



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Lucas Cisa Ventura

Trabajo Final de Máster

Josep Solà Santesmases

13 de Junio del 2018

1º y 2º

ESO

1. Índice

1. Índice	2
2. Resumen.....	3
3. Introducción	3
3.1. Identificación del tema y justificación.....	3
3.2. Objetivos propios de tu programación como profesor/a d'EF en este centro (modelo docente)	4
4. Contextualización	5
5. Marco teórico o de referencia	6
5.1. Legislación vigente	6
5.2. Finalidad educativa	8
6. Objetivos de la programación y calendarización	13
7. Propuesta de intervención y calendarización	14
7.1. Fichas resumen 1º de ESO.....	14
7.3. Fichas resumen 2º ESO.....	25
7.2. Secuencia didáctica: justificación i temporalización – distribución a lo largo del ciclo de las unidades didácticas (ejemplos ESO)	38
7.2.1. Competencias.....	38
7.2.2. Gradación de competencias.....	42
7.2.3. Contenidos clave y prescriptivos.....	46
7.2.4. Criterios de evaluación prescriptivos	63
7.2.5. Metodología	69
7.2.6. Uso de las TIC	71
7.2.7. Distribución temporal	72
7.2.8. Enfoque GLOBALIZADOR con otras materias.....	73
7.2.9. Medidas y soportes adicionales o intensivos para la atención a la diversidad (NEE).....	73
7.2.10. Evaluación dentro la programación:	75
7.2.11. Unidades didácticas:	78
8. Conclusiones/valoración	98
9. Referencias bibliográficas	99

2. Resumen

El índice presenta un resumen pautado de las diferentes partes del trabajo. A continuación se procederá a explicar sintéticamente los diferentes apartados que lo componen. Primero, se debe introducir el tema con tal de dar a conocer desde una visión amplia y general el contenido del trabajo. Es importante tanto identificar la raíz del tema como la justificación del porque se ha escogido ese tema en concreto. Después, redactar los objetivos que el profesor como tal debe plantear en ese centro.

A continuación es importante saber en qué centro se aplicaría tal programación, explicar el lugar, la localización, y las características más significativas del centro. Con tal de desarrollar un trabajo con fundamentos, con criterio y con información veraz sobre el tema se debe realizar un marco teórico sobre los temas que se quieren desarrollar. Es importante que la información que se busque sea una bibliografía de prestigio y de fuentes fiables.

A continuación, se empieza la propuesta de intervención en sí, es decir, la construcción y la estructura de la programación, detallando las competencias, contenidos, criterios de evaluación, las TIC... etc. Dentro de esta programación también debe existir una evaluación de los alumnos y una evaluación del propio proceso o de las actividades de programación, que se desarrollará de forma más exhaustiva en las UD que se desarrollan.

Se debe especificar las dos unidades didácticas que se quiere profundizar, una en primero y la otra en segundo de la ESO. Y de cada UD se debe diseñar una sesión, aunque, es obvio que realmente en una UD debe haber bastantes más sesiones, pero se diseñará una por unidad didáctica, tal y como reflejan las pautas.

Para finalizar se redactarán unas conclusiones y/o valoración del trabajo, donde se resumirá lo más destacado y se expondrá a aquellas conclusiones a las que el trabajo nos ha llevado. También se deben redactar la bibliografía, para que se vea de qué fuentes se ha sacado la información, siempre redactada en formato APA.

3. Introducción

3.1. Identificación del tema y justificación

La programación que se va a realizar comprende el primer ciclo de la ESO, es decir 1º y 2º de la ESO. Se van a trabajar con 9 UD cada año, es decir, tres cada trimestre. El calendario escolar ya refleja las fechas en las que empieza y finaliza cada UD y las fechas en que empieza y finaliza cada trimestre. El primer curso de la ESO se realiza los contenidos y las competencias de manera más aislada, mientras que en el segundo curso de la ESO se realizan de forma más integrada con otros contenidos o competencias. De esta manera, en el primer curso se garantiza que el alumno aprende la base de los conceptos de una manera más analítica y en segundo de una manera más global e integradora. Las metodologías utilizadas tanto en primero como en segundo son parecidas, se pretende utilizar diferentes metodologías, que se adaptan a un estilo de enseñanza o a otro, según el contenido o la UD que se trabaje en ese momento. Se establecerá una relación ilustrada en los cuadros entre las competencias, los

contenidos clave, los contenidos prescriptivos y los criterios de evaluación. Ya que todo está relacionado y cada uno de estos elementos dependen del otro para realizar una programación con sentido propio y con lógica.

