



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

**Máster Profesorado en
Enseñanza Secundaria Obligatoria,
Bachillerato, Formación Profesional y
Enseñanza de Idiomas**

JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS: UN CONTENIDO INNOVADOR Y ÚTIL PARA FOMENTAR VALORES SOCIALES

Autor: Alfonso García Larrea

Tutores: Leopoldo Ariza Vargas, Mercedes
Manzanares Gavilán

Especialidad: Biología y geología

Curso académico: 2014/2015



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

**Máster Profesorado en
Enseñanza Secundaria Obligatoria,
Bachillerato, Formación Profesional y
Enseñanza de Idiomas**

**AUTORIZACION DE LA PRESENTACIÓN PARA SU EVALUACION DE TRABAJO
FIN DE MÁSTER**

Los profesores Leopoldo Ariza Vargas y Mercedes Manzanares Gavilán como Directores del Trabajo Fin de Máster del alumno Alfonso García Larrea, con DNI 30982767-L, matriculado en la especialidad Biología y Geología informan que dicho trabajo cumple los requisitos exigidos para proceder a su defensa oral en acto público.

En Córdoba, a 17 de junio de 2015

Fdo. Profesor

Fdo. Profesora



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

**Máster Profesorado en
Enseñanza Secundaria Obligatoria,
Bachillerato, Formación Profesional y
Enseñanza de Idiomas**

El alumno Alfonso García Larrea con D.N.I. 30982767- L informa que ha realizado esta memoria y que constituye una aportación original de su autor, junto con la dirección de Leopoldo Ariza Vargas y Mercedes Manzanares Gavilán.

Y para que así conste, se firma el presente informe en Córdoba, a 17 de junio de 2015.

Fdo.

Autor del Trabajo Fin de Máster

ÍNDICE

	Página
1. INTRODUCCIÓN A LA FUNCIÓN DOCENTE	8
1.1 ANÁLISIS DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.	8
1.2. ROLES Y COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD PROFESIONAL.	9
1.2.1 La acción tutorial.	9
1.2.2 Tratamiento de la diversidad del alumnado en el aula.	10
1.2.3 Relación del profesorado del centro con padres y alumnos.	10
1.3 LA IDENTIDAD PROFESIONAL DOCENTE.	11
2. DISEÑO DEL CURRÍCULUM Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD DOCENTE	13
2.1 INTRODUCCIÓN.	13
2.2 CONTEXTO DE SITUACIÓN.	14
2.3 JUSTIFICACIÓN SOBRE LA ELECCIÓN DEL CURSO/NIVEL ELEGIDO	15
2.4 PROPUESTA FUNDAMENTADA DE ACTUACIÓN DOCENTE, LIGADA AL DESARROLLO DEL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA, BACHILLERATO O FORMACIÓN PROFESIONAL.	16
2.5 PROGRAMACIÓN DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA.	18
2.5.1 Competencias básicas	18
2.5.2 Objetivos	19
2.5.3 Contenidos	22
2.5.4 Temporalización/Secuenciación de contenidos	23
2.5.5 Orientaciones metodológicas	27
2.5.6 Recursos Didácticos y materiales	28
2.5.7 Evaluación.	29
2.5.8 Elementos complementarios de la programación	31
3. ELABORACIÓN DE MATERIALES DIDÁCTICOS (UNIDAD DIDÁCTICA)...	33
3.1 INTRODUCCIÓN	33
3.2 OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	34
3.3 SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS	36
3.4 CONTENIDOS	36
3.5 RECURSOS DOCENTES EMPLEADOS	37
3.6 ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	38

3.7 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.....	47
3.8 PROPUESTA DE EVALUACIÓN.....	48
4. APORTACIÓN DE LAS PRÁCTICAS DOCENTES A LA FORMACIÓN INICIAL RECIBIDA EN EL MÁSTER.....	51
4.1 GRADO DE APLICACIÓN DE LOS CONTENIDOS ADQUIRIDOS EN EL MÁSTER A LAS PRÁCTICAS REALIZADAS.	51
4.2 ANÁLISIS DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE QUE SE OBSERVAN EN LAS SESIONES.....	52
4.3 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA EL TRATAMIENTO DE DIFICULTADES DE APRENDIZAJE.....	53
4.4 INTERACCIONES SOCIALES EN EL AULA.....	54
4.5 INSTALACIONES Y RECURSOS DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y ORGANIGRAMA DEL CENTRO.	55
5. BIBLIOGRAFÍA.....	56
6. AGRADECIMIENTOS.....	58

ÍNDICE DE TABLAS

	Página
TABLA 1. RELACIÓN ENTRE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE NUESTRA PROGRAMACIÓN, LOS OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA, LOS OBJETIVOS DE ÁREA Y COMPETENCIAS BÁSICAS.....	21
TABLA 2. CONTENIDOS DE LA PROGRAMACIÓN.....	22
TABLA 3. TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS.....	26
TABLA 4. RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES.....	28
TABLA 5. RELACIÓN CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y OBJETIVOS DE NUESTRA PROGRAMACIÓN.....	30
TABLA 6. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN, CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESORADO Y DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	31
TABLA 7. RELACIÓN ENTRE LOS OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA, LOS OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA Y LOS OBJETIVOS DE ÁREA.....	34
TABLA 8. CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	37
TABLA 9. TIPOS DE MATERIALES ALTERNATIVOS.....	37
TABLA 10. CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS PREVIOS.....	38
TABLA 11. SESIÓN 1 CORRESPONDIENTE AL DEPORTE ALTERNATIVO KINBALL.....	38
TABLA 12. SESIÓN 2 CORRESPONDIENTE AL DEPORTE ALTERNATIVO KINBALL.....	40
TABLA 13. SESIÓN 3 CORRESPONDIENTE AL DEPORTE ALTERNATIVO ULTIMATE.....	41
TABLA 14. SESIÓN 4 CORRESPONDIENTE AL DEPORTE ALTERNATIVO ULTIMATE.....	42
TABLA 15. SESIÓN 5 CORRESPONDIENTE AL DEPORTE ALTERNATIVO SHUTTLEBALL.....	44
TABLA 16. SESIÓN 6 CORRESPONDIENTE AL DEPORTE ALTERNATIVO SHUTTLEBALL.....	45
TABLA 17. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	48
TABLA 18. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN, EXAMEN ESCRITO.....	49

TABLA 19. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN, ESCALA DE OBSERVACIÓN.....	50
TABLA 20. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN, REGISTRO DE CONDUCTA.....	50

1. INTRODUCCIÓN A LA FUNCIÓN DOCENTE

1.1 ANÁLISIS DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

Para afrontar los problemas que hoy afectan al sistema educativo, se requiere un nuevo perfil del profesorado, al objeto de solventar los problemas más relevantes de un mundo escolar, cada vez más complejo.

La escuela está atravesando una crisis de identidad, de objetivos y de valores, y el profesorado no es ajeno a ella según Bosch (2002).

La respuesta a estos problemas, requiere disponer de un profesorado capacitado para afrontar estos temas, más allá de su capacitación académica, por lo que deberá de desarrollar una serie de competencias, que hasta ahora no tenían tanta relevancia.

Siguiendo en parte la clasificación genérica de Delors (1996, citado en García et al., 2010) las competencias profesionales que debe adquirir un profesor de Secundaria, se distribuyen en 4 núcleos, de los que a continuación se desarrollan una serie de núcleos:

1. Competencias científicas/aprender permanentemente (saber).

- Conocer sólidamente los contenidos científicos actualizados del área o disciplina de la que es profesor.
- Conocer la metodología de investigación de la ciencia que enseña, para crear situaciones que favorezcan el aprendizaje autónomo y ayudar a aprender a aprender.
- Saber planificar, organizar y secuenciar adecuadamente situaciones de aprendizaje gracias al dominio de la didáctica específica y de las estrategias didácticas de su área o materia en las etapas de 12 a 16 años y de 16 a 18 años.
- Tener formación en pedagogía, psicología evolutiva y de la educación y en sociología de la educación aplicadas a los adolescentes y jóvenes (12 a 18 años).

2. Competencias metodológicas/técnicas (saber hacer).

- Saber gestionar la actividad en el aula y su clima relacional, creando un ambiente de acogimiento, de confianza, de diálogo, de respeto y de trabajo.
- Aplicar estrategias para agrupar a los alumnos para realizar actividades compartidas y trabajar en equipo.
- Gestionar la diversidad presente en el aula y buscar respuestas pedagógicas, individuales y colectivas, a los diferentes problemas de aprendizaje, capacidades e intereses del alumnado.
- Desarrollar la acción tutorial y la orientación personal, y facilitar información académica y profesional, ofreciendo a los alumnos atención individualizada y de grupo. En colaboración con el equipo de orientación.

3. Competencias sociales/participativas (saber estar).

- Desarrollar actitudes de participación y colaboración como miembro activo de la comunidad educativa.
- Potenciar al alumnado una actitud de ciudadanía crítica y responsable.
- Desarrollar el trabajo en equipo para diseñar y desarrollar proyectos educativos, que permitan adaptar el currículo del centro de Secundaria al contexto sociocultural.
- Saber aplicar la legislación y la normativa del sistema educativo, que afecta a la etapa de secundaria.

4. Competencias Personales/interpersonales/intrapersonales (saber ser).

- Tener un adecuado conocimiento de uno mismo y una imagen realista de las propias capacidades.
- Asumir responsabilidades de coordinación docente, de organización y de liderazgo del centro.
- Favorecer un clima relacional, basado en el respeto, utilizando constantemente el diálogo y la comunicación.
- Ser consciente de que el profesor de secundaria, construye valores en sus alumnos y participa en la construcción de su futuro.

1.2. ROLES Y COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD PROFESIONAL.

1.2.1 La acción tutorial.

El Decreto 231/2007 que regula la enseñanza de la ESO señala que “la tutoría y la orientación son parte esencial de la función docente”, y que esta “función tutorial y orientadora del alumnado se desarrollará a lo largo de todas las etapas y enseñanzas”. Según el artículo 23, corresponderá a los centros la programación, desarrollo y evaluación de estas actividades, que serán recogidas en el plan de orientación y acción tutorial incluido en su proyecto educativo, mientras que el artículo 24, expone que la acción tutorial es una tarea colegiada ejercida por el equipo docente de un grupo de alumnos y alumnas. Cada grupo tendrá un profesor o profesora tutor/a que coordinará las enseñanzas y la acción tutorial del equipo docente correspondiente.

La Orden de 27 de julio de 2006, por la que se regulaban determinados aspectos referidos al Plan de Orientación y Acción Tutorial en los Institutos de Educación Secundaria en Andalucía, derogada actualmente, aunque existe ya un borrador que viene a sustituirla, al definir la acción tutorial nos aproximaba a los ámbitos de ésta:

- Realizarse como persona e integrarse activamente y con éxito en la sociedad (Orientación personal).

- Aprender y estudiar de un modo eficaz y autónomo, lo que supone no solo desarrollar una determinada capacidad de razonamiento, sino también construir un autoconcepto académico positivo y dar la oportunidad de interiorizar el uso de las estrategias de aprendizaje adecuadas (Orientación escolar o académica).
- Tomar decisiones relativas a su futuro con la mayor información y asesoramiento posibles (Orientación vocacional y profesional).

1.2.2 Tratamiento de la diversidad del alumnado en el aula.

Una de las características destacadas de la enseñanza básica en España en los últimos años, está siendo la aparición de un alumnado cada vez más heterogéneo, como consecuencia de la extensión de la escolaridad obligatoria, de la inclusión del alumnado con necesidades educativas especiales, y por el crecimiento, cada vez más notable, de colectivos de estudiantes pertenecientes a diferentes países y culturas. Integrar a todos estos alumnos en nuestras escuelas supone un logro importante. La necesidad de transformar el sistema educativo se plantea porque cambia el perfil de los alumnos, pero también porque cambia la concepción de la educación, desde un planteamiento elitista, que siempre la consideró como un privilegio reservado a los mejores, hasta una nueva concepción de la educación como un derecho, como un servicio público que debe ofrecerse, sin exclusiones, como afirma Esteve (2004).

1.2.3 Relación del profesorado del centro con padres y alumnos.

La escuela como centro de vida, demanda hoy más que nunca de la colaboración de la familia, ya que el profesorado por si sólo es insuficiente para dar respuesta a todas las necesidades educativas de los alumnos. Para promover la participación familiar, el punto de mira no debe centrarse en las diferencias que existen entre los procesos educativos que desempeñan cada una de estas instituciones, sino en aquello que las une. Somos conscientes de que la educación familiar presenta características diferentes a la escolar, la primera comparte rasgos de la educación informal (no planificada, centrada en experiencias, apoyadas en el saber común, etc.), mientras que la segunda se define en lo formal (planificada, centrada en el conocimiento científico-académico, avalada por una formación profesional y especializada, etc.). A pesar de las diferencias, familia y escuela son las dos caras de una misma moneda, unos hablan del hijo y otros del alumno, pero todos hablan del mismo niño según Hernández y López (2006).

Aún más si cabe ha de existir esta conexión entre familias y el profesor de educación física, para crear en el niño hábitos de vida saludable con los que luego complete en su tiempo libre y de ocio.

En la relación profesor-alumno, el profesor como figura de autoridad, dentro del aula, debe ser consciente de su liderazgo y del impacto que este tiene tanto en las actitudes de sus alumnos como en su motivación para cooperar con él y con los compañeros. Parte de su tarea como mediador consiste en que se establezcan ciertas normas y saber negociar otras con el alumnado, ser asertivo y propiciar una comunicación fluida, generar confianza y respeto mutuo, compartir el poder dentro del aula, delegando responsabilidades en los alumnos y manteniendo siempre unas expectativas positivas hacia estos.

1.3 LA IDENTIDAD PROFESIONAL DOCENTE.

La identidad profesional docente, según Vázquez (2001), podemos analizarla a través de varios campos. La profesión docente es una tarea compleja que requiere de gran cualificación. En primer lugar se debe adquirir un cuerpo de conocimientos específicos o académicos sobre la actividad física y el deporte, unas destrezas docentes relacionadas con la práctica, y a partir de la experiencia adquirida, la capacidad de analizar y reflexionar sobre su propia práctica docente. Estos tres elementos adquiridos significan un alto nivel de profesionalización.

