ Aprendizaje cooperativo/ Enseñanza por grupos/ Descubrimiento guiado
ORGANIZACIÓN		ESPACIOS Y MATERIALES
Individual, grupos 6-8, grupo completo		Espacios: pista polideportiva y gimnasio Materiales: pañuelos, picas, aros, cuerdas, conos, vallas, pelotas gomaespuma, balones de rugby.

EVALUACIÓN		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	CALIFICACIÓN
3	Rúbrica	30%
5	Lista de control	30%
8	Lista de cotejo	30%
9, 7	Hoja de observación (Asistencia, higiene, respeto e indumentaria.)	5%
10	Diario de clase	5%
RECUPERACIÓN: Mirar apartado 5.5.1		

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
Mirar el apartado 3.6.1

RELACIONES DE TRANSFERENCIA		
INTERDISCIPLINARIEDAD	EDUCACIÓN EN VALORES	TRANSVERSALIDAD
Lengua y literatura, biología, matemáticas. Geografía e historia.	Tolerancia, respeto, coeducación.	Exp. oral y escrita, vida saludable y TIC, coeducación.

UNIDAD DIDÁCTICA 4: Juegos motores de toda la vida			
TRIMESTRE	CURSO	N.º ALUMNOS	N.º SESIONES
1º	1º A	30	5

INTRODUCCIÓN UD

Conoceremos diferentes juegos populares y tradicionales. De tal manera, que constituyen en el alumno un medio perfecto para que realice actividad física de una manera lúdica y recreativa, practicando alguno de los juegos que han sido llevado a cabo por generaciones de personas anteriores a lo largo de la historia.

OBJETIVOS

- ✓ Conocer la diferencia entre juegos tradicionales y populares.
- ✓ Realizar juegos de otras culturas y de la cultura andaluza.
- ✓ Desarrollar la condición física a través del juego.
- ✓ Admirar nuestras tradiciones populares.
- ✓ Cuidar nuestra cultura y extraer diferentes juegos para un uso de los mismos en momentos de ocio.

VINCULACIÓN CURRICULAR

CE	CONTENIDOS	EA	BLOQUE DE CONTENIDOS					
3	Conocimiento de los	3.1, 3.2, 3.3, 3.4						
5	juegos que han pasado de	5.1, 5.2, 5.3, 5.4						
7	generación en generación.	7.1, 7.2						
8	Respeto a las reglas y	8.2, 8.3						
9	normas.	9.1, 9.2, 9.3						
10	Conocimiento de las	10.1, 10.2						
	culturas populares de							
	Andalucía.							
	Respeto al espacio,							
	material, reglas y a los							
	compañeros							

VINCULACIÓN OBJETIVOS ETAPA												VINCULACIÓN OBJETIVOS 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												ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS											

CL	MCT	CD	AA	SC	SIEP	CEC	Diario de clase (recogiendo lo realizado en clase y con actividades propuestas para hacer en casa.)
TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES							

SESIONES	EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN
1	Diferencia entre juegos tradicionales y populares. Juegos de toda España.
2	Juegos de la provincia Jaén. Se llevará a cabo la realización de los juegos de toda la vida de esta zona.
3	Juegos de Jaén capital. Idem pero de la ciudad y diferencias de nombres y reglas.
4	Juegos de Andalucía
5	Juegos de Europa.
6	Juegos competitivos populares y tradicionales
7	Gymkana de juegos tradicionales.
8	Gymkana de juegos populares.

METODOLOGÍA		
TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	ESTILOS DE ENSEÑANZA
Instrucción directa/ Indagación	Global/ Analítica	Mando directo/ Aprendizaje cooperativo/ Enseñanza por grupos/ Descubrimiento guiado
ORGANIZACIÓN		ESPACIOS Y MATERIALES
Individual, grupos 6-8, grupo completo		Espacios: pista polideportiva y gimnasio Materiales: pañuelos, picas, aros, cuerdas, conos, vallas, pelotas gomaespuma, pelotas goma. Material artesanal: latas, sacos, globos etc.

EVALUACIÓN		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	CALIFICACIÓN
3	Rúbrica	30%
5	Lista de control	30%
8	Escala calificación (participación)	30%
9, 7	Hoja de observación (asistencia, higiene, respeto e indumentaria).	5%

10	Diario de clase	5%
RECUPERACIÓN: Mirar apartado 5.5.1		

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
Mirar el apartado 3.6.1

RELACIONES DE TRANSFERENCIA		
INTERDISCIPLINARIEDAD	EDUCACIÓN EN VALORES	TRANSVERSALIDAD
Lengua y literatura, biología, matemáticas, geografía e historia.	Tolerancia, respeto, coeducación.	Exp. oral y escrita, vida saludable y TIC, cultura andaluza, coeducación.

Segundo trimestre

UNIDAD DIDÁCTICA 5: Mi cuerpo, el lugar que tengo para vivir			
TRIMESTRE	CURSO	N.º ALUMNOS	N.º SESIONES
1º	1º A	30	5

INTRODUCCION UD

La mejora de la condición física es la manera más eficiente para mejorar nuestra salud. Si es a través de juegos interviene el componente lúdico y recreativo para que haya disfrute de la práctica deportiva y así poder en un futuro romper rutinas sedentarias e incentivar a la actividad física a lo largo de la vida.

OBJETIVOS

- ✓ Recordar las cualidades físicas básicas y su importancia para la mejora de la condición física y la salud
- ✓ Realizar juegos que trabajen la condición física y las diferentes cualidades físicas básicas.
- ✓ Resolver situaciones que requieran un esfuerzo físico notable.
- ✓ Crear un entorno adecuado para el trabajo en equipo y la cooperación.
- ✓ Fomentar la práctica de actividad física de manera jugada para la mejora de la condición física y la salud.