El motivo por el cual se ha escogido 1º y 2º de la ESO, es porque como autor del presente trabajo ya se ha trabajado con el segundo ciclo de la ESO en más ocasiones e incluso se ha planteado una propuesta de unidad didáctica de deportes urbanos para tercero de la ESO. Dicha propuesta se llevo a la práctica en el pasado curso, así que ya se ha tenido una primera toma de contacto con el segundo ciclo de la ESO. Por ello se quiere conocer con más profundidad el contenido curricular del primer ciclo de la ESO y aprender a desarrollarlo como si se llevara a la práctica. También se considera que es importante que el alumno comprenda los diferentes métodos de aprendizaje, asimile conceptos de una manera más analítica y de una manera más global e integradora con el fin de que el aprendizaje abarque el mayor número de alumnos posibles.

3.2. Objetivos propios de tu programación como profesor/a d'EF en este centro (modelo docente)

1. Garantizar un aprendizaje con diferentes estilos y metodologías que abarque el mayor número de alumnos posibles.
2. Conseguir que al alumno le guste la actividad física o el deporte a través de las diferentes actividades, sean de la dimensión que sean.
3. Fomentar la participación y el buen comportamiento durante las clases y que se transmita a las demás clases y a la vida cotidiana.
4. Educar a través del deporte. Conseguir que el alumno adapte los valores del deporte y de la actividad física a la vida cotidiana
5. Conseguir que el alumno lleve los hábitos de salud del deporte a la vida cotidiana.
6. Adaptar el uso de las TIC al deporte y a la actividad física e intentar que el alumno las utilice fuera del centro.
7. Hacer del aprendizaje, un aprendizaje competente que pueda utilizarlo en diferentes ámbitos. Que lo que aprende el alumno sea aplicable en la vida cotidiana y en diferentes ámbitos de la vida.

4. Contextualització

Centro educativo: Joan XIII



Esta situado en Av. Mare de Déu de Bellvitge, 100-110, 08907, en Hospitalet de Llobregat, Barcelona.

Enmarcamos las clases de educación física en el centro Joan XIII. Teniendo en cuenta dos días a la semana, se realizarán las clases miércoles y viernes. En el centro hay diferentes niveles educativos. Estos son, educación infantil, educación primaria, educación secundaria obligatoria (ESO), ciclo formativo grado medio (CFGM), ciclo formativo grado superior (CFGS) y bachillerato. En cada etapa hay unas líneas que son las que reflejan cuantas clases hay por cursos. Es decir, si un curso escolar tiene 3 líneas es que hay 3 clases (A, B Y C). Aquí reflejamos las diferentes líneas del centro:

- En la educación primaria existen 2 líneas.
- En la ESO existen 4 líneas. Es decir, cada curso de los cuatro de la ESO, tiene 4 clases.
- En Bachillerato existen 3 líneas. Cada curso tiene tres clases.
- En CAFEMN (CFGM) hay dos líneas.
- En AAFE (CFGS) hay dos cursos. En 1º de AAFE hay tan solo una línea y en 2º de AAFE hay dos.

El centro está situado en Bellvitge, un barrio de Hospitalet de Llobregat de carácter obrero, donde hace 50 años se caracterizaba por ser un barrio marginal, con muchas barricadas, sin escuelas, sin transporte público....etc. Pero actualmente es uno de los barrios que más se ha modernizado, más ha avanzado, y de los que más espacios públicos dispone, además de su hospital, polideportivo municipal, campo de futbol...etc. Los alumnos que residen en el Joan XIII son alumnos de un carácter socioeconómico medio-alto, ya que es un centro concertado se requiere de una renda económica media alta para poder inscribir al alumno en el centro. Son alumnos que por norma general no suelen generar muchos problemas, con un buen comportamiento, aunque, siempre hay excepciones como en todos los centros.