Los rasgos que identifican la profesionalización de los docentes de educación física son los siguientes (Vázquez, 2001):

- Saber específico no trivial, de cierta dificultad y complejidad de dominio.
- Progreso continuo de carácter técnico.
- Fundamentación científica del conocimiento adquirido.
- Autopercepción del profesional con alto grado de autorrealización.
- Cierta nivel de institucionalización en el ejercicio laboral.
- Reconocimiento social del servicio prestado.

Por esto, y según el mismo autor, la eficacia del docente de educación física se medirá por su dominio de un repertorio de destrezas y su capacidad para analizar y reflexionar sobre sus decisiones. Estas decisiones, en el caso de profesores noveles, giran en torno a estas temáticas:

- La planificación de la sesión.
- La tarea de enseñanza.
- La intervención didáctica.
- La organización del aula.
- El control-gestión del aula.
- La motivación.

Además, el profesor debe ejercer un liderazgo democrático, caracterizado por un estilo interactivo y empático, donde se busca la existencia de una relación personalizada y afectiva con el alumno pero exigiéndole orientarse al desarrollo de la tarea. Las normas se consensuan con el grupo, los problemas colectivos se comparten mediante el diálogo, se ceden responsabilidades de forma progresiva buscando la autonomía, se establece una relación bidireccional de confianza mutua, se orienta el aprendizaje a través de correcciones individuales, y el alumnado trabaja de forma activa, implicándose en su propio aprendizaje pero solicitando la ayuda y orientación del docente.

Según Marrero (2011) es imprescindible, por tanto:

“conocer y comprender en general las distintas realidades culturales, sociales y políticas que caracterizan al mundo contemporáneo; defender los valores de la naturaleza y su preservación constante; analizar, confrontar y modificar su realidad profesional de forma creativa y responsable; promover las relaciones humanas, la comunicación y solidaridad haciendo de los grupos un verdadero ámbito educativo; mantener una disposición de formación permanente; conocer los métodos de investigación que lo habiliten para abordar científicamente el proceso educativo con disposición al logro de nuevos conocimientos en el área; realizar un diagnóstico situacional con el fin de planificar y organizar las actividades de Educación Física en sus diferentes áreas”.

Como capacidades actitudinales debe poseer una “estructura psicológica sana, equilibrada, espíritu templado con el autocontrol, indispensable para que el manejo de situaciones y personas se enmarque en el legítimo ejercicio del poder y reconocimiento de sus límites, una sólida formación ética en los planos personal y social, habilitante de tomas de decisiones basadas en la justicia, la solidaridad y el respeto, creatividad y espíritu innovador” (Marrero, 2011).

Asimismo, como afirma este autor, el profesorado de educación física siente insatisfacción por su incapacidad para cumplir con objetivos mucho más valiosos que los que se desprenden de su práctica cotidiana, por lo que sienten que su identidad no es desarrollada con total libertad, sino demasiado acotada por la legislación.

2. DISEÑO DEL CURRÍCULUM Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD DOCENTE

2.1 INTRODUCCIÓN.

Según la Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo, se entiende por currículo el conjunto de objetivos, competencias básicas, contenidos, criterios pedagógicos y criterios de evaluación de cada una de las enseñanzas reguladas. Así mismo según esta misma ley, una de las funciones del profesorado es la de programar, con lo que cada profesor/a según la legislación vigente deberá colaborar en el desarrollo de la programación del departamento al que se encuentra adscrito.

Para el desarrollo de nuestra programación hemos tenido en cuenta los tres niveles de concreción curricular. Partiendo desde el primero, la administración educativa (Diseño Curricular), entre las diferentes leyes que la componen nos hemos basado principalmente en la Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo (LOE), el Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, la Orden 10 de agosto de 2007, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía y la Orden de 10 de agosto de 2007, por la que se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

A continuación, seguimos con el segundo nivel de concreción, basándonos en el Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, encontramos el Proyecto Educativo, que es un documento dentro del Plan de Centro, en el que podemos encontrar objetivos, líneas generales de actuación pedagógica, contenidos, procedimientos y criterios de evaluación, formas de atención a la diversidad, plan de orientación y acción tutorial (POAT), entre otros muchos, en el que se concreta los apartados del nivel anterior, adaptados a las características del centro.

Por último, en el tercer nivel de concreción nos encontramos con el departamento de educación física, que se encarga de organizar las enseñanzas del área de educación física a lo largo de la etapa correspondiente, a través de la programación didáctica del departamento. Mientras que el docente se encarga de llegar al último nivel de concreción, la programación de aula en la que cada profesor debe concretar su plan de actuación para el curso escolar adaptado a su grupo-clase. En la figura 1 se muestra un esquema sobre los tres niveles de concreción curricular.

NIVELES DE CONCRECIÓN DEL PROYECTO CURRICULAR

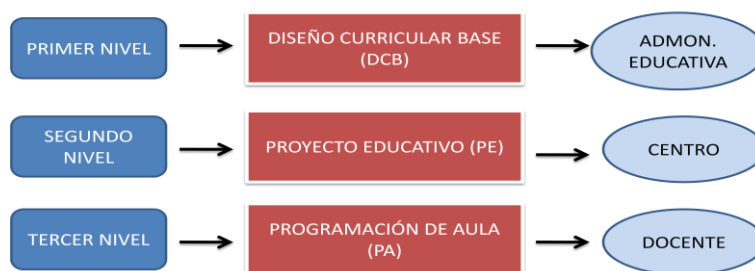


Figura 1. Niveles de concreción curricular

2.2 CONTEXTO DE SITUACIÓN.

La presente programación está realizada para el curso 4º de ESO del I.E.S. López Neyra. El contexto social de este centro se estratifica en dos franjas, en función de los niveles socioeconómicos.

Por un lado está el Parque Figueroa, barrio en el que se encuentra el Centro y del que procede la mayoría de los alumnos/as. En él encontramos un conjunto de población madura, con reducción de la natalidad y aumento de la población anciana, que en los últimos años ha experimentado un aumento de la población joven, ocasionada en gran medida por la afluencia de población inmigrante. Junto al Parque Figueroa hay que mencionar también las barriadas de Miralbaida, Parque Azahara, Electromecánicas, de las que procede el alumnado en número más escaso. Todos estos barrios responden al perfil de zonas obreras, con un claro predominio de las actividades terciarias y secundarias.

Por otro lado hay que mencionar el barrio de San Rafael de la Albaida, barrio de viviendas unifamiliares, integrado por familias de clase media-baja, en donde no hay centros de enseñanza, dada la escasa población con la que cuenta. Con un nivel socioeconómico algo superior, encontramos la población de otros barrios de la zona de influencia del instituto: Arroyo del Moro y Huerta de Santa Isabel. Son zonas construidas más recientemente y de población con mayor poder adquisitivo.

Además de la procedencia del alumnado del centro comentada anteriormente, existen dos aspectos que determinan que el alumnado proceda de otros puntos de la ciudad o de la provincia:

- El programa de Simultaneidad para alumnado de Secundaria que cursa estudios musicales en el Conservatorio Profesional de Música de Córdoba.
- El centro recibe una parte muy importante del alumnado alojado en la Residencia Escolar “La Aduana” por su proximidad al instituto. Este alumnado busca en el centro

la oferta educativa que no encuentra en sus respectivos lugares de origen.

El centro lleva a cabo una serie de programas que hacen que la oferta educativa sea muy amplia y de gran calidad con respecto a otros I.E.S. Entre los diversos programas destacan:

- Centro de atención educativa preferente, esto quiere decir que el máximo de alumnos/as por clase es de 25 en lugar de 30 alumnos/as como la mayoría de los I.E.S.
- Centro Bilingüe (Inglés), dentro del plan de fomento del plurilingüismo en la enseñanza de determinadas áreas de conocimiento en al menos dos lenguas.
- Programa de simultaneidad de Enseñanza Secundaria y de Grado Medio de Música, el I.E.S. López-Neyra es el único instituto de la capital y de la provincia que facilita al alumnado del conservatorio de música de Córdoba la simultaneidad con estudios de Secundaria (E.S.O. y Bachillerato)
- A destacar también en este apartado, que el centro imparte las enseñanzas de Ciclo Formativo de Grado Superior: Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas; y Ciclo Formativo de Grado Medio: Conducción de actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural. Ambos pertenecientes a la especialidad de Educación Física.

2.3 JUSTIFICACIÓN SOBRE LA ELECCIÓN DEL CURSO/NIVEL ELEGIDO

Para el desarrollo de los contenidos de nuestras Unidades Didácticas nos basaremos en el R.D. 1631/2006 que nos determina los contenidos a impartir en cada curso de la etapa de Secundaria. Además tendremos que coordinarnos con la programación didáctica del departamento que organiza las enseñanzas de la materia de Educación Física a lo largo de la etapa, con el fin de evitar la repetición de contenidos que han sido impartidos a los alumnos/as en los cursos anteriores. Para justificar los contenidos que trabajamos en nuestras Unidades, y su relación y diferencias con los contenidos de los cursos anteriores, vamos a relacionar los cuatro bloques de contenidos a trabajar en nuestra materia con alguna de nuestras Unidades que estén relacionadas con dichos bloques.

En el bloque 1. Condición física y salud, la progresión de uno de los contenidos de 1º a 4º de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.) se centra en el acondicionamiento físico a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud en los primeros cursos. Por su parte, en 4º E.S.O. se trabajan sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, y aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de

la fuerza resistencia. Con nuestra unidad didáctica 2 Tratamiento de cualidades físicas básicas a través de una propuesta mixta basada en el trabajo en circuito, las autocargas y el stretching queda justificado el trabajo de estos contenidos en nuestra programación.

En el bloque 2. Juegos y deportes, la progresión de 1º a 4º de E.S.O. se caracteriza por la realización de gestos técnicos básicos y elementos reglamentarios de un deporte individual y práctica de deportes colectivos en los primeros cursos. Mientras que en 4º E.S.O. encontramos la posibilidad de trabajar deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación. Además de deportes que precisen la utilización de implemento. La unidad didáctica 7, juegos y deportes alternativos: un contenido innovador y útil para fomentar valores sociales, justifica el trabajo de los deportes de ocio y recreación en nuestra programación. Por otro lado la unidad didáctica 4, deportes con implemento: Floorball, justifica el desarrollo de deportes con implemento en nuestra programación.

En el bloque 3. Expresión corporal, la progresión de contenidos de 1º a 4º de E.S.O. comienza con la realización de movimientos corporales con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, y predisposición a realizar bailes con cualquier compañero/a en los primeros cursos. Por su parte en 4º E.S.O. se trabaja la creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad. La unidad didáctica 10. Bailes del mundo, justifica el trabajo de composiciones coreográficas en nuestra programación.

En el bloque 4. Actividades en el medio natural, la progresión de contenidos de 1º a 4º de E.S.O. destaca la realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo y realización de recorridos en el medio natural en los primeros cursos. Mientras que en 4º curso se centra en la realización de actividades organizadas en el medio natural y relación entre actividad física, salud y medio ambiente. La unidad didáctica 1. Orientación, justifica la realización de actividades organizadas en el medio natural en nuestra programación.

2.4 PROPUESTA FUNDAMENTADA DE ACTUACIÓN DOCENTE, LIGADA AL DESARROLLO DEL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA, BACHILLERATO O FORMACIÓN PROFESIONAL.

Como toda ciencia, en la educación todo tiene también un por qué, no se hace esta selección de contenidos para trabajar durante el curso de 4º de ESO de forma anárquica, sino que se fundamenta en una serie de criterios, basados en los cambios físicos, sociales y cognitivos, con los chicos de estas edades.

En esta etapa intermedia de la adolescencia, es donde se producen cambios tan significativos físicamente, como lo pueden ser la talla o el peso de nuestros alumnos. En función de la naturaleza de los cambios, distinguimos entre características sexuales primarias como las que afectan a los órganos reproductores, y características sexuales secundarias, referidas a cambios fisiológicos como el aumento de las mamas, ensanchamiento de la pelvis y cambios en la voz en las chicas y en el caso de los chicos, la aparición del vello facial, ensanchamiento de los hombros o cambios en la voz.

Todos estos cambios físicos, se traducen en transformaciones psicológicas y sociales, destacando factores como la autoimagen que los adolescentes tienen de sí mismos, ya que pueden tener efectos bastante duraderos a lo largo, tanto de esta etapa, como durante el resto de su vida adulta. Los chicos y chicas de estas edades realizan autoevaluaciones sobre sí mismos en función de diversos aspectos como lo pueden ser sus habilidades motoras, sociales e intelectuales, por lo que tanto el autoconcepto como la autoestima, están muy relacionados con la autoimagen física del sujeto (Trianes y Gallardo, 2006).

Para conocer el cambio cognitivo que se producen en nuestro alumnado en la etapa vital que se encuentran, sin duda, debemos mencionar al profesor Jean Piaget (citado por Trianes y Gallardo, 2006, p. 306) quien nombró a este cambio, desde un punto de vista funcional, en la construcción de habilidades hipotético-deductivas del pensamiento, es decir, los adolescentes vienen a mostrar su capacidad para razonar a partir de hipótesis que no se refieren sólo y exclusivamente a la realidad concreta, empíricamente observable, sino que empiezan a operar en el mundo de lo posible. Las características funcionales del pensamiento en este periodo son:

- Lo real se concibe como un subconjunto de lo posible.
- El pensamiento adquiere un carácter hipotético-deductivo.
- El pensamiento adquiere un carácter proposicional.
- La capacidad de combinar y controlar las diferentes variables implicadas en un problema.