VINCULACIÓN CURRICULAR

CE	CONTENIDOS	EA	BLOQUE DE					
5	Trabajo de las cualidades	5.1, 5.2, 5.3, 5.4	CONTENIDOS					
6	físicas básicas como mejora	6.1, 6.2, 6.3						
7	de la condición física d e	7.1, 7.2						
8	manera lúdica y divertida a	8.2, 8.3						
9	través del juego.	9.1, 9.2, 9.3		1	2	3	4	5
10	Creación entorno de trabajo en equipo y cooperación.	10.1, 10.2						
	Respeto al espacio, material, reglas y a los compañeros							

VINCULACIÓN OBJETIVOS ETAPA												VINCULACIÓN OBJETIVOS 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												ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS											

CL	MCT	CD	AA	SC	SIEP	CEC	Diario de clase (recogiendo lo realizado en clase y con actividades propuestas para hacer en casa.)
TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES							

SESIONES	EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN
1	Juegos para mejora de la condición física con cooperación.
2	Juegos de resistencia por parejas.
3	Juegos de fuerza por grupos.
4	Juegos de velocidad por grupos.
5	Juegos de todas las cualidades físicas básicas a través de competiciones.
6	Juegos cooperativos y competitivos de fuerza.
7	Juegos cooperativos y competitivos de resistencia.
8	Juegos cooperativos y competitivos de velocidad

METODOLOGÍA		
TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	ESTILOS DE ENSEÑANZA
Instrucción directa/ Indagación	Global/ Analítica	Mando directo/ Aprendizaje cooperativo/ Enseñanza por grupos/ Descubrimiento guiado
ORGANIZACIÓN		ESPACIOS Y MATERIALES
Individual, parejas, grupos 6-8, grupo completo		Espacios: pista polideportiva y gimnasio Materiales: pañuelos, picas, aros, cuerdas, conos, vallas, pelotas gomaespuma.

EVALUACIÓN		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	CALIFICACIÓN
5	Rúbrica	30%
6	Escala calificación (participación)	30%
8	Trabajo individual	30%
9, 7	Hoja de observación (asistencia, higiene, respeto e indumentaria).	5%
10	Diario de clase	5%

RECUPERACIÓN: Mirar apartado 5.5.1		

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
Mirar el apartado 3.6.1

RELACIONES DE TRANSFERENCIA		
INTERDISCIPLINARIEDAD	EDUCACIÓN EN VALORES	TRANSVERSALIDAD
Lengua y literatura, biología, matemáticas.	Tolerancia, respeto, coeducación.	Exp. oral y escrita, vida saludable y TIC, coeducación.

UNIDAD DIDÁCTICA 6: Balonmano			
TRIMESTRE	CURSO	N.º ALUMNOS	N.º SESIONES
1º	1º A	30	5

INTRODUCCIÓN UD				
En esta UD desarrollaremos un deporte de equipo muy importante como es el balonmano. Desarrollaremos algunas habilidades técnico-táctica básica para el conocimiento del mismo, así como sus reglas. Para conocerlo de una manera recreativa y que su práctica se desarrolle de manera positiva.				
OBJETIVOS				
✓ Conocer las reglas de este deporte y sus principios básicos. ✓ Aplicar los aspectos técnico-tácticos básicos del balonmano. ✓ Desarrollar diferentes aspectos que puede suponer la práctica. ✓ Fomentar el respeto a las reglas, al juego y a los compañeros propios del deporte. ✓ Participar en las diferentes tareas de una manera positiva y respetando la práctica.				
VINCULACIÓN CURRICULAR				
CE	CONTENIDOS	EA	BLOQUE DE CONTENIDOS	
3	Conocimiento deporte de	3.1, 3.3, 3.4		
5	equipo y sus reglas y	5.1, 5.2, 5.3, 5.4		
6	principios básicos.	6.1, 6.2, 6.3		
7	Trabajo en situaciones	7.1, 7.2	1	2
9	reducidas de juego ataque y	9.1, 9.2, 9.3	3	4
10	defensa.	10.1, 10.2	5	
	Respeto al espacio, material, reglas y a los compañeros			

VINCULACIÓN OBJETIVOS ETAPA												VINCULACIÓN OBJETIVOS 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												ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS											
CL	MCT		CD		AA		SC		SIEP		CEC		Diario de clase (recogiendo lo realizado en clase y con actividades propuestas para hacer en casa.)										
TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES																							

SESIONES	EXPLICACIÓN DE LA SESION
1	Conocimiento de las reglas y sus principios básicos. Juegos de familiarización.

2	Practicar habilidades específicas y conceptos técnico-tácticos individuales y colectivos.
3	Pase y defensa.
4	Ataque, lanzamientos y entrada a portería.
5	Balonmano mediterráneo.
6	Competición de balonmano.
7	Examen aspectos técnicos de pase, y lanzamientos.
8	Sesión impartida por un profesional invitado

METODOLOGÍA		
TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	ESTILOS DE ENSEÑANZA
Instrucción directa/ Indagación	Global/ Analítica	Mando directo/ Aprendizaje cooperativo/ Enseñanza por grupos/ Descubrimiento guiado
ORGANIZACIÓN		ESPACIOS Y MATERIALES
Individual, parejas, grupos 6-8, grupo completo		Espacios: pista polideportiva y gimnasio Materiales: aros, cuerdas, conos, vallas, pelotas gomaespuma, balones de balonmano.