5. Marco teórico o de referencia

5.1. Legislación vigente

A nivel estatal....

Podemos distinguir diferentes etapas donde el carácter de ésta, no ha sido siempre igual. Las últimas leyes aprobadas del sistema educativo son las siguientes:

1. LOGSE. Ley 1/1990 de 3 de Octubre
2. LOMCE. 8/2013 de 9 de Diciembre
3. Modificaciones LOGSE, LOE y LOMCE

El Congreso de los Diputados aprobó en noviembre de 2013 la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre. BOE, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), publicada en el Boletín Oficial del Estado el 10 de diciembre de 2013. Esta comportará una serie de cambios.

Qué ha cambiado con la LOMCE?

El currículo estará formado por:

- Los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa.
- Las competencias.
- Los contenidos.
- La metodología didáctica.
- Los estándares de aprendizaje evaluables.
- Los criterios de evaluación.

El gobierno es el encargado de realizar el currículo básico, en relación con los objetivos, competencias, contenidos, criterios de evaluación, estándares y resultados de aprendizaje evaluables, con el objetivo de garantizar una formación común y el carácter oficial y la validez en todo el territorio del país y de las titulaciones a que se refiere esta Ley Orgánica.

El marco actual de la Educación física y del sistema educativo en general se enmarca en la ley aprobada por el Partido Popular en noviembre de 2013 con mayoría absoluta, impulsada por el ministro de educación José Ignacio Wert, el cual acabo anunciando su cese en junio de 2015. La aprobación de la LOMCE comporto una serie de cambios:

La etapa de Secundaria Obligatoria se organiza en materias y comprende dos ciclos: el primero de tres cursos escolares (1º, 2º y 3º), y el segundo de uno (4º). Las materias se organizan en diferentes bloques de asignaturas, en las cuales se distinguen troncales, específicas y de libre configuración autonómica.

Las troncales son de contenidos comunes, estándares de aprendizaje evaluables y horario lectivo mínimo. Todo ello viene dado por el Gobierno, y deben ser cursadas obligatoriamente. Estas asignaturas pueden ser materias generales (comunes para todo el alumnado) y materias opcionales (en 3º y 4º se deben elegir).

Las específicas, cuyos los estándares de aprendizaje evaluables vienen dados por el Gobierno también, pero son las administraciones educativas las que deben determinar sus contenidos y pueden complementar los criterios de evaluación. Pueden ser de dos tipos:

- Obligatorias: Educación física, y religión o valores éticos deben ser cursadas por todo el mundo.
- De opción: el alumno puede elegir entre 1 y 4 asignaturas, en función de la programación y del centro docente.

De libre configuración autonómica, es aquella en que el currículum lo diseña la administración educativa.

También, los padres, madres o tutores legales, o el alumno pueden elegir hacer 4º ESO, de dos maneras diferentes:

- Opción de enseñanzas para que al alumno haga bachillerato.
- Opción de enseñanza para que el alumno haga Formación profesional.

Tanto las administraciones educativas como los centros pueden aconsejar al alumno en la elección de las materias troncales de opción

A nivel autonómico....

El Parlament de Catalunya en julio de 2009 aprobó la LEC (Llei d'educació de Catalunya) con una clara mayoría absoluta gracias a los partidos de CIU, PSC, ERC y ICV-EUIA. Después de su aprobación el PP presento un recurso de inconstitucionalidad ante el Tribunal constitucional, ya que, según ellos, consideraban que el modelo educativo planteado limitaba los derechos lingüísticos de los ciudadanos de Catalunya y que no promovía un modelo de sociedad abierta. Dicha ley entra en vigor el 17 de julio de 2009.

Que características tiene?