Según Oña (2005) se debe proporcionar una continua información que se hará más explicativa y formal en estas edades avanzadas. Se procurará el desarrollo de la técnica deportiva o de otras destrezas, con una variedad en métodos, técnicas y tareas de educación física. También es importante por los cambios sociales internos, que se producen tras la pubertad, la promoción de la socialización y el protagonismo personal. Y por último, la importancia en la estimulación del desarrollo cognitivo, mediante la resolución de situaciones

complejas, la explicación y el razonamiento, de ahí nuestra metodología basada principalmente en el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

Diferenciamos cuatro grupos principales de contenidos que se trabajan en estas edades:

- Control corporal, basado en la auto percepción (procesos biológicos implicados en el ejercicio y el funcionamiento de las palancas intervinientes, con actividades grupales con el mismo y distinto sexo para la normalización de la corporalidad), el tono (tareas de coordinaciones segmentarias y disociaciones) y el dominio postural (ejercicios de corrección de actitud corporal y de control del equilibrio).
- Motricidad básica, que se ha de trabajar desarrollando situaciones y tareas que impliquen una riqueza motriz, y estas conductas motrices transferirlas a situaciones abiertas y problemáticas.
- Motricidad analítica, incorporándolas al entrenamiento de las cualidades físicas y trabajos sobre técnicas gestuales y de toma de conciencia de ellas.
- Motricidad lúdica, con una iniciación deportiva polifacética, para obtener un alto grado de especialización. Tareas y situaciones competitivas, desde situaciones simples a situaciones complejas.

2.5 PROGRAMACIÓN DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA

2.5.1 Competencias básicas

En esta programación de aula vamos a trabajar las competencias básicas, para establecer relaciones con contenidos de otras materias consiguiendo de este modo un desarrollo interdisciplinar y un aprendizaje más significativo. Además con el desarrollo de las competencias básicas en nuestros alumnos/as contribuiremos al logro de su realización personal, así como su incorporación a la vida adulta de manera satisfactoria, tal y como nos determina el Real Decreto 1631/2006. Las competencias básicas que vamos a desarrollar en nuestras Unidades Didácticas son:

1. Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico: Esta competencia la desarrollaremos ofreciendo a los alumnos/as diferentes actividades recreativas-deportivas, con el objeto de que puedan ser utilizadas en la ocupación de su tiempo libre y de ocio. Además, conocimientos sobre las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud y métodos para desarrollarlas. Por otra parte, colaboraremos con un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

2. Competencia social y ciudadana: Las actividades físicas, juegos y deportes que llevaremos a cabo en nuestras Unidades Didácticas, por su carácter, contribuyen al fomento

de valores sociales en los alumnos/as, entre los que podemos destacar: igualdad, cooperación, trabajo en equipo, integración, coeducación, respeto a los compañeros/as, etc.

3. Competencia para la autonomía e iniciativa personal: Se fomentará la autogestión en la planificación de la propia actividad física, los alumnos/as tendrán que demostrar actitudes de perseverancia, autosuperación y constancia para la superación de tareas con cierta dificultad.

4. Competencia cultural y artística: Los deportes colectivos tradicionales y las nuevas manifestaciones deportivas (deportes alternativos), a través de sus aspectos reglamentarios básicos, materiales, ejecuciones técnicas, etc., contribuirá al desarrollo de esta competencia básica. Por otro lado apostamos por el componente musical en conjunción con el propio cuerpo, como elemento facilitador para dar rienda suelta a su expresividad.

5. Competencia para aprender a aprender: Ofreceremos recursos para la planificación de entrenamientos facilitando la autorregulación de su propia actividad física pudiendo generalizar estos entrenamientos a otros ámbitos a partir de su aprendizaje, siendo en ocasiones el propio alumno el que ha de guiar su trabajo. Por otro lado, las actividades físicas, juegos y deportes, constituyen una herramienta útil para que los alumnos desarrollen una serie de habilidades para el trabajo en equipo.

6. Competencia digital y tratamiento de la información: Incluiremos el trabajo con dispositivos digitales, para la búsqueda de información y visionado de vídeos y tutoriales que sirvan como fuente de inspiración para que nuestros alumnos hagan un uso responsable de estos medios.

7. Competencia en comunicación lingüística: trabajaremos esta competencia con el vocabulario específico de las actividades y sus materiales correspondientes.

2.5.2 Objetivos

Objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria

A continuación describimos los objetivos generales de etapa que nos determina el R.D 1631/2006, directamente relacionados con los objetivos de nuestra programación:

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 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 los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

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.

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.

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.

Objetivos generales del área de Educación Física

La materia de Educación Física en la etapa de Secundaria contribuirá a desarrollar los siguientes objetivos, que nos marca el R.D 1631/2006, en el alumnado.

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.

2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.

4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.

5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.

6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.

7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.

8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.

9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.

10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

En la tabla 1 se muestra la relación entre los objetivos específicos de nuestra programación, objetivos de etapa, objetivos de área y competencias básicas.

Tabla 1. Relación entre los objetivos específicos de nuestra programación, los objetivos generales de etapa, los objetivos de área y competencias básicas.

Objetivos generales de la programación de aula:	Objetivos generales de etapa	Objetivos generales de área	Competencias básicas
1. Conocer los juegos y deportes alternativos (Kin-ball, Shuttleball y Ultimate) y las características básicas de sus reglas.	A, G, K	7 y 8	1, 4 y 5
2. Mostrar actitudes de cooperación, coeducación y respeto a los compañeros/as y a las reglas.	B, K	3, 5 y 7.	2 y 5
3. Conocer elementos acrobáticos de la gimnasia artística distinguiendo entre modalidad masculina y femenina.	K, L	3, 7, 8, 9 y 10.	1, 5 y 6
4. Conocer las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.	E, K	1, 2, 3 y 4	1, 5 y 7.
5. Experimentar y planificar métodos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.	A, B, D, E, G y K	3, 5, 6, 8 y 10	1, 2, 3, 5 y 7.
6. Desarrollar una secuencia de elementos gimnásticos con apoyo musical incluyendo los elementos de espacio, tiempo e intensidad.	G, K y L.	3, 7, 8, 9 y 10	1, 2, 3, 4 y 5.
7. Valorar los efectos negativos que tienen	G y K	1, 2, 3 y 4	1, 2, 3 y 5.

sobre la condición física y la salud determinados hábitos nocivos.			
8. Aceptar las diferencias individuales en la ejecución de bailes y composiciones coreográficas de los demás, en el ámbito de la expresión corporal.	A, C, D, J, K y L	7, 8, 9 y 10	1, 2, 3, 4 y 5.
9. Conocer y practicar los fundamentos técnicos y principios tácticos y reglamentarios de los deportes con implemento, deportes individuales y deportes colectivos.	A, B, D, G y K	2, 3, 7 y 8	1, 4, 5 y 7.
10. Adoptar los juegos y deportes practicados en clase como hábitos de vida saludables en la ocupación del tiempo libre y de ocio.	B, G y K	1, 2, 3, 4 y 5	1, 2, 3 y 5.
11. Participar en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental.	B, G y K.	4 y 6	1, 2, 3 y 5

2.5.3 Contenidos

Para el desarrollo de los contenidos de nuestra programación, nos hemos basado en los cuatro bloques de contenidos que nos determina el R.D 1631/2006, divididos en: bloque 1. Condición física y salud, bloque 2. Juegos y deportes, bloque 3. Expresión corporal y bloque 4. Actividades en el medio natural. A partir de estos cuatro grandes bloques hemos desarrollado los contenidos de nuestra programación, que trabajaremos en las distintas Unidades Didácticas discriminado entre conceptuales, procedimentales y actitudinales. En la tabla 2 se exponen los contenidos de la programación.

Tabla 2. Contenidos de la programación.

CONTENIDOS			
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Bloque 1. Condición física y salud	-Concepto y tipos de capacidades físicas básicas. -Métodos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas -Conocimiento de los beneficios del trabajo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.	-Programa de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud. -Práctica de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y de fuerza resistencia.	-Iniciación en la práctica de primeros auxilios y lesiones deportivas. -Toma de conciencia de los efectos negativos que tienen sobre la condición física y la salud determinados hábitos nocivos: tabaco, alcohol, sedentarismo
	-Aprendizaje y aceptación de los fundamentos técnico-tácticos y reglamentarios que	-Realización de juegos y actividades relacionadas con el atletismo y el hockey -Organización de	-Valoración del atletismo y el hockey para su práctica en el tiempo de ocio. - Respeto por las normas

	rigen el atletismo y el hockey.	torneos que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas del atletismo y el hockey con sistemas de puntuación adecuados a ello.	morales que rigen el trabajo en equipo.
Bloque 2. Juegos y deportes.	-Análisis de los aspectos reglamentarios del baloncesto.	-Práctica de los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto.	-Respeto a los compañeros/as y a las reglas en los diferentes juegos o tareas que se planteen.
	-Análisis de los aspectos reglamentarios del balonmano.	-Ejecución de los fundamentos técnicos y tácticos del balonmano.	-Utilización correcta del material favoreciendo su mantenimiento.
	-Conocimiento del juego del Kin-ball, Shuttleball y Ultimate, así como su reglamento básico.	-Experimentación de las posibilidades motrices que nos ofrecen los juegos y deportes alternativos.	- Valoración de los juegos y deportes alternativos como medida para promover los agrupamientos mixtos.
	-Reconocimiento de las diferentes fases (aérea y subacuática) en los estilos de natación.	-Iniciación en los cuatro estilos de natación (crol, espalda, braza y mariposa).	-Respeto y buen uso de las instalaciones deportivas acuáticas.
Bloque 3. Expresión Corporal	-Conocimiento de los elementos acrobáticos, distinguiendo entre modalidad masculina y femenina de la gimnasia artística.	-Ejecución de una diagonal con elementos acrobáticos con acompañamiento musical.	-Aceptación de las normas de seguridad estipuladas a fin de evitar lesiones.
	-Ubicación de los bailes según sus raíces geográficas.	-Práctica de bailes con ritmos musicales diferentes (sevillanas, bachata, chachachá, etc.)	-Respeto y colaboración con el resto de compañeros a la hora de la práctica de los diferentes elementos coreográficos.
Bloque 4. Actividades en el medio natural		-Realización de actividades de orientación.	-Concienciación del impacto de la orientación comparado con otras actividades en el medio natural


2.5.4 Temporalización/Secuenciación de contenidos


Para la temporalización de las Unidades Didácticas tendremos en cuenta la Orden 10 de agosto de 2007, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación


Secundaria Obligatoria en Andalucía. Esta Orden determina el número de horas semanales a impartir en las diferentes materias. En nuestra materia, Educación Física, el número de horas a impartir durante los cuatro cursos de E.S.O. es de dos horas semanales.

Siguiendo criterios organizativos, de coordinación y pedagógicos, las Unidades Didácticas se distribuirán en los tres trimestres, en función del número de sesiones que dispongamos en cada trimestre. Además nuestras sesiones las desarrollaremos los martes y jueves. Por ello, teniendo en cuenta el calendario escolar actual de la ciudad de Córdoba (curso 2014/2015) y realizados los oportunos ajustes en cuanto a las festividades se proponen:

- 28 sesiones para el primer trimestre divididas en 4 unidades didácticas.
- 23 sesiones para el segundo trimestre distribuyendo las mismas en 4 unidades didácticas.
- 21 sesiones en el tercer trimestre divididas en 3 unidades didácticas.

 Inicio y final de curso.

 Días no lectivos (días festivos y período vacacional)

 Días de clase: martes y jueves

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

En la tabla 3 se muestra la temporalización de las Unidades Didácticas, donde explicamos las Unidades Didácticas a trabajar en cada trimestre, los contenidos que desarrollaremos en cada Unidad así como la justificación de la ubicación de las Unidades en una determinada fecha.

Tabla 3. Temporalización de las Unidades Didácticas.

PRIMER TRIMESTRE
<p>Unidad didáctica 1. Orientación (7 sesiones), aprovecharemos los meses de septiembre y octubre, ya que en la ciudad de Córdoba la meteorología es buena en esta época del año, para trabajar este contenido. Trabajaremos con el alumnado los elementos básicos de la orientación: uso de la brújula, interpretación de los mapas y su simbología, balizas y tarjetas de control. Realizaremos una progresión, realizando actividades de orientación en el centro hasta concluir en la última sesión con una actividad complementaria que consistirá en realizar una carrera de orientación en el parque periurbano “Los Villares”</p>
<p>Unidad didáctica 2. Tratamiento de cualidades físicas básicas a través de una propuesta mixta basada en el trabajo en circuito, las autocargas y el stretching (7 sesiones), esta unidad didáctica la ubicamos en esta fecha ya que comenzaremos a trabajar las cualidades físicas básicas con los alumnos/as de cara a que puedan ser aplicadas en la siguiente unidad didáctica de atletismo. Durante estas sesiones trabajaremos las cualidades físicas relacionadas con la salud: fuerza resistencia a través de autocargas, resistencia aeróbica mediante circuitos y desarrollo de la flexibilidad a través del stretching. Esta unidad didáctica concluirá con una actividad complementaria donde realizaremos una salida a un gimnasio para trabajar con nuevos materiales.</p>
<p>Unidad didáctica 3. Atletismo (7 sesiones), una vez que hemos empezado el trabajo de las cualidades físicas básicas en la Unidad anterior, durante esta Unidad aplicaremos estas cualidades a la realización y aprendizaje de las distintas pruebas de atletismo. Durante el desarrollo de las sesiones trabajaremos: salto de altura, salto de longitud, lanzamiento de peso, carreras de velocidad, paso de vallas, carreras de resistencia. Destacando aspectos técnicos y reglamentarios en la realización de las distintas pruebas.</p>
<p>Unidad didáctica 4. Deportes con implemento: Floorball. (7 sesiones), en las últimas semanas del primer trimestre comenzaremos con el bloque de deportes colectivos. Coincidiendo con la llegada del invierno (inclemencias meteorológicas), esta unidad didáctica la desarrollaremos en el pabellón/gimnasio, además el contenido a trabajar nos permite utilizar esta instalación. Trabajaremos diferentes técnicas y habilidades con el stick, finalizando con la organización de un torneo por equipos.</p>
SEGUNDO TRIMESTRE
<p>Unidad didáctica 5. Baloncesto (6 sesiones), en la primera unidad didáctica del segundo trimestre continuaremos con el bloque de deportes colectivos. Durante el desarrollo de las sesiones trabajaremos con el alumnado aspectos reglamentarios, ejecución de fundamentos técnicos y tácticos, y fases del juego en baloncesto: organización del ataque y de la defensa.</p>
<p>Unidad didáctica 6. Balonmano (6 sesiones), esta unidad didáctica está ubicada en esta fecha, ya que es una continuación de la Unidad Didáctica 5, con el objetivo de continuar trabajando con los alumnos/as los deportes colectivos. Las sesiones de esta Unidad Didáctica irán encaminadas hacia el conocimiento de aspectos reglamentarios, ejecución de fundamentos técnicos y tácticos, y fases del juego en balonmano: organización del ataque y organización de la defensa.</p>
<p>Unidad didáctica 7. Juegos y deportes alternativos: un contenido innovador y útil para fomentar valores sociales (7 sesiones), Para finalizar con el bloque de deportes colectivos Programaremos esta unidad didáctica, dónde se abordarán nuevos deportes al objeto de</p>

fomentar su práctica, por parte del alumnado, en su tiempo libre y de ocio. Además, a través de estos juegos y deportes alternativos trabajaremos con el alumnado valores sociales, tales como: cooperación, respeto, coeducación, etc.