EVALUACIÓN		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	CALIFICACIÓN
3	Prueba escrita (aspectos técnico-tácticos)	20%
5	Rúbrica	20%
6	Escala calificación (participación)	20%
9, 7	Hoja de observación (asistencia, higiene, respeto e indumentaria).	5%
10	Diario de clase	5%
RECUPERACIÓN: Mirar apartado 5.5.1		

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
Mirar el apartado 3.6.1

RELACIONES DE TRANSFERENCIA		
INTERDISCIPLINARIEDAD	EDUCACIÓN EN VALORES	TRANSVERSALIDAD
Lengua y literatura, biología, matemáticas, geografía e historia.	Tolerancia, respeto, coeducación.	Exp. oral y escrita, vida saludable y TIC, coeducación.

UNIDAD DIDACTICA 7: Conociendo el Acrosport			
TRIMESTRE	CURSO	N.º ALUMNOS	N.º SESIONES
1º	1º A	30	5

INTRODUCCIÓN UD				
Con esta UD se pretende conocer un nuevo concepto de expresión corporal como es el acrosport. Una divertida, motivante y lúdica forma de conocer un nuevo deporte que a través de diferentes sesiones, que desarrollaremos sus fundamentos básicos.				
OBJETIVOS				
✓ Reconocer las bases de esta modalidad así como sus principios de seguridad básicos. ✓ Utilizar las presas, apoyos y ls porteos como elementos básicos para el montaje de figuras . ✓ Representar figuras a través del trabajo cooperativo y marcando un objetivo colectivo de manera previa. ✓ Fomentar la creatividad con un montaje final y de manera cooperativa entre alumnos a través del sentido crítico. ✓ Mejorar la participación de los alumnos a que participen de manera autónoma y mejorando las relaciones sociales del alumnado.				
VINCULACIÓN CURRICULAR				
CE	CONTENIDOS	EA	BLOQUE DE CONTENIDOS	
2	Trabajo de una nueva modalidad de	2.1, 2.2, 2.3,	1 2 3 4 5	
7	expresión corporal.	2.4		
9	Creación de un espacio de seguridad	7.1, 7.2, 7.3		
10	para una práctica correcta y sin	9.1, 9.2, 9.3		
	riesgos.	10.1, 10.2		
	Conocer los principios básicos para			
	montar figuras (porteo, apoyos y			
	presas).			
	Representación final.			
	Respeto al espacio, material, reglas y			
	a los compañeros			

VINCULACIÓN OBJETIVOS ETAPA												VINCULACIÓN OBJETIVOS 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												ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS											

CL	MCT	CD	AA	SC	SIEP	CEC	Diario de clase (recogiendo lo realizado en clase y con actividades propuestas para hacer en casa.)
TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES							

SESIONES	EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN
1	Conocimiento de los principios básicos y de seguridad. Trabajo de la seguridad y de figuras guiadas.
2	Práctica con los principios básicos para crear figuras. Presas apoyos y porteos.
3	Ensayo baile día de Andalucía.
4	Ensayo baile día de Andalucía.
5	Trabajo por grupos de 6-8 alumnos para un montaje final con coreografía. Día 1
6	Trabajo por grupos de 6-8 alumnos para un montaje final con coreografía. Día 2
7	Sesión antes del montaje final, donde se perfeccionarán los fallos y demás cuestiones.
8	Montaje final y puesta en escena.

METODOLOGÍA		
TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	ESTILOS DE ENSEÑANZA
Instrucción directa/ Indagación	Global/ Analítica	Mando directo/ Enseñanza por grupos/ Descubrimiento Guiado
ORGANIZACIÓN		ESPACIOS Y MATERIALES
Grupos 6-8, grupo completo		Espacios: pista polideportiva y gimnasio Materiales: pañuelos, picas, aros, cuerdas, colchonetas, vestimenta, altavoces y pizarra digital

EVALUACIÓN		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	CALIFICACIÓN
2	Rúbrica (grupal) representación en el montaje final.	50%
7	Escala de calificación (participación)	40%
9	Hoja de observación (asistencia,	5%

	higiene, respeto e indumentaria).	
10	Diario de clase	5%
RECUPERACIÓN: Mirar apartado 5.5.1		

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
Mirar el apartado 3.6.1

RELACIONES DE TRANSFERENCIA		
INTERDISCIPLINARIEDAD	EDUCACIÓN EN VALORES	TRANSVERSALIDAD
Lengua y literatura, biología, matemáticas, música, educación plástica y visual.	Tolerancia, respeto, coeducación.	Exp. oral y escrita, vida saludable y TIC, cultura andaluza, coeducación.

UNIDAD DIDÁCTICA 8: Juegos con reto			
TRIMESTRE	CURSO	N.º ALUMNOS	N.º SESIONES
1º	1º A	30	5

INTRODUCCIÓN UD				
A través del juego podemos desarrollar o llevar a cabo infinidad de modalidades o tareas para conseguir diferentes objetivos. Los retos o desafíos cooperativos poseen un factor fundamental para la educación que es la mejora de la personalidad.				
OBJETIVOS				
✓ Analizar las posibles soluciones de los desafíos o retos. ✓ Resolver los retos a través del desarrollo de las capacidades cognitivas y físicas. ✓ Planear de manera cooperativa las vías más efectivas para la resolución de los retos. ✓ Aprender cada idea puesta a cabo por los compañeros, respetando siempre a los demás. ✓ Respetar las reglas, a los compañeros y al espacio y material.				
VINCULACIÓN CURRICULAR				
CE	CONTENIDOS	EA	BLOQUE DE CONTENIDOS	
3	Trabajo de juegos cooperativos y	3.2, 3.3, 3.4		
5	resolución de retos.	5.1, 5.3		
6	Fomento del trabajo cognitivo y	6.1, 6.2, 6.3		
7	físico.	7.1, 7.2		
8	Puesta en común de las vías para	8.1, 8.2, 8.3		
9	la resolución, consensuando con	9.1, 9.2, 9.3	1	2
10	el grupo para aumentar la	10.1, 10.2	3	4
	cohesión.		5	
	Respeto al espacio, material,			
	reglas y a los compañeros			