- Es una ley con un alcance integral que se refiere a todo el sistema educativo no universitario.
- La LEC establece el servicio de educación de Catalunya.
- La LEC establece la carta de compromiso educativo.
- La LEC resalta la importancia de la corresponsabilidad de la administración local.
- La LEC establece la autonomía de los centros.
- La LEC apuesta por la mejora del éxito escolar y de la continuidad en los estudios postobligatorios.
- La LEC establece mecanismos comunes a todos los centros públicos y privados sostenidos con fondo público para adquirir una escolarización equilibrada.
- La LEC establece la creación de zonas educativas ateniendo a criterios de proximidad y corresponsabilidad.
- Crear una función pública docente propia.
- Hacer que la autonomía de los centros sea posible, gracias a unos procesos permanentes de evaluación que se hará des de un organismo autónomo: La agencia de evaluación.

- Se refuerza el papel de las direcciones, dándoles más autonomía para decidir su proyecto y la gestión del centro, tanto des del punto de vista económico como des del lado personal.

El derecho a la educación, de manera obligatoria comprende des de la educación primaria hasta la educación secundaria obligatoria.

Garantizar el aprendizaje:

- Del catalán como lengua vehicular y de aprendizaje.
- Del castellano.
- De una lengua extranjera (una vez han acabado la escolarización obligatoria)

La Generalitat de Catalunya de acuerdo con el artículo 131.3.c del estatut de autonomía de Catalunya, tiene la atribución de potestad compartida por el establecimiento de los planes de estudio correspondientes a la educación secundaria obligatoria (ESO), incluyendo también la ordenación curricular.

La ley 12/2009 del 10 de Julio (LEC), de educación, establece que corresponde al Govern de la Generalitat de Catalunya determinar el currículum para cada una de las etapas y enseñamientos del sistema educativo catalán, en el marco de los aspectos que garanticen la adquisición de las competencias básicas, la validez de los títulos y la formación comuna regulados por las leyes.

5.2. Finalidad educativa

Proyecto educativo de centro (PEC)

En primer lugar, es importante conocer que es el PEC, es decir, el proyecto educativo del centro. El PEC es un documento donde se define la identidad del centro y sus objetivos. Pero también tiene otras utilidades, por ejemplo para orientar la actividad educativa del centro e impulsar la colaboración de algunos miembros del ámbito educativo y la relación con el entorno.

En el PEC, también se debe especificar cómo se evaluará el progreso de los alumnos. Ha de incluir los criterios, prioridades y planteamientos educativos y metodológicos, es decir, que y de qué manera se enseñará a los alumnos. Para elaborar dicho proyecto se debe tener en cuenta donde está ubicada la escuela, que características sociales y culturales tiene esa zona y las necesidades educativas de los alumnos. Finalmente, es aprobado por el consejo escolar. La LEC refleja en el artículo 91 que en referencia al proyecto educativo, dice que todos los centros vinculados al servicio de educación deben disponer del proyecto educativo, y que esta es la máxima expresión de la autonomía que tienen los centros educativos.

METODOLOGÍAS Y ESTILOS DE ENSEÑANZA

Aprendizaje basado en proyectos (ABP)

Su característica principal es que profesores y alumnos realizan una tarea en grupo sobre temas reales, aplicados a la realidad, seleccionados según el interés del alumno, pero siempre con una relación con el temario que se trabaja actualmente. Dicho método implica formar equipos integrados por personas de perfiles diferentes. Estas personas deben tener la oportunidad de elegir su rol, y a partir de la variedad de personas que eligen su rol se pueden formar los equipos. Estos equipos están ideados para solucionar problemas reales, que tengan una aplicabilidad a la vida real. El docente es un simple guía, que conduce, ofrece ayuda y asesora a medida que van realizando sus investigaciones. Es importante que el profesor, por ejemplo, de consignas para buscar información veraz, fiable y de prestigio. En resumen, este modelo de aprendizaje los alumnos planean, implementan y evalúan proyectos que tienen aplicación en el mundo real. Una palabra clave del proceso de evaluación, es la retroalimentación, es decir, la evaluación formativa. Ellos mismos, aprenden de sus compañeros, de sus profesores y de otras fuentes.