Unidad didáctica 8. Hábitos saludables (4 sesiones), durante las últimas sesiones del segundo trimestre llevaremos a cabo esta unidad didáctica, donde trabajaremos con el alumnado algunas nociones básicas sobre hábitos de vida saludables, por ejemplo: los efectos negativos de determinados hábitos nocivos, actuación ante lesiones comunes en la práctica deportiva, beneficios sobre la salud del trabajo de las cualidades físicas relacionadas con la salud, etc.

TERCER TRIMESTRE

Unidad didáctica 9. Tumbling y expresión corporal. Una puerta a la creatividad. (9 sesiones), en la primera Unidad Didáctica del tercer trimestre comenzaremos a trabajar la expresión corporal. Esta Unidad Didáctica incorpora el tumbling o gimnasia de suelo con la expresión corporal como fuente de creatividad para nuestros alumnos/as. Para el desarrollo de las actividades utilizaremos el pabellón polideportivo y la sala de informática. Por último se realizará una actividad complementaria donde acudiremos al torneo Adecor Séneca de Córdoba de gimnasia artística como medio de inspiración para el alumnado.

Unidad didáctica 10. Bailes del mundo (6 sesiones), durante esta unidad didáctica continuaremos trabajando el bloque de expresión corporal. En esta ocasión el desarrollo de nuestras sesiones irá encaminado hacia el conocimiento y práctica de diferentes bailes característicos de distintas zonas del mundo (Foxtrot, vals, chachachá, sevillanas, etc.). Por otro lado, en la última sesión los alumnos/as por grupos realizarán una composición coreográfica.

Unidad didáctica 11. Natación (6 sesiones), durante el mes de junio llevaremos a cabo esta Unidad. La hemos ubicado en esta fecha ya que la meteorología de la ciudad de Córdoba (altas temperaturas) en esta época del año invita a desarrollar este contenido entre el alumnado. La instalación que utilizaremos será la piscina de algún centro deportivo cercano al centro con el que previamente habremos establecido un convenio para el desarrollo de nuestras sesiones. Por otro lado, durante el desarrollo de las sesiones trabajaremos los diferentes estilos de natación: crol, espalda, braza y mariposa. Así como el respeto y buen uso de la instalación.

2.5.5 Orientaciones metodológicas

Para el desarrollo de la metodología de nuestra programación nos hemos basado en los estilos de enseñanza y en las estrategias en la práctica que se desprenden de los mismos.

En lo que se refiere a los estilos de enseñanza que utilizaremos en nuestras Unidades Didácticas nos hemos basado en la clasificación, seguida por todos los autores y que sigue vigente y se trabaja en la actualidad, de Delgado (1991).

Concretamente los estilos de enseñanza que hemos desarrollado en nuestras Unidades Didácticas han sido:

- Mando directo: en tareas donde se exija un alto control de la ejecución de las tareas por parte del profesorado, así como en situaciones donde el profesor transmita conocimientos a los alumnos.

- Asignación de tareas: para ejercicios o tareas de habilidad técnica, preparación física y orientación.
- Enseñanza recíproca: la utilizaremos en tareas donde el alumnado trabaje por pequeños grupos, de manera que dentro de los grupos existirá el rol de observador, ejecutor y evaluador.
- Microenseñanza: este estilo de enseñanza se llevará cabo cuando un alumno/a o varios ejerzan el rol de profesor/a, previamente el alumnado participará con el docente en la preparación de las tareas.
- Descubrimiento guiado: en este estilo de enseñanza se plantearán preguntas cuyas respuestas van a construir la progresión del alumno, este estilo lo utilizaremos principalmente para la enseñanza de gestos técnicos.
- Resolución de problemas: en este estilo de enseñanza se planteará una pregunta con varias soluciones válidas. Este estilo lo utilizaremos fundamentalmente para la enseñanza de aspectos relacionados con la táctica y la estrategia.

Para el desarrollo de las estrategias en la práctica nos hemos basado en la clasificación de Sáenz-López (1997):

- Estrategias analíticas:
 - Pura
 - Secuencial
 - Progresiva
- Estrategias globales:
 - Pura
 - Con polarización de la atención
 - Modificando la situación real

Para el desarrollo de nuestras Unidades Didácticas hemos utilizado principalmente las estrategias: global pura, global con polarización de la atención y global modificando la situación real.

2.5.6 Recursos Didácticos y materiales

En la tabla 4 se muestran los recursos didácticos y materiales con los que cuenta el departamento de Educación Física del centro.

Tabla 4. Recursos Didácticos y materiales.

RECURSOS MATERIALES			
Artículo	Unids.	Artículo	Unids.
Aros de plástico pequeños y	50	Plinto recto	6

grandes			
Balones medicinales	32	Canastas de baloncesto	4
Bancos suecos	17	Porterías de balonmano	4
Barra de equilibrio	1	Postes de voleibol	4
Barras paralelas	1	Postes de bádminton	8
Bolas lanzamiento de peso	10	Pulsómetro	2
Bomba de inflar balones	2	Red de bádminton	3
Botiquín	1	Red cesta de baloncesto	4
Cinta métrica	4	Redes de voleibol	3
Cintas de rítmica	10	Redes de balonmano	4
Colchonetas delgadas	18	Saltómetro	4
Colchonetas gruesas	12	Tablas con escala	3
Conos	18	Redes multiusos	2
Conos chinos	50	Trampolín	4
Equipo de música	1	Vallas	16
Escalera horizontal	1	Raquetas y volantes Shuttleball	30
Espalderas	7	Pelota de fitball (Kin-ball)	6
Listones salto de altura	4	Discos voladores	30
Mancuernas	16	Cajón de flexibilidad	1
Mazas de rítmica	10	Balones de fútbol	10
Mesa de tenis	3	Balones de baloncesto	10
Ordenador e impresora	1	Esterillas	20
Picas	25	Proyector	1
Pizarra móvil	1	Combas	30

RECURSOS DIDÁCTICOS

Tipo	Tipo
Libro de texto Educación Física	Material de aula: fichas elaboradas y cuadernos de clase
Artículos científicos	Presentaciones power point
Vídeos didácticos	Libros de consulta para el alumnado

2.5.7 Evaluación

La evaluación tiene que estar incluida en la programación de aula, con el fin de comprobar si el proceso que estamos llevando a cabo con el alumnado es correcto, o si hay que realizar algunas modificaciones.

Para el desarrollo de la misma hemos tenido en cuenta la Orden 10 de agosto de 2007, por la que se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. Además para el establecimiento de los criterios de evaluación nos hemos basado en el Real Decreto 1631/2006, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria

En la tabla 5 se muestra la relación entre los criterios de evaluación y los objetivos específicos de nuestra programación.

Tabla 5. Relación criterios de evaluación y objetivos de nuestra programación.

Criterios de evaluación	Objetivos de nuestra programación
Conoce y practica los fundamentos técnicos y principios tácticos y reglamentarios de los deportes con implemento, deportes individuales, deportes colectivos y juegos y deportes alternativos.	1, 9 y 10
Muestra actitudes de cooperación, coeducación y respeto a los compañeros/as y a las reglas en las diferentes tareas realizadas, así como una actitud participativa en las diferentes actividades propuestas.	2, 5, 6, 7, 8, 9 y 11.
Ejecuta y reconoce elementos acrobáticos de la gimnasia artística y los desarrolla con apoyo musical incluyendo los elementos de espacio, tiempo e intensidad, en coreografías dentro del ámbito de la expresión corporal.	3, 6 y 8.
Conoce las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud y planifica métodos de entrenamiento para desarrollarlas.	4, 5 y 10
Valora y conoce los efectos negativos que tienen algunos hábitos nocivos en relación a la salud y a la condición física.	7

En lo que se refiere a la evaluación que llevaremos a cabo en nuestra programación en función del tipo de Unidad estableceremos una **evaluación inicial** a través de test físicos y cuestionarios de conocimientos previos. Para la evaluación **continua o formativa**, se establecerá la evaluación de las diferentes Unidades Didácticas que trabajaremos a lo largo del curso. Por último realizaremos una **evaluación final** por trimestre, que consistirá en la nota media de las Unidades Didácticas trabajadas en dicho trimestre.

Los instrumentos que vamos a utilizar están elaborados en función de la naturaleza de los contenidos:

- Conceptuales: trabajo teóricos, exámenes escritos y diarios o cuadernos de clase.
- Procedimentales: escalas de observación.
- Actitudinales: registros de conducta.

Estos instrumentos se encuentran desarrollados y adaptados a cada una de las unidades didácticas.

También llevaremos a cabo en cada unidad didáctica la evaluación del profesorado y de la propia unidad. En la tabla 6 se muestra el instrumento de evaluación, que incluye un pequeño cuestionario sobre la evaluación de la unidad didáctica y la autoevaluación del profesorado.

Tabla 6. Instrumento de evaluación, cuestionario de autoevaluación del profesorado y de evaluación de la unidad didáctica.

Evaluación de la unidad didáctica	Autoevaluación del profesorado
¿Cuál es la sesión que más te ha gustado en esta unidad didáctica?	1. Preparo reflexivamente mi acción docente
Comenta aquellos aprendizajes que consideres más importantes para ti en esta unidad didáctica.	2. Uso correctamente los recursos del centro.
Cita tres aspectos de la Unidad Didáctica que te han parecido menos motivantes:	3. ¿Es efectiva la metodología que uso?
Nombra 3 juegos de las sesiones que más te hayan gustado.	4. Personalizo el aprendizaje de mi alumnado y respeto su ritmo de trabajo.
¿Te parece adecuada la fecha en la que se ha realizado la unidad didáctica?	5. La evaluación y sus instrumentos son adecuados a la unidad didáctica.

Nuestro sistema de evaluación se basa en la calificación obtenida en los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, respectivamente. Los porcentajes propuestos para cada tipo de contenido son los siguientes: 50% Contenidos procedimentales, 30% Contenidos conceptuales y 20% Contenidos actitudinales.

Estos porcentajes son variables ya que cada unidad didáctica participa de ese porcentaje de manera distinta en función de los contenidos.

El alumnado que obtenga calificación negativa al final de cada trimestre realizará la recuperación de la unidad o unidades didácticas que no haya superado. Esta se realizará al principio del siguiente trimestre, o en caso de no superar el tercer trimestre, o no recuperar el primer y/o segundo trimestre, tendría una nueva recuperación en septiembre. El instrumento de evaluación que utilizaremos para el proceso de recuperación será un examen escrito en el que evaluaremos contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales.

2.5.8 Elementos complementarios de la programación

Actividades Complementarias

Durante el curso académico llevaremos a cabo tres actividades complementarias, dos se realizarán en el primer trimestre, y otra en el tercer trimestre.

La primera actividad que realizaremos será una salida para realizar una carrera de orientación en el parque periurbano “Los Villares”. Esta actividad está encuadrada dentro de la unidad didáctica 1. Orientación.

La segunda actividad consistirá en una salida a un gimnasio para realizar una sesión de fuerza, resistencia y flexibilidad. Esta actividad complementaria está encuadrada dentro de

la unidad didáctica 2. Tratamiento de cualidades físicas básicas a través de una propuesta mixta basada en el trabajo en circuito, las autocargas y el stretching.

En la tercera actividad realizaremos la observación del torneo Adecor Séneca de Córdoba de gimnasia artística como medio de inspiración para el alumnado. Esta actividad complementaria está ubicada dentro de la unidad didáctica 9. Tumbling y expresión corporal. Una puerta a la creatividad.

Educación en valores

A lo largo de nuestra programación, durante las sesiones se fomentarán valores como: autosuperación, cooperación, igualdad, trabajo en equipo, integración, participación de todos, no eliminación en los juegos, coeducación, respeto a los compañeros/as, etc. Consideramos oportuno que la educación en valores forme parte de la dinámica de trabajo en las clases de nuestra materia.

Atención a la diversidad

Para hacer efectiva la atención a la diversidad, se dispondrán medidas organizativas y curriculares para organizar la enseñanza de forma flexible y ofrecer una atención personalizada al alumnado. Las medidas propuestas son:

- Tareas de refuerzo para recuperar los aprendizajes no adquiridos para el alumnado que promocione sin haber superado la asignatura de educación física.
- Planes específicos para el alumnado que permanecerá otro año en el curso para superar las dificultades encontradas el curso académico anterior. Programas de diversificación curricular para el alumnado que lo requiera.

Estas medidas buscan respuesta a las necesidades educativas que el alumnado presente y le ayude a adquirir las competencias básicas y los objetivos de la etapa, sin discriminar en ningún caso.