VINCULACIÓN OBJETIVOS ETAPA												VINCULACIÓN OBJETIVOS 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												ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS											
CL	MCT	CD	AA	SC	SIEP	CEC	Diario de clase (recogiendo lo realizado en clase y con actividades propuestas para hacer en casa.)																
TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES																							

SESIONES	EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN
1	Día 1 desafíos: Levantar la colchoneta, 5 veces al larguero, cruzar el río y pasar el aro.
2	Día 2 desafíos: Salto de la cuerda, transporte de colchoneta, que bote el balón, unidos con apoyo de manos.
3	Día 3 desafíos: Vuelta a la colchoneta, bote de tenis, transporte del vaso, pirámide de vasos.
4	Día 4 desafíos: Pasar por encima de la cuerda sin tocar, transporte humano, balón encantado, el guía y el ciego.
5	Día 5 desafíos: Equilibrio gigantes, lanzamiento de precisión, la isla, 20 toques con el balón.
6	Día 6: Sesión de Escape Room.
7	Día 7: Competición de retos para finalizar y entrega de diplomas.
8	Gymkana de juegos competitivos.

METODOLOGÍA		
TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	ESTILOS DE ENSEÑANZA
Instrucción directa/ Indagación	Global/ Analítica	Aprendizaje cooperativo/ Enseñanza por grupos/ Asignación tareas/ Gamificación.
ORGANIZACIÓN		ESPACIOS Y MATERIALES
Grupos 6-8, grupo completo		Espacios: pista polideportiva y gimnasio Materiales: pañuelos, picas, aros, cuerdas, conos, vallas, pelotas gomaespuma, colchonetas, pelotas de tenis, vasos de plástico

EVALUACIÓN		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	CALIFICACIÓN
3	Rúbrica (grupal)	20%
5	Escala de calificación (participación)	30%
6	Trabajo individual	30%
8	Lista de control	10%
9, 7	Hoja de observación (asistencia, higiene, respeto e indumentaria).	5%

10	Diario de clase	5%
RECUPERACIÓN: Mirar apartado 5.5.1		

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
Mirar el apartado 3.6.1

RELACIONES DE TRANSFERENCIA		
INTERDISCIPLINARIEDAD	EDUCACIÓN EN VALORES	TRANSVERSALIDAD
Lengua y literatura, biología, matemáticas, educación plástica y visual.	Tolerancia, respeto, coeducación.	Exp. oral y escrita, vida saludable y TIC, cultura emprendedora, cultura andaluza, coeducación.

Tercer trimestre

UNIDAD DIDÁCTICA 9: ¿Los conocías?: Pinfuvote/Tchoukball.			
TRIMESTRE	CURSO	N.º ALUMNOS	N.º SESIONES
1º	1º A	30	5

INTRODUCCIÓN UD

Gracias a los deportes alternativos se conocen otras modalidades diferentes a las tradicionales, con lo cual se adquieren y trabajan nuevas habilidades y conocimientos. Son contenidos novedosos y lúdicos que dan pie a un abanico más amplio de posibilidades de práctica en un futuro.

OBJETIVOS

- ✓ Conocer las reglas y fundamentos de estos deportes.
- ✓ Practicar los diferentes aspectos técnico-tácticos.
- ✓ Experimentar estos deportes de manera jugada y descubrir los deportes alternativos.
- ✓ Colaborar en la práctica de un campeonato para conocer las características del mismo y de su elaboración.
- ✓ Respetar las reglas, a los compañeros, al espacio y material.

VINCULACIÓN CURRICULAR

CE	CONTENIDOS	EA	BLOQUE DE CONTENIDOS					
3	Práctica de actividad	3.1, 3.3, 3.4						
5	física a través de un	5.1, 5.2, 5.3, 5.4						
7	deporte alternativo.	7.1, 7.2						
8	Conocimiento de las	8.1, 8.2, 8.3						
9	reglas y principios	9.1, 9.2, 9.3						
10	básicos.	10.1, 10.2		1	2	3	4	5
	Práctica de un							
	campeonato para saber							
	cómo se lleva a cabo.							
	Respeto al espacio,							
	material, reglas y a los							
	compañeros							

VINCULACIÓN OBJETIVOS ETAPA												VINCULACIÓN OBJETIVOS 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												ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS											
CL	MCT		CD		AA		SC		SIEP		CEC	Diario de clase (recogiendo lo realizado en clase y con actividades propuestas para hacer en casa.)											
TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES																							

SESIONES	EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN
1	Reglas y aspectos del móvil. Pinfuvote.

2	Aspectos técnico-tácticos. Pinfuvote.
3	Competición. Pinfuvote.
4	Competición. Pinfuvote.
5	Final de la competición. Pinfuvote
6	Reglas y aspectos técnico-tácticos Tchoukball.
7	Competición Tchoukball.
8	Competición Tchoukball.

METODOLOGÍA		
TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	ESTILOS DE ENSEÑANZA
Instrucción directa/ Indagación	Global/ Analítica	Mando directo/ Aprendizaje cooperativo/ Enseñanza por grupos/ Descubrimiento guiado
ORGANIZACIÓN		ESPACIOS Y MATERIALES
Parejas, grupos 6-8, grupo completo		Espacios: pista polideportiva y gimnasio Materiales: pañuelos, picas, aros, cuerdas, conos, vallas, pelotas gomaespuma, red, materiales adaptados para estos deportes.