Qué ventajas tiene trabajar por proyectos?

1. Motiva a los alumnos a aprender. El profesor despierta la curiosidad del alumno, mediante a temas de su interés o temas que le sean de utilidad para la vida real.
2. Desarrolla su autonomía. El principal protagonista del proceso son los alumnos. Ellos planifican, distribuyen tareas, proponen ideas, toman decisiones...etc.
3. Fomenta su espíritu autocrítico. Los alumnos pueden detectar sus propios fallos en el proceso, de esta manera aprenden con el objetivo de mejorar sus errores.
4. Refuerza sus capacidades sociales mediante el intercambio de ideas y la colaboración. También debaten y toman decisiones grupales.
5. Facilita su alfabetización mediática e informacional. Aprenden a buscar, seleccionar, contrastar y analizar información.
6. Promueve la creatividad. Pueden llegar a realizar videos, campañas, maquetas, folletos o cualquier otro elemento que contribuya a su trabajo.
7. Atiende a la diversidad. Estimula tanto a los estudiantes con problemas de aprendizaje como a los alumnos más avanzados.

Aprendizaje cooperativo

El aprendizaje cooperativo provoca beneficios a nivel social, académico y afectivo-emocional en los alumnos, además de dotar al alumno en valores y actitudes positivas. Johnson y Johnson (2002) identifican características condicionales de este aprendizaje, destacando las siguientes:

- Dependencia entre los miembros del grupo para conseguir le objetivo.
- Interacción de los participantes.
- Responsabilidad personal y evaluación individual para alcanzar las metas propuestas por el grupo.
- Uso de destrezas grupales e interpersonales.
- Evaluación regular del grupo con el fin de regular su desempeño.

El aprendizaje cooperativo fomenta un clima personal positivo, mejorando de esta manera las relaciones interpersonales, promoviendo de esta manera la inclusión. Además de incidir de manera positiva en la autoestima, el auto concepto o la motivación hacia la práctica de la actividad física. También promovemos que los alumnos aprendan de sus compañeros y a su vez de ellos (Slavin, 1999),

Enseñar a otros

Como podemos observar, según la pirámide de Cody Blair, el método más efectivo para el aprendizaje del alumno es cuando enseña a otros. Si el alumno enseña a otros, debe dominar lo que explica y saber enfocarlo de muchas maneras, además de pensar varios ejemplos para clarificar lo explicado. Por ejemplo, en las universidades se ha utilizado mucho el hacer exposiciones, y tanto en la ESO como en Primaria, son métodos que no se utilizan, desgraciadamente. Por ello se defiende que es un método muy útil para garantizar al alumno un aprendizaje mucho más rico.



Metodología comprensiva

Juego= diversión + contexto real = Motivación

Esta metodología, entre otras cosas, tiene que genera un alto nivel de motivación al alumno. El alumno disfruta aprendiendo, ya que está jugando y a la vez practicando el juego real o una adaptación del juego. Por lo tanto, es una gran manera de ir aprendiendo, ya que por un gran método que utilices, si el alumno no está motivado, no aprenderá nunca.

En qué consiste la metodología comprensiva? Se divide en varias fases:

1. Juego modificado: Un juego parecido al juego real, pero con adaptaciones para favorecer el dinamismo del juego en sí.

2. Análisis del juego: detección de errores y problemas sobre el juego modificado. Corrección de elementos técnicos y tácticos.

3. Juego modificado: aplicamos las soluciones propuestas.

4. Actividades de corrección: si no funciona el anterior juego modificado, proponemos actividades de corrección, normalmente de tipo analítico y de mucha repetición. Finalmente una vez las hemos corregido, volvemos de nuevo al juego modificado, y cada vez vamos hacia el juego más real, a medida que se aprenden nuevos conceptos.

Qué podemos modificar?

Según el nivel inicial del alumno, los objetivos o la complejidad del juego, podemos modificar....