Si algún alumno/a solicita una adaptación de objetivos, contenidos o criterios de evaluación por enfermedad o discapacidad, se debe presentar el informe actualizado que indique la patología, temporalización, dificultades y contraindicaciones para realizar actividad física por parte del equipo médico.

Actividades extraescolares

El centro permanecerá abierto de lunes a jueves de 16:30 h. a 18:30 h. y se ofertarán diferentes actividades extraescolares como: taller de elaboración de materiales alternativos, taller de teatro, deportes de equipo, taller de hábitos saludables, etc. Por otro lado, el centro ofertará la participación en actividades organizadas por el ayuntamiento (carreras de orientación, carreras solidarias, paseos en bicicleta).

3. ELABORACIÓN DE MATERIALES DIDÁCTICOS (UNIDAD DIDÁCTICA)

3.1 INTRODUCCIÓN

La presente Unidad didáctica destinada a la etapa de Secundaria y el nivel de 4º Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.) sobre juegos y deportes alternativos se encuentra ubicada en el bloque 2 de contenidos: juegos y deportes, según consta en el R. D.1631/2006.

Tradicionalmente los profesores de Educación Física, a la hora de desarrollar este bloque de contenidos, se han basado fundamentalmente en los deportes colectivos tradicionales, como el fútbol sala, baloncesto, balonmano, voleibol etc., de modo que el aprendizaje del alumnado ha basado fundamentalmente en la adquisición de gestos técnicos de cada modalidad deportiva, dejando de lado otros aspectos más educativos. Dentro de este bloque, el profesorado de Educación Física no debe centrarse exclusivamente en los deportes estandarizados a los que los medios de comunicación y tradición de la cultura física han dado más importancia, sino que deben proporcionar al alumnado un amplio bagaje de posibilidades de actividad física. Los juegos y deportes alternativos nos ofrecen otras opciones recreativo-deportivas, además pueden ser útiles para que los alumnos/as los empleen en su tiempo libre y de ocio.

También hay que destacar en los juegos y deportes alternativos su contribución al docente de Educación Física para fomentar en sus alumnos/as valores sociales como la igualdad, cooperación, trabajo en equipo, integración, participación de todos, no eliminación en los juegos, coeducación, respeto a los compañeros/as, etc.

Delgado (1991, citado en Barbero, 2000, p. 1) habla de los juegos y deportes alternativos como contenidos nuevos que entran en la Educación Física con gran fuerza y que suponen un enfoque más vivencial y cercano a los intereses de los alumnos, presentándose como nueva opción para ofrecer una Educación Física innovadora. Por otro lado, entendemos por material alternativo “aquel que no se halla sujeto a los círculos tradicionales de fabricación para el campo de las actividades físicas deportivas recreativas o, en el caso de que si lo estuviera, aquel que recibe un uso distinto al que tenía cuando se diseñó” (Barbero 2000). El término deporte alternativo recibe dicho sobrenombre para ser diferenciado del deporte tradicional y convencional, adquiriendo un toque de vanguardismo y modernidad.

La inclusión de este contenido en las clases de Educación Física, nos proporciona la posibilidad de desarrollar tareas más lúdicas, recreativas y motivantes frente a las tareas rutinarias y estandarizadas de los deportes colectivos tradicionales. Arráez (1995, citado en

Barbero, 2000, p.1) argumenta una serie de razones para incluir estos nuevos contenidos en el currículum de Educación Física, entre las que destacan:

- Se pueden llevar a cabo fácilmente en los centros escolares, por escasas que sean las instalaciones ya que se pueden improvisar las mismas.
- Los alumnos/as los pueden aprender fácilmente. Fundamentalmente son habilidades motrices básicas y genéricas que permiten un paso rápido a una situación real de juego.
- En los juegos hay una mayor valoración de la dimensión cooperativa que la competitiva.
- Los materiales son asequibles, por su economía o por la posibilidad de la propia fabricación. Adquirir palas, frisbees, indiacas, sticks o bolas no resulta un gran coste económico para los centros.

Con respecto a este último punto Taberero y Márquez (2003) afirman que esta corriente educativa que promueve el uso del material alternativo también tiene sus raíces en los presupuestos limitados y los equipamientos precarios con que se encuentran muchos docentes en sus centros educativos.

Recientemente, Méndez-Giménez (2005) ha sugerido que el uso de materiales alternativos puede ir más allá del aprovechamiento de materiales de desecho ante presupuestos limitados, y constituir un medio eficaz para impulsar un aprendizaje más activo y de calidad en el contexto de la Educación Física.

Para el desarrollo de las sesiones de la unidad didáctica utilizaremos material convencional de Educación Física usado de forma alternativa y material de juegos y deportes alternativos. Los juegos y deportes alternativos que desarrollaremos durante las seis sesiones serán: Kinball, Ultimate (frisbee) y Shuttleball.

3.2 OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

En la tabla 7 se exponen los Objetivos de aprendizaje de esta unidad didáctica, así como la relación que mantienen con los Objetivos generales de etapa y con los Objetivos de área.

Tabla 7. Relación entre los objetivos de la unidad didáctica, los objetivos generales de etapa y los objetivos de área.

Objetivos de aprendizaje de la unidad didáctica	Objetivos generales de etapa	Objetivos de área
Conocer el Kin-ball, Shuttleball y Ultimate, así como las características básicas de sus reglas.	A, G, K	7, 8

Conocer los distintos tipos de materiales alternativos que se van a emplear en las actividades y juegos, así como utilizarlos correctamente para el buen mantenimiento de los mismos.	C, D, K	7, 8
Practicar y familiarizarse con los diferentes tipos de lanzamientos y habilidades técnicas del Kin-ball.	K	3, 7
Ejecutar diferentes tipos de lanzamientos, el agarre y la recepción con el frisbee.	H, K	7
Realizar correctamente los golpes básicos con las palas de Shuttleball.	B, H, K	7, 8
Practicar situaciones reales de juego en los juegos y deportes alternativos del Kin-ball, Shuttleball y Ultimate.	B, K	3, 5, 7
Experimentar las posibilidades motrices que nos ofrece la gran variabilidad de materiales de los juegos y deportes alternativos.	B, K	3, 5, 7
Utilizar los juegos y deportes alternativos como estrategia para corregir los estereotipos sexistas en Educación Física y promover los agrupamientos mixtos.	B, K	3, 5, 7
Participar en las actividades propuestas con independencia del nivel de destreza alcanzado, mostrando actitudes de cooperación, trabajo en equipo y respeto a los compañeros/as y a las reglas.	K	3, 7

Con respecto a la contribución de las competencias básicas, desde esta unidad didáctica se contribuirá a la adquisición de las siguientes competencias básicas:

Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico: a través de esta unidad didáctica se pretende ofrecer a los alumnos/as diferentes actividades recreativas-deportivas, con el objeto de que puedan ser utilizadas en la ocupación de su tiempo libre y de ocio, proporcionando unos hábitos saludables para su vida cotidiana.

Competencia social y ciudadana: como se puede apreciar a través del título de esta Unidad Didáctica, la contribución de los juegos y deportes alternativos a esta competencia es bastante clara. Los juegos y deportes alternativos, por su carácter, contribuyen al fomento de valores sociales en los alumnos/as, entre los que podemos destacar: igualdad, cooperación, trabajo en equipo, integración, coeducación, respeto a los compañeros/as, etc.

Competencia para la autonomía e inciativa personal: Esta competencia se desarrolla a través de determinadas situaciones, por ejemplo a la hora de ejecutar tareas con cierta dificultad técnica, en las que los alumnos/as tendrán que demostrar actitudes de perseverancia, autosuperación, constancia.

Competencia cultural y artística: Los juegos y deportes alternativos, nos aportan el conocimiento de nuevas manifestaciones deportivas diferentes de los deportes colectivos tradicionales. El conocimiento del Kin-ball, Ultimate (frisbee) y Shuttleball, a través de sus

aspectos reglamentarios básicos, materiales, ejecuciones técnicas, etc. contribuirá al desarrollo de esta competencia básica.

Competencia para aprender a aprender: Los juegos y deportes alternativos constituyen una herramienta útil para que los alumnos desarrollen una serie de habilidades para el trabajo en equipo. Además de adquirir aprendizajes técnicos, tácticos y reglamentarios sobre el Kin-ball, Shuttleball y Ultimate (frisbee).

3.3 SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Esta unidad didáctica sobre juegos y deportes alternativos se divide en siete sesiones, los juegos y deportes alternativos a trabajar durante estas sesiones serán: Kin-ball, Ultimate y Shuttleball. Cada deporte alternativo se trabajará durante dos sesiones de clase.

Antes del desarrollo de la unidad didáctica realizaremos un cuestionario de conocimientos previos a los alumnos/as sobre los contenidos de la unidad didáctica para conocer sus capacidades, intereses y motivaciones, conocimientos y experiencias anteriores.

La primera sesión, correspondiente al deporte alternativo Kin-ball será de familiarización con el material de juego (pelotas gigantes o fitball) y los alumnos/as practicarán los diferentes tipos de lanzamientos, recepción y posición base. En la segunda sesión se explicarán las reglas básicas del Kin-ball y realizaremos partidos de Kin-ball para vivenciar el juego real.

La tercera sesión comenzaremos con el deporte alternativo Ultimate. En esta sesión los alumnos/as practicarán diferentes tipos de lanzamientos y recepciones del frisbee. La cuarta sesión explicaremos las reglas básicas del Ultimate y realizaremos partidos de Ultimate.

En la quinta sesión comenzaremos con el deporte alternativo Shuttleball, en esta sesión trabajaremos los golpes básicos con las pala de Shuttleball: derecha, revés, smash y golpe defensivo (globo). La sexta sesión consistirá en la explicación de las reglas básicas del Shuttleball y práctica del juego real del Shuttleball.

En la séptima y última sesión realizaremos el examen escrito y entrega del cuaderno de clase con los aprendizajes adquiridos en la unidad didáctica para la evaluación de los conocimientos conceptuales.

3.4 CONTENIDOS

Basándonos en el bloque 2 de contenidos. “Juegos y deportes” para 4º ESO, hemos desarrollado una serie de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, recogidos en la tabla 8. Estos contenidos están basados en los objetivos de la unidad didáctica mencionados anteriormente y serán de gran ayuda para la consecución de los mismos.

Tabla 8. Contenidos de la unidad didáctica.

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
-Conocimiento del juego del Kin-ball, Shuttleball y Ultimate, así como su reglamento básico.	-Experimentación de las posibilidades motrices que nos ofrecen los juegos y deportes alternativos.	-Participación en las actividades propuestas mostrando cooperación, trabajo en equipo y respeto a los compañeros/as y a las reglas.
-El material alternativo específico a utilizar en los diferentes juegos y actividades.	-La práctica de los diferentes tipos de lanzamiento, y habilidades técnicas del Kin-ball.	-Los juegos y deportes alternativos como medida para promover los agrupamientos mixtos.
-Vocabulario específico de los diferentes tipos de lanzamientos, y habilidades técnicas del Kin-ball.	-Realización de diferentes tipos de lanzamientos, recepciones y agarre del frisbee.	-Utilización correcta del material favoreciendo su mantenimiento.
-Vocabulario específico de diferentes tipos de lanzamientos, recepciones y agarre del frisbee.	-Ejecución de los diferentes tipos de golpes con las palas de Shuttleball.	
-Vocabulario específico de los golpes básicos con las palas de Shuttleball.	-Desarrollo de situaciones reales de juego en los deportes alternativos del Kin-ball, Shuttleball y Ultimate.	

3.5 RECURSOS DOCENTES EMPLEADOS

En lo referido a los recursos docentes que voy a emplear en el desarrollo de la unidad didáctica. Como instalación utilizaré la pista polideportiva. En lo que se refiere a los materiales, en la tabla 9 se muestra los diferentes tipos de materiales que podemos utilizar a la hora de desarrollar los juegos y deportes alternativos en las clases de Educación Física.

Tabla 9. Tipos de materiales alternativos.

Tipos de materiales	Ejemplos
Materiales del entorno (naturaleza y medio urbano).	Bancos, paredes, hojas, piñas, etc.
Materiales no específicos de Educación Física.	Autofabricados, baratos, de desecho (cajas de cartón, botellas, neumáticos, globos, etc.)
Material convencional de Educación Física utilizado de forma alternativa.	Balones, Conos, aros, vallas, picas etc.
Material de juegos y deportes alternativos	Con un carácter novedoso, recreativo, simplicidad de reglas (pelota de Kinball, frisbees, indiacas, sticks de Floorball, etc.)

De manera específica para las sesiones utilizaremos como material convencional de Educación Física: petos, conos, aros, pizarra móvil y bancos suecos. Y como material de juegos y deportes alternativos: pelotas de fitball, frisbees y palas y volantes de Shuttleball.

3.6 ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

Esta unidad didáctica sobre juegos y deportes alternativos se divide en siete sesiones, los juegos y deportes alternativos a trabajar serán: Kin-ball, Ultimate y Shuttleball.

En la tabla 10 se muestra el cuestionario de conocimientos previos que realizaremos a los alumnos/as al comienzo de la primera sesión de la Unidad.

Tabla 10. Cuestionario de conocimientos previos.

Cuestionario de conocimientos previos	
	¿Conoces alguno de estos tres deportes, Kin-ball, Ultimate y Shuttleball?
	Describe brevemente los deportes que conoces mencionados en la pregunta anterior
	¿Has practicado alguna vez estos deportes? ¿En qué curso?
	¿Sabrías decir cuál es el principal material de juego del Kin-ball?
	¿Conoces algún gesto o habilidad técnica del Ultimate?
	¿Sabes algún golpe básico del Shuttleball?
	¿Qué tipo de valores nos aporta la práctica de estos juegos y deportes?

En las tablas 11-16 se muestran las actividades de enseñanza y aprendizaje que llevaremos a cabo en la unidad didáctica, distribuidas en seis sesiones.

Tabla 11. Sesión 1 correspondiente al deporte alternativo Kin-ball.