EVALUACIÓN		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	CALIFICACIÓN
3	Escala de calificación	30%
5	Escala de calificación (participación)	30%
8	Lista de control	30%
9, 7	Hoja de observación (asistencia, higiene, respeto e indumentaria).	5%
10	Diario de clase	5%
RECUPERACIÓN: Mirar apartado 5.5.1		

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
Mirar el apartado 3.6.1

RELACIONES DE TRANSFERENCIA		
INTERDISCIPLINARIEDAD	EDUCACIÓN EN VALORES	TRANSVERSALIDAD
Lengua y literatura, biología, matemáticas, geografía e historia.	Tolerancia, respeto, coeducación.	Exp. oral y escrita, vida saludable y TIC, coeducación, cultura emprendedora.

UNIDAD DIDÁCTICA 10: Juegos del mundo			
TRIMESTRE	CURSO	N.º ALUMNOS	N.º SESIONES
1º	1º A	30	5

INTRODUCCIÓN UD				
A través del conocimiento de los juegos populares y tradicionales de otros lugares del mundo nos permite conocer otras culturas y patrimonios, lo cual puede favorecer al respeto.				
OBJETIVOS				
✓ Conocer la cultura de otros países a través de los juegos tradicionales de otros países.. ✓ Realizar una mejora de la condición física a través de una manera lúdica y divertida. ✓ Experimentar los juegos de otros países o culturas. ✓ Aceptar otros juegos como medio de disfrute e introducirlos en nosotros como opción de práctica en un futuro. ✓ Fomentar el respeto a otras culturas a través de la práctica de actividad física y de juegos.				
VINCULACIÓN CURRICULAR				
CE	CONTENIDOS	EA	BLOQUE DE CONTENIDOS	
3	Conocimiento de juegos de	3.1, 3.3, 3.4	1 2 3 4 5	
5	todas las partes del mundo.	5.1, 5.2, 5.3,		
7	Mejora de la condición física	5.4		
8	de manera lúdica.	7.1, 7.2		
9	Respeto al espacio, material,	8.1, 8.2, 8.3		
10	reglas y a los compañeros	9.1, 9.2, 9.3 10.1, 10.2		

VINCULACIÓN OBJETIVOS ETAPA												VINCULACIÓN OBJETIVOS 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												ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS											
CL	MCT	CD			AA	SC		SIEP	CEC	Diario de clase (recogiendo lo realizado en clase y con actividades propuestas para hacer en casa.)													
TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES																							

SESIONES	EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN
1	Juegos de España. Juegos populares y tradicionales de todos los territorios de la península.
2	Juegos de Europa (Francia, Inglaterra, Alemania). Juegos populares y tradicionales de

	todos los territorios del continente.
3	Juegos de África (Marruecos, Sudáfrica, Egipto). Juegos populares y tradicionales de todos los territorios del continente.
4	Juegos de América (Sudamérica y EE.UU). Juegos populares y tradicionales de todos los territorios del continente.
5	Juegos de Oceanía. Juegos populares y tradicionales de todos los territorios del continente.
6	Juegos competitivos de todo el mundo.
7	Juegos cooperativos de todo el mundo.
8	Gymkana juego de cada continente en cada una de las postas.

METODOLOGÍA		
TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	ESTILOS DE ENSEÑANZA
Instrucción directa/ Indagación	Global/ Analítica	Mando directo/ Aprendizaje cooperativo/ Enseñanza por grupos/ Descubrimiento guiado
ORGANIZACIÓN		ESPACIOS Y MATERIALES
Grupos 6-8, grupo completo		Espacios: pista polideportiva y gimnasio Materiales: pañuelos, picas, aros, cuerdas, conos, vallas, pelotas gomaespuma, colchonetas, balones

EVALUACIÓN		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	CALIFICACIÓN
3	Escala calificación	30%
5	Escala de calificación (participación)	30%
8	Lista de control	30%
9, 7	Hoja de observación (asistencia, higiene, respeto e indumentaria).	5%
10	Diario de clase	5%
RECUPERACIÓN: Mirar apartado 5.5.1		

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Mirar el apartado 3.6.1

RELACIONES DE TRANSFERENCIA

INTERDISCIPLINARIEDAD	EDUCACIÓN EN VALORES	TRANSVERSALIDAD
Lengua y literatura, biología, matemáticas, geografía e historia,.	Tolerancia, respeto, coeducación.	Exp. oral y escrita, vida saludable y TIC, cultura andaluza, coeducación.

UNIDAD DIDÁCTICA 11: En contacto con el medio			
TRIMESTRE	CURSO	N.º ALUMNOS	N.º SESIONES
1º	1º A	30	5

INTRODUCCION UD

El medio natural puede favorecer al desarrollo personal e integral de los niños y adolescentes. A través de éste, se pueden implementar multitud de valores que se llevan a cabo en la edad adulta. Con esta unidad didáctica se pretenden introducir una serie de valores en el medio natural, practicando senderismo como hilo conductor a ello y a la mejora de la condición física.

OBJETIVOS

- ✓ Comprender los elementos de seguridad y de respeto en el medio para nuestra integridad física y la conservación del mismo.
- ✓ Efectuar diversas rutas de senderismo para una mejora de la salud y calidad de vida.
- ✓ Reconocer e interpretar un mapa, así como su simbología, terreno, senderos, montañas, etc. Para trabajar la orientación.
- ✓ Fomentar los desplazamientos activos como medio de transporte.
- ✓ Respetar el medio y su entorno y todo lo que éste alberga.