Sesión: 1	Iniciación al Kin-ball
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Familiarizarse con el fitball u Omnikin, material de juego del Kin-ball. -Conocer y adoptar la postura base para recepcionar el balón en Kin-ball. -Practicar los diferentes tipos de lanzamiento: Lanzamiento de beisbol, lanzamiento a una mano y lanzamiento a dos manos. -Favorecer la coeducación, con la aplicación del reglamento de Kin-ball y su imposición del carácter mixto de los equipos.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> -Vocabulario específico de los diferentes tipos de lanzamientos y habilidades técnicas en Kin-ball. -La práctica de los diferentes tipos de lanzamiento en Kin-ball y la posición base para la recepción del balón. -El Kin-ball como medida para favorecer los agrupamientos mixtos
Estilos de enseñanza	Mando directo, asignación de tareas y descubrimiento guiado.

Material	Pelotas gigantes (fitball), conos, petos y pizarra móvil.
Descripción	
Calentamiento (10')	<p>Tarea 1. La pelota voladora. En grupos de 8, el alumnado forma un círculo y se pasan el fitball de derecha a izquierda o viceversa. Un alumno/a que esta fuera del círculo persigue el fitball intentando adelantarlo y colocándose en el lugar de la persona que todavía no ha tocado el balón. Todos los alumnos realizarán la función del alumno que persigue.</p>
Parte principal (40'- 45')	<p>Tarea 2. Explicación a los alumnos/as de los tipos de lanzamiento en Kin-ball, posición base y recepción.</p> <p>Tarea 3. Lanzar, correr y volver a lanzar. En grupos de cuatro, los alumnos se colocan en la línea de fondo de la pista polideportiva. Tres alumnos sujetan el balón adoptando la posición base y otro golpea el fitball utilizando los tipos de lanzamiento anteriormente explicados. Una vez efectuado el lanzamiento el grupo coge el balón, se coloca en posición base y otro miembro del grupo realizará el lanzamiento.</p> <p>Tarea 4. Lanzamiento de longitud. Los alumnos en grupos de cuatro se colocan en una línea, tres adoptan la posición base y otro realiza el lanzamiento. Se trata de medir la distancia que ha alcanzado el balón. Se colocarán conos en la pista que marcarán distintas distancias. Todos los miembros del grupo realizarán dos o tres lanzamientos.</p> <p>Tarea 5. En un cuadrado se colocan dos equipos de cuatro jugadores. El equipo A adopta la posición base y golpea el fitball, mientras que el equipo B tiene que coger el fitball antes de que caiga al suelo. Si no lo coge, punto para el equipo A, si el equipo B coge el balón, este equipo realizará el lanzamiento.</p>
Vuelta a la calma (5')	<p>Tarea 6. Aplausos. Los alumnos se colocan en círculo y uno dentro con el fitball. Este lanzará el fitball a un integrante del círculo y ocupará su lugar, el alumno que recibe el balón tiene que dar una palmada antes de recepcionar y posteriormente ocupar el centro para seguir con la secuencia.</p>

Tabla 12. Sesión 2 correspondiente al deporte alternativo Kin-ball.

Sesión: 2	“Aprendiendo a jugar a Kin-ball”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Conocer las características básicas de las reglas del Kin-ball. -Favorecer la coeducación, con la aplicación del reglamento de Kin-ball y su imposición del carácter mixto de los equipos. -Practicar situaciones reales de juego en el deporte alternativo del Kin-ball.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> -Conocimiento del juego del Kin-ball, así como su reglamento básico. -Desarrollo de situaciones reales de juego en el deporte alternativo del Kin-ball. -El Kin-ball como medida para favorecer los agrupamientos mixtos.
Estilos de enseñanza	Mando directo, asignación de tareas y resolución de problemas.
Material:	Pelotas gigantes (fitball), conos, petos y pizarra móvil.
	Descripción
Calentamiento (10’)	Tarea 1. La fila interminable. Los alumnos se disponen en grupos de ocho aproximadamente. Se colocan en la línea de fondo de la pista polideportiva. A la señal, el último de cada fila pasa el fitball hacia delante y se coloca en el primer lugar de la fila y así sucesivamente. Gana el grupo que primero llegue a la línea de fondo contraria.
Parte principal (35’ – 40’)	<p>Tarea 2. Explicación a los alumnos/as de las reglas básicas del Kin-ball. Se explicarán a los alumnos cuatro o cinco reglas básicas que les servirán para practicar en su totalidad el juego real.</p> <p>Tarea 3. Partidos de Kin-ball. Se colocan tres equipos de cuatro jugadores en el espacio de juego. Los colores de cada equipo son rosa, negro y gris. El objetivo es coger el fitball, por parte del equipo llamado a recibir, antes que toque el suelo. Por ejemplo: el equipo negro está en posesión del fitball tiene que pronunciar la palabra “Omnikin” y a continuación el color del equipo que debe interceptarlo (rosa o gris). Si el equipo mencionado coge el balón antes de que toque el suelo, es su turno de jugarlo y sigue el juego. Si no lo coge, los otros dos equipos se anotan un punto, y el equipo nombrado pone el balón en juego de nuevo. Por otro lado, si el equipo que realiza el lanzamiento, lanza el balón</p>

	directamente fuera de los límites del espacio de juego, punto para los otros dos equipos.
Vuelta a la calma (10')	Tarea 4. Los alumnos se sientan en círculo y realizaremos una reflexión sobre las dos sesiones de Kin-ball. Los elementos técnicos aprendidos, reglas básicas, el valor que fomenta el Kin-ball, etc.

Tabla 13. Sesión 3 correspondiente al deporte alternativo Ultimate.

Sesión: 3	Lanzamientos y recepciones del Frisbee
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Ejecutar diferentes tipos de lanzamientos, el agarre y la recepción del frisbee. -Experimentar las posibilidades motrices que nos ofrece el frisbee. -Participar en las actividades propuestas mostrando actitudes de cooperación, trabajo en equipo y respeto a los compañeros/as y a las reglas.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> -Vocabulario específico de diferentes tipos de lanzamientos, recepciones y agarre del frisbee. -Realización de diferentes tipos de lanzamientos, recepciones y agarre del frisbee. -Experimentación de las posibilidades motrices que nos ofrece el frisbee. -Participación en las actividades propuestas mostrando cooperación, trabajo en equipo y respeto a los compañeros/as y a las reglas
Estilos de enseñanza	Mando directo, asignación de tareas, enseñanza recíproca.
Material	Frisbees, conos y pizarra móvil.
	Descripción
Calentamiento (15')	<p>Tarea 1. Explicación del agarre común con el que se realizan la mayoría de lanzamientos con el revés. Recepciones: pulgar hacia arriba (recepciones bajas), pulgar hacia abajo (recepciones altas) y lanzamientos de revés, trayectoria curva y rebote contra el suelo a partir del agarre normal.</p> <p>Tarea 2. Por tríos, dos alumnos realizan lanzamientos de revés normal y recepciones, se irá aumentando la distancia progresivamente. El otro</p>

	<p>alumno observa a sus compañeros y anotará en una hoja de observación, si están presentes o no en las ejecuciones, las pautas marcadas por el profesor. Posteriormente se cambian los roles, de manera que los tres alumnos pasarán por el rol de observador.</p>
<p>Parte principal (30' – 35')</p>	<p>Tarea 3. Por tríos, dos alumnos, cada uno con un disco volador, realizan lanzamientos de los frisbees a la vez procurando que no choquen en el vuelo. Alternar lanzamiento de revés, trayectoria curva y contra el suelo. El otro alumno observa a sus compañeros (se realizará el mismo procedimiento que en la tarea 2)</p> <p>Tarea 4. Por tríos, dos alumnos realizan la tarea, un miembro con los dos discos los lanza uno tras otro y el compañero los recepciona y los vuelve a lanzar. El otro alumno observa a sus compañeros (se realizará el mismo procedimiento que en la tarea 2 y 3).</p> <p>Tarea 5. “Juego de los 10 pases”. Dos equipos de 8 alumnos/as aproximadamente, tienen que ir pasándose el frisbee sin salir del espacio de juego, no vale correr con el frisbee en la mano. El equipo que consiga dar 10 pases con el frisbee sin que sea interceptado por el otro equipo consigue un punto.</p>
<p>Vuelta a la calma (10')</p>	<p>Tarea 6. “Juego continua la historia”. Los alumnos se colocan en círculo, el que pasa el frisbee comienza una historia con una frase y el que recibe tiene que continuarla repitiendo lo del compañero y añadiendo algo nuevo.</p>

Tabla 14. Sesión 4 correspondiente al deporte alternativo Ultimate.

<p>Sesión: 4</p>	<p>“Aprendiendo a jugar al Ultimate”</p>
<p>Objetivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Conocer las características básicas de las reglas del Ultimate -Practicar situaciones reales de juego en el deporte alternativo del Ultimate. -Participar en las actividades propuestas mostrando actitudes de cooperación, trabajo en equipo y respeto a los compañeros/as y a las reglas.
	<ul style="list-style-type: none"> -Conocimiento del juego del Ultimate, así como su reglamento básico.

Contenidos	-Desarrollo de situaciones reales de juego en el deporte alternativo del Ultimate. -Participación en las actividades propuestas mostrando actitudes de cooperación, trabajo en equipo y respeto a los compañeros/as y a las reglas.
Estilos de enseñanza	Mando directo, asignación de tareas y resolución de problemas.
Material	Pizarra móvil, frisbees, petos y conos.
	Descripción
Calentamiento (10´)	Tarea 1. “Juego disco contacto”. Los alumnos/as se distribuyen por el espacio de juego delimitado. Dos alumnos/as comienzan el juego pasándose el frisbee por el espacio delimitado. El objetivo del juego es que estos alumnos tratarán de acercarse a los demás e ir tocándolo con el disco, el disco debe estar sujeto en el momento de contacto (no mediante lanzamiento). El alumno/a que sea tocado se unirá a estos, y así cada vez que toquen a algún otro jugador. De manera que el último alumno/a en ser tocado ganará el juego.
Parte Principal (35´ – 40´)	Tarea 2. Explicación a los alumnos/as de las reglas básicas del Ultimate. Se explicarán a los alumnos cuatro o cinco reglas básicas que les servirán para practicar en su totalidad el juego real. Tarea 3. Partidos de Ultimate. Se divide a los alumnos/as en cuatro grupos de seis o siete alumnos y se colocan dos grupos en medio campo de la pista polideportiva y los otros dos en el otro medio campo, de manera que se jugarán dos partidos de Ultimate simultáneamente. En cada lado de la pista hay una zona de puntuación señalizada con dos conos, consiste en que cada equipo para conseguir un punto tiene que intentar que uno de los jugadores reciba el frisbee dentro de la zona de puntuación sin que se caiga de sus manos y tras un pase del compañero. Para conseguir un punto, cada equipo tiene que dar como mínimo cinco pases entre los miembros del mismo y no se puede correr con el frisbee en la mano, estas reglas van encaminadas a favorecer la cooperación y el trabajo en equipo.
	Tarea 4. “Juego disco-diana”. Cada pareja se coloca en la línea de banda

Vuelta a la calma (10')	de la pista polideportiva y tienen que lanzar el frisbee e introducirlo en los aros situados en el suelo. Los miembros de las parejas lanzarán de forma alternativa, y a la señal del profesor cada miembro de cada pareja lanzará el frisbee a un aro. Cada persona que consiga introducir el disco en el aro gritará “hoyo”.
--------------------------------	--

Tabla 15. Sesión 5 correspondiente al deporte alternativo Shuttleball.

Sesión: 5	Los golpes básicos en Shuttleball
Objetivos	-Realizar correctamente los golpes básicos con las palas de Shuttleball: derecha, revés, smash y golpe defensivo (globo). -Conocer el material alternativo que se va a emplear en las actividades y juegos, así como utilizarlo correctamente para el buen mantenimiento del mismo.
Contenidos	-Ejecución de los diferentes tipos de golpes con las palas de Shuttleball. -Vocabulario específico de los golpes básicos con las palas de Shuttleball. -Utilización correcta del material para el buen mantenimiento del mismo.
Estilos de enseñanza	Microenseñanza, asignación de tareas y descubrimiento guiado.
Material	Raquetas y volante de Shuttleball, pizarra móvil, conos y red o cinta.
	Descripción
Calentamiento (15')	Tarea 1. Explicación de los golpes básicos. Para comenzar la sesión se realizará la explicación de los golpes básicos con las palas de Shuttleball: derecha, revés, smash y golpe defensivo (globo), la explicación la llevará a cabo uno o varios alumnos/as con los que previamente hemos hablado y dado las orientaciones necesarias, este alumno/a será un alumno que practique deportes de raqueta fuera del centro. Tarea 2. “Juego intercambio de zonas”. Los alumnos se dividen en dos grupos numerosos situados en dos zonas delimitadas y por parejas realizan golpes sin que caiga el volante, a la señal las parejas tienen que cambiar de zona sin dejar de golpear el volante y sin que caiga al suelo.
	Tarea 3. “Golpeos en carrera”. Los alumnos se colocan por parejas uno a cada lado de una hilera de conos situados a lo largo de la pista. Las parejas

<p>Parte principal (35' – 40')</p>	<p>tienen que ir golpeando el volante de un lado a otro de la hilera de conos a la vez que avanzan hacia delante. Un alumno realiza el golpe de derecha mientras que el otro realiza el golpe de revés, cuando lleguen al final de la fila de conos, vuelven a sus posiciones de partida e intercambian posiciones para que ambos realicen el golpe de derecha y de revés.</p> <p>Tarea 4. “Juego volante al aire”. La clase se divide en dos grupos, cada alumno con una raqueta. El juego consiste en que un alumno golpea el volante hacia arriba y así sucesivamente con el resto de los alumnos sin que caiga el volante al suelo hasta completar todos los miembros del grupo. Con este juego practicaremos el golpeo defensivo (globo).</p> <p>Tarea 5. 3 X 1 cooperativo. En grupos de cuatro, tres se colocan a un lado de la red o cinta y el otro alumno/a en el otro lado del campo. La tarea consiste en que los tres alumnos realizarán golpes defensivos o globos, mientras que el alumno que se encuentra en el otro lado del campo realizará el golpeo de smash. El objetivo del juego es tratar que el volante esté el máximo tiempo posible en el aire.</p>
<p>Vuelta a la calma (5')</p>	<p>Tarea 6. “Juego el cuadrado”. Dos parejas se colocan en cuadrado, realizarán golpes de derecha y revés. La secuencia es golpeo al compañero que tengo enfrente y este golpea al compañero que tiene en la diagonal, el alumno de la diagonal golpea al volante en dirección al compañero de enfrente y este golpea en diagonal al que inició la secuencia.</p>

Tabla 16. Sesión 6 correspondiente al deporte alternativo Shuttleball.

<p>Sesión: 6</p>	<p>“Aprendiendo a jugar a Shuttleball”</p>
<p>Objetivos</p>	<p>-Conocer las características básicas de las reglas del Shuttleball. -Practicar situaciones reales de juego en el deporte alternativo del Shuttleball. -Conocer el material alternativo que se va a emplear en las actividades y juegos, así como utilizarlo correctamente para el buen mantenimiento del mismo.</p>
	<p>-Conocimiento del juego del Shuttleball, así como su reglamento básico. -Desarrollo de situaciones reales de juego en el deporte alternativo del</p>

Contenidos	Shuttleball. -Utilización correcta del material para el buen mantenimiento del mismo.
Estilos de enseñanza	Asignación de tareas, mando directo y descubrimiento guiado.
Material	Raquetas y volante de Shuttleball, pizarra móvil, conos y bancos suecos.
	Descripción
Calentamiento (10')	Tarea 1. “Juego devolviendo volantes”. Se divide a los alumnos en grupos de 6, cada grupo se coloca a un lado de la cinta o red. Cada alumno/a dispone de su pala y volante. A la señal de comienzo, golpean todos al mismo tiempo y a su vez tratarán de devolver los volantes que le envían los contrarios. No se puede recoger ningún volante que caiga al suelo. Cuando ya no quede ningún volante en juego se contabiliza los que cada uno tiene en el suelo en su campo, el que menos volantes tenga gana.
Parte principal (35' – 40')	Tarea 2. Explicación a los alumnos/as de las reglas básicas del Shuttleball. Se explicarán a los alumnos cuatro o cinco reglas básicas que les servirán para practicar en su totalidad el juego real. Tarea 3. Partidos de Shuttleball. Se establecerán seis campos de Shuttleball repartidos por la pista polideportiva. En cada campo se situarán dos parejas, ya que practicaremos la modalidad de dobles. La pareja que gane pasará al campo de la derecha y la pareja que pierda pasará al campo de la izquierda, con este sistema de rotación nos aseguramos que al final, los alumnos/as practiquen con los de su nivel. Por otro lado, cada lado del campo de Shuttleball no estará separado por una red, sino por una zona o tierra de nadie de unos dos o tres metros de ancho. Esta zona o tierra de nadie se marcará con dos bancos suecos. Por último, el único golpeo que no se permite es el smash o descendente, con esto se intentará favorecer la mayor duración de los puntos.
Vuelta a la calma (10')	Tarea 4. Para la vuelta a la calma, en primer lugar recogeremos entre todos el material con el que hemos montado los seis campos de Shuttleball. Posteriormente, los alumnos se sentarán en el suelo formando un círculo y reflexionaremos sobre las seis sesiones de la unidad didáctica: habilidades técnicas de cada deporte alternativo, reglas, valores que hemos trabajado y valorarán que sesión les ha gustado más.

3.7 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Desde el punto de vista metodológico diferenciaremos entre estilos de enseñanza – forma peculiar en que el profesor transmite lo que quiere enseñar–, y estrategias en la práctica entendidas como – formas de presentación de las tareas y progresión de las mismas –.

En lo que se refiere a los estilos de enseñanza que utilizaremos en esta unidad didáctica, nos hemos basado en la clasificación de Delgado (1991, citado en Rando, 2010, p.1).

Los estilos tradicionales que vamos a utilizar son: **Mando directo** y **asignación de tareas**.

- El estilo de enseñanza **mando directo** lo usaremos en las explicaciones teóricas sobre las reglas básicas de los juegos y deportes alternativos que vamos a trabajar, así como en las explicaciones sobre los distintos gestos y habilidades técnicas.

Para ello tendremos perfectamente organizado el grupo asegurando que nuestros alumnos entienden la información que les queremos transmitir, cuando el aprendizaje exija una atención máxima.

- **La asignación de tareas**, la emplearemos en tareas o juegos donde realizaremos la demostración y a continuación los alumnos ejecutan la tarea encomendada, durante la observación de la tarea realizaremos los comentarios o correcciones oportunas. Un ejemplo de asignación de tareas son las tareas de calentamiento de la sesión 1 y 2.

Los estilos participativos a utilizar durante las sesiones son: **enseñanza recíproca** y **Micro-enseñanza**. Cuyo objetivo es que el alumno se involucre en el proceso de aprendizaje proporcionando feedback a sus compañeros.

- **La enseñanza recíproca**, la realizaremos en tareas donde los alumnos trabajen por tríos, de manera que dos alumnos serán los ejecutores de la tarea encomendada y el otro alumno/a realizará tareas de observación y corrección, para más tarde intercambiar los papeles. Como ejemplo de enseñanza recíproca son las tareas 2, 3 y 4 de la sesión 3.
- **Microenseñanza**, este estilo de enseñanza se llevará cabo cuando un alumno o varios den toda la información a los compañeros, previamente los alumnos participarán con el docente en la preparación de las tareas. Un ejemplo de la utilización de este estilo es la tarea 1 de la sesión 5.

Por último los estilos cognoscitivos que utilizaremos en las sesiones son: **descubrimiento guiado** y **resolución de problemas**.

- El **descubrimiento guiado**, lo utilizaremos fundamentalmente para la enseñanza de un gesto técnico o habilidad. Se plantearán preguntas cuyas respuestas van a construir la

progresión del alumno. Como ejemplo de descubrimiento guiado encontramos las tareas 3 y 4 de la sesión 1.

- La **resolución de problemas**, este estilo lo utilizaremos cuando practiquemos el juego real de los diferentes deportes alternativos que vamos a trabajar, fundamentalmente aspectos relacionados con la táctica y la estrategia, se planteará una pregunta con varias soluciones válidas. La tarea 3 de la sesión 2 y la tarea 3 de la sesión 4 son ejemplos de este estilo.

En relación con las estrategias en la práctica, seguimos la propuesta de Sáenz (1994, citado en Rando, 2010, p. 1).

- Utilizaremos la estrategia **global pura**, donde se ejecutará la tarea propuesta en su totalidad, por ejemplo la tarea 1 de la sesión 1 y 2.
- Usaremos la estrategia **global con polarización de la atención**, ejecución en su totalidad, pero solicitando atención especial en algún punto importante de la ejecución. Las tareas 3 y 4 de la sesión 1 son un ejemplo de esta estrategia, la tarea se realizará pero el alumnado centrará su atención en la realización de los diferentes tipos de lanzamiento en Kin-ball.
- Por último haremos uso de la estrategia **global modificando la situación real**: Ejecución en su totalidad de la tarea, pero las condiciones de ejecución se modifican. La tarea 3 de la sesión 4 ejemplifica esta estrategia ya que se podría reducir la zona de puntuación o ampliar el número mínimo de pases del frisbee para poder atacar y conseguir punto o que el frisbee sólo se puede lanzar hacia delante, etc. Con esto modificaríamos la situación real complicando la ejecución de la tarea.

3.8 PROPUESTA DE EVALUACIÓN

Los criterios de evaluación descritos en la tabla 17 para la evaluación de la unidad didáctica, están basados en los objetivos de aprendizaje de la Unidad didáctica, y también teniendo en cuenta los criterios de evaluación establecidos para 4º ESO en el Real Decreto 1631/2006. Por otro lado, para la propuesta de evaluación hemos tenido en cuenta la Orden de 10 de agosto de 2007, por la que se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

Tabla 17. Criterios de evaluación.

Criterios de evaluación de la unidad didáctica
Conoce los deportes del Kin-ball, Shuttleball y Ultimate. Así como las características básicas de las reglas.

Conoce los distintos tipos de materiales alternativos empleados y los utiliza correctamente para el buen mantenimiento de los mismos.

Ejecuta y conoce los diferentes gestos y habilidades técnicas del Kin-ball, Shuttleball y Ultimate.

Practica situaciones reales de juego en los juegos y deportes alternativos del Kin-ball, Shuttleball y Ultimate, aplicando los conocimientos adquiridos sobre las reglas. Y experimentando las posibilidades motrices que nos ofrecen estos juegos y deportes.

Favorece el desarrollo de agrupamientos mixtos promoviendo la coeducación.

Muestra actitudes de cooperación, trabajo en equipo y respeto a los compañeros/as y a las reglas.

Para la evaluación de los conocimientos conceptuales, los procedimientos y las actitudes vamos a utilizar diversos **instrumentos** con el fin de obtener el máximo de información sobre el proceso de aprendizaje de los alumnos/as en la unidad didáctica.

- Para la evaluación de los conocimientos conceptuales utilizaremos un **examen escrito**, la tabla 18 muestra este instrumento, y un **cuaderno de clase** en el que los alumnos/as tendrán que anotar los aprendizajes adquiridos a lo largo de la unidad didáctica relativos a las reglas básicas y a la nomenclatura de los gestos o habilidades técnicas de cada uno de los deportes alternativos practicados.

Tabla 18. Instrumento de evaluación, examen escrito.

Examen escrito

1. ¿Cómo se denomina la posición en Kinball para la recepción del fitball o pelota gigante?
 2. ¿Qué tipos de lanzamiento podemos utilizar en el deporte alternativo del Kinball?
 3. Una de las principales características del Kinball es que los equipos deben ser V F mixtos.
 4. ¿Cuáles son las medidas del espacio de juego en Kinball? ¿Cuántos jugadores pueden participar por equipo al mismo tiempo?
 5. ¿Qué tipos de recepciones podemos utilizar con el frisbee?
 6. ¿Qué tipos de lanzamientos podemos realizar con el frisbee?
 7. Elabora un juego o tarea relacionado con el deporte alternativo de Ultimate y donde se trabaje el valor de cooperación.
 8. ¿Cuáles son los principales golpes que podemos utilizar con las palas de Shuttleball?
 9. ¿En el deporte alternativo del Shuttleball cada lado del campo se encuentra separado por una red o por una zona denominada tierra de nadie?
 10. ¿Qué modalidades de juego encontramos en el deporte alternativo del Shuttleball?
-

- En lo que se refiere a la evaluación de los procedimientos utilizaré la técnica de **observación** y el instrumento de **escala de observación**, la puntuación de esta escala es de 1 a 5, siendo 5 la mejor valoración. La tabla 19 muestra este instrumento y los ítems utilizados para la evaluación de los procedimientos, que realizaremos durante el desarrollo de todas las sesiones.

Tabla 19. Instrumento de evaluación, escala de observación.

Escala de observación para la evaluación de los procedimientos	1	2	3	4	5
Pone en práctica la postura base para recepcionar el balón en Kin-ball.					
Realiza correctamente el lanzamiento de beisbol, lanzamiento a una mano y lanzamiento a dos manos en Kin-ball.					
Recepciona el frisbee con el pulgar hacia arriba para recepciones bajas y con el pulgar hacia abajo para recepciones altas.					
Ejecuta el lanzamiento de revés del frisbee y experimenta lanzamientos de trayectoria curva y rebote contra el suelo.					
Practica correctamente la mayoría de golpes básicos con las palas de Shuttleball: derecha, revés, smash y golpe defensivo (globo).					

- Para la valoración de las actitudes mostradas por los alumnos/as durante el desarrollo de la unidad didáctica utilizaremos la técnica de **observación** y el instrumento de **registro de conducta**. La tabla 20 muestra este instrumento y los ítems utilizados para la evaluación de los contenidos actitudinales.

Tabla 20. Instrumento de evaluación, registro de conducta.

Registro de conducta para la evaluación de las actitudes	Si	No	Normalmente
Respeto con su comportamiento a sus compañeros/as y al profesor.			
Muestra actitudes de cooperación y trabajo en equipo, a través de los juegos y deportes alternativos practicados.			
Usa adecuadamente el material favoreciendo su mantenimiento.			
Respeto las reglas de las tareas o juegos practicados.			
Forma grupos mixtos favoreciendo el desarrollo de la coeducación.			

De este modo la calificación de la unidad didáctica será la suma de los siguientes porcentajes:

- Conocimientos conceptuales: 30% (20% Cuaderno de clase, 10% examen escrito).
- Procedimientos: 40%
- Actitudes: 30%

4. APORTACIÓN DE LAS PRÁCTICAS DOCENTES A LA FORMACIÓN INICIAL RECIBIDA EN EL MÁSTER

4.1 GRADO DE APLICACIÓN DE LOS CONTENIDOS ADQUIRIDOS EN EL MÁSTER A LAS PRÁCTICAS REALIZADAS.

Los principales contenidos que he adquirido durante el desarrollo del Máster, y que han tenido un mayor grado de aplicación, utilización durante el desarrollo de mis prácticas docentes han sido los siguientes:

- La asignatura aprendizaje y desarrollo de la personalidad impartida en el módulo genérico nos ha servido para conocer las características físicas, psicológicas y sociales del alumnado en la adolescencia. En lo que se refiere a las características físicas, el desarrollo de los sistemas circulatorio y respiratorio contribuye a un aumento de la fuerza y resistencia, conocer esto es muy importante a la hora de programar los contenidos de educación física; entre las características psicológicas, en esta etapa aparecen entre el alumnado nuevas capacidades como adquisición de conocimientos más específicos, mayor capacidad de procesamiento de información, etc.; y en las características sociales, las diferentes fases por las que pasan las relaciones entre el alumnado durante la adolescencia.
- En la asignatura procesos y contextos educativos, hemos aprendido la importancia de la figura del profesor-tutor en la etapa de Secundaria, además de recordar aspectos estudiados en mis anteriores estudios universitarios como el plan de centro, órganos colegiados y de coordinación docente del centro, que durante mi período de prácticas he podido constatar a través de reuniones, organigrama del centro y documentos del centro.
- En la asignatura aprendizaje y enseñanza en materias de la especialidad cursada en el módulo específico hemos impartido la legislación básica en Educación Secundaria, esto me ha servido para recordar los bloques de contenidos de educación física para los distintos cursos, y de esta manera elaborar unos objetivos adaptados a estos contenidos en las distintas sesiones que he tenido la oportunidad de diseñar durante mi período de prácticas. Por otro lado, durante esta asignatura hemos aprendido los distintos modelos docentes, y que el modelo de eficiencia social es el que se ajusta al docente de educación física, ya que en este modelo se desarrollan habilidades cada vez más complejas, se resuelven problemas cada vez más complejos, etc. De

manera que a la hora de impartir las sesiones durante mi período de prácticas me he basado en este modelo. Además, en esta asignatura los alumnos de Educación Física hemos tenido la oportunidad de realizar una secuencia de aprendizaje usando la metodología que empleamos habitualmente en nuestra materia

Por último, si los alumnos Educación Física hubiésemos tenido la oportunidad de impartir nuestra especialidad, en lugar de la especialidad biología y geología, el grado de aplicación de los contenidos adquiridos en el Máster a las prácticas habría sido mucho mayor.