VINCULACIÓN CURRICULAR

CE	CONTENIDOS	EA	BLOQUE DE CONTENIDOS	
1	Realización de actividades	1.1, 1.2, 1.3, 1.5		
7	en el medio para mejora de	7.1, 7.2		
8	la calidad de vida y de	8.1, 8.2, 8.3		
9	salud. Senderismo. Respeto	9.1, 9.2, 9.3		
10	por el medio y su entorno.	10.1, 10.2		
	Concienciación de su			
	cuidado.			
	Respeto al espacio,			
	material, reglas y a los			
	compañeros			

VINCULACIÓN OBJETIVOS ETAPA												VINCULACIÓN OBJETIVOS AREA											
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												ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS											

CL	MCT	CD	AA	SC	SIEP	CEC	Diario de clase (recogiendo lo realizado en clase y con actividades propuestas para hacer en casa.)
TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES							

SESIONES	EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN
1	Explicación medidas de seguridad salida al medio para la realización de senderismo y para la conservación del medio.
2	Interpretación en mapa, simbología, terrenos, senderos, etc. Trabajando la orientación como elemento clave.
3	Salida de senderismo a la Vía Verde, para la puesta en práctica las medidas de seguridad y lo aprendido acerca de las salidas en el medio.
4	Gymkana en el Boulevard, resolviendo ciertas pruebas de lo aprendido en clase y trabajando la orientación.
5	Sesión de orientación interpretando un mapa adaptado del el instituto.
6	Búsqueda del tesoro, resolviendo acertijos y buscando objetos con un mapa en el centro.
7	Salida a la Sierra de Cazorla, el primer día se realizarán actividades en el medio natural.
8	Salida a la Sierra de Cazorla realizando la ruta del Río Borosa.

METODOLOGÍA		
TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	ESTILOS DE ENSEÑANZA
Instrucción directa/ Indagación	Global/ Analítica	Mando directo/ Aprendizaje cooperativo/ Enseñanza por grupos/ Descubrimiento guiado
ORGANIZACIÓN		ESPACIOS Y MATERIALES
Individual, parejas, grupos 6-8, grupo completo		Espacios: pista polideportiva y gimnasio. la verde y Sierra de Cazorla. Materiales: pañuelos, picas, aros, cuerdas, conos, vallas, pelotas gomaespuma, mapa orientación del centro y de la sierra

EVALUACIÓN		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	CALIFICACIÓN
7	Escala de calificación	30%
8	Trabajo individual (interpretación mapa)	60%

	Lista control (vía verde y salida al medio)	
9	Hoja de observación (asistencia, higiene, respeto e indumentaria).	5%
10	Diario de clase	5%
RECUPERACIÓN: Mirar apartado 5.5.1		

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Mirar el apartado 3.6.1

RELACIONES DE TRANSFERENCIA

INTERDISCIPLINARIEDAD	EDUCACIÓN EN VALORES	TRANSVERSALIDAD
Lengua y literatura, biología, matemáticas, geografía e historia.	Tolerancia, respeto, coeducación.	Exp. oral y escrita, vida saludable y TIC, coeducación, educación ambiental, cultura andaluza.

UNIDAD DIDÁCTICA 12: Expresándonos a través del baile			
TRIMESTRE	CURSO	N.º ALUMNOS	N.º SESIONES
1º	1º A	30	5

INTRODUCCIÓN UD

La expresión corporal puede ser una de los mejores elementos para romper límites personales, sociales y físicos en los que el individuo, expresa a través de su cuerpo diversas formas de aprendizaje y de actividad física. Es una forma de exteriorizar sus emociones y romper barreras. Con esta unidad didáctica, queremos que se tome conciencia corporal a través del baile y de actividades artístico-creativas.

OBJETIVOS

- ✓ Expresar emociones través tareas artístico-expresivas.
- ✓ Realizar montajes de bailes o musicales que combinen componentes espaciales, temporales o interacción con otras personas
- ✓ Expresar a través de nuestro cuerpo diferentes formas de interpretación..
- ✓ Fomentar la creatividad en consenso con el grupo, para seguir pasos correctos para la realización de los bailes.
- ✓ Respetar la decisión de todos los integrantes del grupo para la puesta en escena de sus montajes.

VINCULACIÓN CURRICULAR

CE	CONTENIDOS	EA	BLOQUE DE	1	2	3	4	5
			CONTENIDOS					
2	Expresarse a través del	2.1, 2.2, 2.3, 2.4						
7	cuerpo humano. La	7.1, 7.2, 7.3						
9	postura, el gesto y el	9.1, 9.2, 9.3						
10	movimiento.	10.1, 10.2						
	Trabajo del ritmo, el							
	espacio y asociarlos con							
	la música.							
	Romper barreras como							
	el miedo escénico o el							
	sentido del ridículo.							
	Respeto al espacio,							
	material, reglas y a los							

compañeros	
------------	--

VINCULACIÓN OBJETIVOS ETAPA												VINCULACIÓN OBJETIVOS 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												ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS											
CL	MCT	CD	AA	SC	SIEP	CEC	Diario de clase (recogiendo lo realizado en clase y con actividades propuestas para hacer en casa.)																
TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES																							

SESIONES	EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN
1	Sesión de Just Dance para ir asociando el ritmo y adquiriendo pasos para los bailes, dificultad fácil.
2	Sesión de Just Dance para ir asociando el ritmo y adquiriendo pasos para los bailes, dificultad media.
3	Representando acciones. Cuando se pare la música deberán de representar lo que se les vaya diciendo. Representación de personajes en grupos y los compañeros lo adivinan.
4	Dance revolution. Se les entregan tarjetas a cada grupo y las tienen que realizar.
5	Coreografía guiada para la adquisición de ideas.
6	Práctica y montaje de los bailes o musicales grupales, día 1.
7	Práctica y montaje de los bailes o musicales grupales, día 2.
8	Puesta en escena de cada grupo de los montajes llevados a cabo.