4.2 ANÁLISIS DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE QUE SE OBSERVAN EN LAS SESIONES

Mis prácticas docentes las he realizado en la especialidad de Educación Física y más concretamente en los cursos de 1º Bachillerato y 1º Ciclo Formativo grado superior Técnico en Animación de Actividades Físicas y Deportivas (TAFAD). Entre las diferentes variables que más influyen en los procesos de aprendizaje observados durante mi período de prácticas destacan:

- **Conocimientos e ideas previas.** Durante mi período de prácticas en los cursos de 1º Bachillerato hemos realizado la Unidad Didáctica de Bádminton, en uno de los cursos se podían observar tres grupos de nivel en la práctica de este deporte. Un grupo (4-5 alumnos/as) que dominaba todas las habilidades técnicas de este deporte; otro grupo que había practicado bádminton en cursos anteriores pero que no dominaba todas las habilidades técnicas (aproximadamente 10 alumnos/as); y un tercer grupo que era la primera vez que practicaba este deporte (aproximadamente 10 alumnos/as). Esto requiere realizar adaptaciones en la programación y unidad didáctica, por ejemplo: aumento del número de sesiones de la unidad didáctica de las que en un primer momento tenía previstas el docente para que los alumnos/as asimilen bien los conocimientos, adaptar o flexibilizar los criterios de evaluación determinados en un primer momento para que la mayoría de los alumnos/as puedan obtener una calificación positiva, modificar la progresión de tareas durante las sesiones realizando tareas más sencillas, etc.
- **Actitudes y desarrollo cognitivo.** En el nivel de enseñanza en el que he realizado mis prácticas, bachillerato y ciclo formativo (enseñanzas no obligatorias), el grado de madurez de los alumnos/as es mayor y existe una mayor inquietud entre el alumnado a la hora de aprender y adquirir conocimientos con lo que la actitud del alumnado durante las clases es generalmente bastante positiva. La proyección que

tiene esto en la programación y unidades didácticas es que la similitud en cuanto a edad del alumnado, en ambos tipos de enseñanzas, te permite utilizar una metodología semejante con estilos de enseñanza como microenseñanza, resolución de problemas y asignación de tareas por el nivel de maduración del alumnado, además de utilizar estrategias donde se fomente la autonomía del alumnado. En el caso de los alumnos/as de bachillerato porque el R.D. 1467/2007 por el que se establece la estructura del bachillerato y se fijan sus enseñanzas mínimas, establece el trabajo de la autonomía en el desarrollo de los dos bloques de contenidos para esta etapa. Y en el caso de los alumnos/as de ciclo formativo, es conveniente el trabajo de la autonomía ya que en este nivel de enseñanza se está formando al alumnado para su acceso al mundo laboral de manera competente.

- **Diversidad del alumnado e influencia del contexto.** El hecho de que en el centro se imparta el Bachillerato de artes hace que exista una gran diversidad de alumnado con respecto a las otras modalidades de Bachillerato en las clases de Educación Física. Los alumnos/as de la modalidad de artes generalmente suelen tener un nivel de ejecución motriz menor de las habilidades técnicas en los diferentes deportes. Esto requiere realizar adaptaciones en la programación con respecto a las otras modalidades de Bachillerato en aspectos como: flexibilizar criterios de evaluación, diseño de las sesiones, complejidad de los contenidos, metodología, adaptación de los objetivos. Esto demuestra la variabilidad de alumnado existente en el centro, ya que el centro imparte una serie de programas, nombrados anteriormente en el contexto de la programación, que hacen que el centro no sólo esté constituido por alumnos/as pertenecientes a las barriadas cercanas al mismo, sino que determinan que el alumnado proceda de otros puntos de la ciudad o de la provincia buscando la variabilidad de enseñanzas que imparte el centro. Con lo que el contexto del centro y la diversidad del alumnado del centro influyen a la hora del diseño de la programación.

4.3 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA EL TRATAMIENTO DE DIFICULTADES DE APRENDIZAJE

Por un lado, las principales dificultades de aprendizaje observadas en el curso de 1º Bachillerato durante el desarrollo de las sesiones han sido a la hora de ejecutar correctamente las habilidades o gestos técnicos del deporte o contenido practicado, ante esto una posible metodología a utilizar podría ser organizar a los alumnos/as por grupos en función de su nivel de ejecución motriz, y en cada grupo colocar a un alumno/a que domine el deporte o contenido que se esté tratando, haciendo uso del estilo de enseñanza “microenseñanza” en el

que uno o varios alumnos/as hacen función de docente y previamente han recibido instrucciones del mismo. Con la presencia de un alumno/a líder o aventajado en cada grupo de nivel evitaremos que los alumnos/as que forman el grupo con un nivel más bajo de ejecución motriz se desmotiven y desinteresen por el contenido que estemos trabajando, ya que tendrán la ayuda de su compañero cuando tengan dificultades a la hora de ejecutar las habilidades técnicas.

Por otro lado, en el curso 1º Ciclo Formativo grado superior Técnico en Animación de Actividades Físicas y Deportivas (TAFAD), durante el desarrollo del módulo Actividades Físicas Individuales (AFI), se ha impartido el bloque de atletismo, para el aprendizaje y dominio de las distintas pruebas y habilidades técnicas del atletismo, los alumnos/as han realizado grabaciones ejecutando las diferentes pruebas y habilidades técnicas como: paso de valla, lanzamiento de peso, salto de longitud, salto de altura, salida de tacos, etc. Esta estrategia metodológica es muy útil para que los alumnos corrijan los errores que cometen en la ejecución técnica de las diferentes pruebas, además de servirle al docente como evaluación de la parte práctica del módulo, ya que posteriormente los alumnos/as tienen que enviar al docente los vídeos analizados comentando los posibles errores en la ejecución.

4.4 INTERACCIONES SOCIALES EN EL AULA

Como he comentado anteriormente, dado el nivel de enseñanza en el que he realizado mis prácticas, ciclo formativo grado superior y bachillerato (enseñanza no obligatoria), el nivel de madurez en el alumnado es mayor. De manera que las relaciones entre alumnos/as, así como profesor-alumnos son bastantes positivas; el clima de aula es muy positivo ya que los alumnos/as se ayudan entre ellos en la realización de las tareas, si hay algún alumno/a que domina la ejecución técnica de una tarea, éste ayuda, explica, demuestra la ejecución de la tarea a los compañeros que más problemas tienen en la ejecución; los alumnos/as no forman siempre los mismos grupos discriminando a uno o varios compañeros sino que prefieren que las agrupaciones las realice el docente. También hay que comentar en este apartado que durante mis últimos días de mi período de prácticas comenzamos la unidad didáctica de acrosport, para este tipo de contenido es muy importante la confianza en el compañero/a, y los alumnos/as mostraron total confianza en sus compañeros/as intentando todas las figuras propuestas por el profesor independientemente de su dificultad. Además, los alumnos/as se mostraron en todo momento abiertos a las ayudas proporcionadas por mi profesor/tutor y por mí en la realización de las distintas figuras, esto demuestra la buena relación existente entre docente y alumnos/as.

Por otro lado, durante mi período de prácticas no he observado ninguna conducta disruptiva grave, simplemente durante algunas de mis explicaciones, o explicaciones del docente, algunos alumnos/as hablaban entre sí, conducta que corregían rápidamente el resto de compañeros/as. Esto demuestra una actitud muy positiva del alumnado para el aprendizaje y un clima de aula óptimo para el desarrollo de las sesiones.

Por último en este apartado, en lo que se refiere a las interacciones observadas en los diferentes grupos de bachillerato y ciclo formativo, los grupos de bachillerato han mostrado una mayor interacción y cooperación entre el alumnado que los grupos de ciclo formativo, en parte esto puede ser debido a que los contenidos del ciclo formativo cuentan módulos donde se trabajan mayoritariamente deportes individuales y que este nivel de enseñanza está orientado a la asimilación de tareas y corrección de aspectos técnicos en la ejecución de las mismas con lo que el principal objetivo del alumnado es la superación de los objetivos para la obtención del título.

4.5 INSTALACIONES Y RECURSOS DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y ORGANIGRAMA DEL CENTRO.

En lo que se refiere a las instalaciones del centro para la materia de educación física, el centro cuenta con dos pistas polideportivas exteriores, dos gimnasios cubiertos y dos salas de material específico, una sala para el material de ESO y bachillerato y otra sala para el material de Ciclos Formativos, hay que comentar que ambas salas contienen material muy variado que permiten impartir una gran cantidad de contenidos de Educación Física. Una organización del material como ésta es esencial en un instituto como éste en donde imparten clase 14 docentes de Educación Física. Por otro lado, el alumnado de ciclos formativos también hace uso de instalaciones ajenas al centro, principalmente Instalaciones Deportivas Municipales (IDM) para impartir determinados módulos con contenidos como natación, atletismo, etc.

El departamento de educación física cuenta con una sala de departamento para reuniones del profesorado, en donde se encuentran libros específicos de la materia y un ordenador. Hay que destacar que ni las instalaciones, ni los recursos del departamento son óptimos para tal número de profesores que imparten la materia, lo que exige una gran coordinación y comunicación entre el profesorado.

5. BIBLIOGRAFÍA

Barbero, J.C. (2000). Los juegos y deportes alternativos en Educación Física. *Efdeportes Revista Digital*, 22. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd22a/altern.htm> en Marzo de 2015.

Bosch, M. C. (2002). Valores y creencias del profesorado de Secundaria sobre algunos aspectos de la educación. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 5 (2).

Decreto 231/2007, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la educación secundaria obligatoria en Andalucía. Boletín oficial de la Junta de Andalucía número 156 de 08/08/2007.

Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria. Boletín oficial de la Junta de Andalucía número 139, de 16/07/2010.

Delgado, M.A.(1991). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Granada: ICE.

Esteve, J. M. (2004). La formación del profesorado para una educación intercultural. *Bordón*, 56 (1), 95-115.

García, R., Jover, G. y Escámez, J. (2010). *Ética profesional docente*. Madrid: Síntesis.

Hernández, M.A. y López, H. (2006) Análisis del enfoque actual de la cooperación padres y escuela. *Aula Abierta*, 87, 3-26.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín oficial del Estado número 106, de 04/05/2006.

Marrero, A. (2011). La identidad en cuestión: currículum, contradicciones profesionales y su expresión en las prácticas de investigación en los profesores de Educación Física de Uruguay. *Agora para la educación física y el deporte*, 13(3), 263-279.

Méndez-Giménez, A. (2005). Una iniciación deportiva de calidad con materiales autoconstruidos. El ejemplo del ringo en el marco de un modelo comprensivo-estructural. *TÁNDEM. Didáctica de la Educación Física*, 18, 61-69.

Oña, A. (2005). *Actividad física y desarrollo: Ejercicio físico desde el nacimiento*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.

Orden de 27 de julio de 2006, por la que se regulan determinados aspectos referidos a la organización y funcionamiento del departamento de orientación en los Institutos de Educación Secundaria. Boletín oficial de la Junta de Andalucía número 175 de 08/09/2006.

Orden de 10 de agosto de 2007, por la que se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. Boletín oficial de la Junta de Andalucía número 166, de 23/08/2007.

Orden 10 de agosto de 2007, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía. Boletín oficial de la Junta de Andalucía número 171, de 30/08/2007.

Rando, C. (2010). Estilos de enseñanza en Educación Física. Utilización según el análisis de las tareas de aprendizaje y las características de los alumnos y alumnas. *Efdeportes Revista Digital*, 146. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd146/estilos-de-ensenanza-en-educacion-fisica.htm> en Marzo de 2105.

Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. Boletín oficial del Estado número 5, de 5 de enero de 2007, páginas 677 a 773.

Sáenz-López, P. (1997). *Educación física y su didáctica: manual para el profesor*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.

Taberner, B. y Márquez, S. (2003). Estudio del aula de Educación Física: análisis de los recursos materiales propios del área. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 72, 49-54.

Trianes, M. V., Gallardo, J. A. (2006). *Psicología de la educación y del desarrollo en contextos escolares*. Madrid: Pirámide.

Vázquez Gómez, B. (2001). *Bases educativas de la actividad física y el deporte*. Editorial Síntesis S.A.

6. AGRADECIMIENTOS

En este apartado quiero agradecer a mi tutor Leopoldo Ariza Vargas el esfuerzo que ha realizado por el seguimiento individualizado y correcciones exhaustivas sobre mi trabajo realizado. Además de agradecer también a la dirección del Máster el haberme dado la oportunidad de realizar mis prácticas docentes y Trabajo Fin de Máster en mi especialidad, Educación Física