METODOLOGÍA		
TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA	ESTILOS DE ENSEÑANZA
Instrucción directa/ Indagación	Global/ Analítica	Mando directo/ Aprendizaje cooperativo/ Enseñanza por grupos/ Descubrimiento guiado
ORGANIZACIÓN		ESPACIOS Y MATERIALES
Individual, parejas, grupos 6-8, grupo completo		Espacios: pista polideportiva y gimnasio Materiales: pañuelos, picas, aros, cuerdas, conos, vallas, pelotas gomaespuma, altavoces, pizarra electrónica y vestimenta

EVALUACIÓN		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	CALIFICACIÓN
2	Rúbrica (prueba por grupos)	30%
7	Escala de calificación (participación)	30%
9	Hoja de observación (asistencia, higiene, respeto e indumentaria).	10%
10	Lista control (bailes)	15%
	Diario de clase	15%
RECUPERACIÓN: Mirar apartado 5.5.1		

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
Mirar el apartado 3.6.1

RELACIONES DE TRANSFERENCIA		
INTERDISCIPLINARIEDAD	EDUCACIÓN EN VALORES	TRANSVERSALIDAD
Lengua y literatura, biología, matemáticas, música, educación plástica y visual.	Tolerancia, respeto, coeducación.	Exp. oral y escrita, vida saludable y TIC,, coeducación, cultura andaluza, cultura emprendedora.

6. Conclusión

Hay que destacar que la presente programación contiene unas características marcadas por el máster de educación y ligadas al proyecto educativo del centro del que se va a llevar a cabo y en base a la normativa actual vigente.

En cuanto a los contenidos propios de la materia de Educación Física, establecidos para el curso de 1º de ESO, cada uno de ellos están dentro de las unidades didácticas de dicha programación, que ésto se refleja dentro de los contenidos del currículo que la forma como son: objetivos, contenidos, competencias, metodología y evaluación.

Como base del presente trabajo, se parte de la importancia y problema que desempeña para los jóvenes de hoy en día la falta de actividad física y el sedentarismo, además de las enfermedades que derivan como la obesidad. En la programación se incide en el trabajo de la condición física y de la práctica de la actividad a través del juego, ya que, es un elemento que incentiva la motivación y el aspecto lúdico y no cuesta tanto trabajo realizar actividad de esta manera y que cree adherencia a la práctica, ya que es uno de los objetivos que planteo. Se formará al individuo para que tenga criterio propio en base a la salud y la importancia de ésta. También, el alumno acabará integrándose una serie de valores para así lograr una buena convivencia. La lectura crítica y escritura se desarrollará y mejorará con los trabajos y la búsqueda de información, además del sentido crítico.

El trabajo de la autonomía es fundamental que se desarrollará durante toda la ESO y lo descrito en el anterior párrafo, así se llevarán a cabo todas las competencias en un marco recreativo y lúdico, además de trabajar el aspecto saludable.

Para terminar, debo de decir que con la materia de Educación Física, se desarrollará el individuo en todos los aspectos, además de aprender los valores del deporte para ponerlos en práctica en su día a día, además de combatir muchos problemas como la igualdad de género o el racismo.

7. Referencias bibliográficas

Legislativa

- **Ley Orgánica 8/2013** del 9 de diciembre, como mejora de la calidad educativa.
- **Ley Orgánica 3/2020**, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- **Real Decreto 1105/2014** del 26 de diciembre, se instaure el currículo de ESO y Bachillerato.
- **Decreto 111/2016** del 14 de junio, se establece ordenación y currículo de la ESO en Andalucía.
- **Orden ECD/65/2015** del 21 de enero, se describen las relaciones de las competencias, contenidos, criterios de evaluación de primaria, secundaria y bachillerato.
- **Orden de 15 de enero de 2021**, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía
- **Orden 28 de julio de 2008**, se regula la atención a la diversidad del alumnado en la educación básica, en los centros públicos de Andalucía.
- **Instrucciones de 8 marzo de 2017** de la Dirección General de Participación y Equidad, se actualiza el protocolo identificación, detección del alumnado con NEAE y organización de la respuesta educativa.

General

- Antúñez, S., Del Carmen, L., Imbernón, F., Parcerisa, A., & Zabala, V. A. (1999). *Del Proyecto Educativo a la Programación del Aula. El que, el cuando y el como de los instrumentos de la planificación didáctica*. España, Barcelona: GRAÓ.
- Arjona, M. L. F. (2010). Importancia y elementos de la programación didáctica. *Hekademos: revista educativa digital*, (7), 5-22.

- Bautista, J. (2010). Los materiales como mediadores. Recuperado de: http://www.investigalog.com/el_juego_como_metodo_didactico/tema8losmaterialescomomediadores/
- Bernate, J., Fonseca, E. R., & Cruz, J. E. L. (2020). Sedentarismo y actividad física: Revisión bibliográfica de estrategias desde la educación física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes. *EmásF: revista digital de educación física*, (67), 137-156.
- 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.
- Delgado, M.A. (1991). *Los Estilos de Enseñanza en Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Universidad de Granada. Instituto de Ciencias de la Educación. Granada.
- Escarbajal, F. A., Mirete, R. A.B., Maquilón, S. J. J., Izquierdo, R. T., López. H., J. I. & Sánchez, M. N. (2012). La atención a la diversidad: la educación inclusiva. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 15(1), 135-144.
- Calahorra, F. C. (2011). Contenidos transversales e interdisciplinariedad. Una aproximación desde la educación física. *Arte y movimiento*, (4).
- 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.
- Carriedo, A., & Cecchini, J. A. (2019). ¿Cómo aumentar la actividad física diaria dentro del horario escolar? Ejemplo de un proyecto interdisciplinar ente educación física y matemáticas . *Journal of Sport & Health Research*, Vol. 11 (2019): Suplemento 1.
- Duque, M. F. R. (2020). La importancia del material, los recursos y estímulos aplicados como juego en la actividad física. *Revista EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa 2.0*, 24(3), 183-204.
- Frutos, J. (2014) Recursos y materiales didácticos específicos del área de educación física. Recuperado de: <https://www.preparadores.eu/temamuestra/Maestros/EF.pdf>

- García-Hermoso, A., Ramírez-Campillo, R., & Izquierdo, M. (2019). Is muscular fitness associated with future health benefits in children and adolescents? A systematic review and meta- analysis of longitudinal studies. *Sports Medicine*, 49(7), 1079-1094.
- Luís Malheiros, E. A. L Bruno G.G. da Costa, Marcus V.V. Lopes, Kelly S. Silva, School s chedule affects sleep, but not physical activity, screen time and diet behaviors, *Sleep Medicine*, Volume 85, 2021, Pages 54-59.
- Mosston, M. y Ashworth, S. (1993). *La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza*. Hispano-Europea: Barcelona.
- Morales, P (2012). *Elaboración de Material Didáctico*. Red Tercer Milenio. Tlalnepantla. México
- Nakano, S., Hirano, C., Hotta, K., Fujita, Y., & Yanagi, H. (2019). Factors associated with overweight status, obesity, and sedentary behavior in elementary and junior high school students. *Physical therapy research*, 22(2), 66-72.
- Ortega M. A. B., Ortega, F. Z., González, M. C., Campos, B. T., Becerra, M. A. O., & Guerrero, J. T. (2013). La percepción e insatisfacción corporal en el alumnado de Educación Secundaria de la ciudad de Jaén. *Revista de investigación en educación*, 11(2), 123-139.
- Piaget, J. (1947) *La psychologie de l'intelligence*. Paris: A. Colin. (Trad. cast.: *La psicología de la inteligencia*. Barcelona: Crítica, 1983).
- Rodríguez, T., Álvarez, L., Cadrecha, M., Hernández, J., Luengo, M., Muñiz, J., Ordóñez, J. y Soler, E. (2000) *La Evaluación en el Aula*. Barcelona, Ediciones Nobel.
- Rodríguez T. Á. F., Rodríguez A, J. C., Guerrero G, H. I., Arias M, E. R., Paredes A, A. E., & Chávez V, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2).
- Serrano, L. E. (2014). *Efectos de los recursos materiales fungibles específicos de EF en el desarrollo de la coordinación visomotriz en centros docentes de primaria*. Tesis doctoral, Universidad de Sevilla.
- Vinueza C. *Actividad lúdica cooperativa en interacción familiar como factor de protección ante la violencia infantil y juvenil*. Tesis de Grado. Guayaquil: Universidad de Guayaquil., Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.; 2019.

Vargas, M. G. (2017). Recursos educativos didácticos en el proceso enseñanza aprendizaje. *Cuadernos hospital de clínicas*, 58(1), 68-74.

OMS (2020). Actividad Física y Sedentarismo. Organización Mundial de la salud. Recupera de:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physicalactivity>

Zagalaz, ML.; Cachón, J.; Lara, A.J. (2008). La educación física en primaria a partir de la ley orgánica de educación (LOE, 2006). *Especial atención a la enseñanza por competencias*. Formación Continuada LOGOSS. Jaén.

Digital

- EFdeportes, elvalordelaeducaciónfísica, OMS, investigalog.

8. Anexos

ANEXO 1: CUESTIONARIO PARA LA PRÁCTICA DE AF.

CUESTIONARIO SOBRE SALUD PARA LA PRÁCTICA DE AF CURSO 21/22

APELLIDOS:

NOMBRE:

FECHA NACIMIENTO:

GRUPO:

La actividad física tiene innumerable beneficios para las personas que no tienen ningún problema de salud. En el presente cuestionario se recoge información acerca del estado físico del sujeto, para ello, debe de consultar con el médico para saber si su hijo/hija presente alguna patología previa.

Se debe de contestar con la mayor precisión posible y estar atento/a a cada una de las preguntas que se presentan a continuación. Debe de rodear con un círculo cada respuesta, en caso de ser correcta debe de detallarlo más exacto posible.

1- ¿Presenta su hijo/a alguna patología o enfermedad que le dificulte o impida realizar cualquier esfuerzo físico o actividad?

SÍ NO

.....
.....
.....

2- ¿Padece su hijo/a algún problema cardiovascular?

SÍ NO

.....
.....
.....

3- ¿Padece alguna alergia de cualquier tipo, asma o dificultad para respirar?

SÍ NO

.....
.....
.....

4- ¿Padece algún problema de espalda, articulación o huesos?

SÍ NO

.....
.....
.....

5-¿Padece algún problema nervioso o psicológico (anorexia, depresión, epilepsia, etc)?

SÍ NO

.....
.....
.....

6- Otra cuestión a tener en cuenta:

.....
.....
.....

.....
.....
.....

Autorizo a mi hijo/a a realizar Educación Física. En caso de no poder presentar informe médico.

Fecha:

Firmado:

D./Dña _____ como padre/madre o tutor
legal _____

ANEXO 2: HOJA DE OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA

N°	Alumno	Compromiso		Participación		Asume		Puntualidad		Realiza	
		motor				responsabili				actividades	
1	x	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO
2	x	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO
3	x	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO
4	x	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO
5	x	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO
6	x	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO
7	x	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO
...	...	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO

ANEXO 3: HOJA DE OBSERVACIÓN ACTITUDINAL

N°	Alumno	Respeto a los		Respeto el		Trabaja en		Respeto		Muestra	
		demás		material		equipo		normas de la		interés en la	
1	x	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	x	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	x	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	x	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	x	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	x	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	x	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
...	x	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ANEXO 4: INSTALACIONES DEPORTIVAS