- Espacio
- Normas y material
- Condiciones del juego + carga de la práctica

Estilos de enseñanza

A continuación, se procede a explicar algunos de los estilos de enseñanza que se utilizarán durante la UD. Si es cierto que quedan algunos por explicar, pero se ha decidido centrar en su gran mayoría, en los que más se utilizarán.

A. Estilos de enseñanza tradicionales: el docente controla y manda las decisiones que se deben tomar en el proceso enseñanza aprendizaje.

1. Mando directo

El docente toma todas las decisiones, el alumno no tiene poder de decisión. El docente selecciona la respuesta motriz. Muy directiva.

2. Asignación de tareas

Implica un poco más de autonomía. El docente dice lo que el alumno debe hacer, pero el alumno elige el momento que crea conveniente para hacerlo. El alumno adquiere un poco de responsabilidad.

B. Estilos de enseñanza individuales

3. Programas individuales: Es necesario un trabajo previo, ya que se le favorece el alumno capacidad para trabajar de manera independiente. El alumno puede realizar el plan que quiera. El docente puede dar pautas según el nivel del que parte el alumno.

4. Trabajo por grupos

Similar al anterior, pero con la peculiaridad que aquí se establece una serie de niveles y se va detectando en qué nivel aparece cada alumno. Este nivel favorece la integración entre los alumnos. Aunque a la práctica es igual que programas individuales.

5. Enseñanza Modulada

La diferencia con el estilo anterior es que el docente planifica diferentes actividades con tal de conseguir el objetivo, y el grupo de alumnos decide que actividades realizar para conseguir el objetivo.

6. Enseñanza recíproca

Este estilo requiere que se formen parejas, a partir de ahí, cada miembro de la pareja debe adoptar un papel distinto, para acabar intercambiando roles. Uno realiza la actividad y el otro hace de observador, mientras que el docente es el que planifica las tareas a realizar. El alumno acaba realizando funciones de docente, y de este modo se le otorga más participación al alumno.

7. Grupos reducidos

Los grupos se distribuyen en 3 alumnos, y cada alumno tiene un rol distinto, el cual se irán intercambiando. Uno realiza la actividad que el docente planifica, otro adopta el rol de observador, y el último, recopila las observaciones que realiza el compañero. Dicho estilo favorece el trabajo en grupo.

8. Descubrimiento guiado

La diferencia primordial con los anteriores estilos, es que en este el alumno participa en la selección de la respuesta motriz que se debe realizar. El docente plantea un objetivo, una meta, y el alumno debe buscar la solución a partir de su propia elección motriz. El docente actúa de guía, controlando el proceso del alumno en el caso de que el alumno no sea capaz de seguir el proceso.

9. Resolución de problemas

En este caso, el alumno debe encontrar la respuesta motriz por el mismo, sin ninguna ayuda del profesor, ni si quiera sin la orientación del profesor. Es el estilo donde el alumno tiene más autonomía. El profesor tan solo diseña la actividad, el problema en sí, y a partir de ahí tan solo se dedica a observar. Favorece mucho la creatividad del alumno y su capacidad de auto aprendizaje.

6. Objetivos de la programación y calendarización

CALENDARIZACIÓN		
Mes	Días	Tarea a realizar
Febrero	1-15	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tener claro que trabajo queremos hacer. Sobre qué etapa queremos plantear la programación. ✓ Comprensión de cada apartado del índice. ✓ Borrador Marco teórico.
Febrero	16-28	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Consolidar marco teórico. ✓ Estructurar trabajo y desarrollo de la introducción, objetivos y contextualización.
Marzo	1-15	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Inicio de la propuesta de intervención. ✓ Qué competencias queremos trabajar. ✓ La gradación de estas competencias. ✓ Contenidos.
Marzo	16-31	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Criterios de evaluación. ✓ Que metodología utilizaremos. ✓ Uso de las TIC.
Abril	1-15	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Distribución temporal. ✓ Enfoque global con otras materias. ✓ Medidas y soportes adicionales o intensivos para atender la diversidad (NEE).
Abril	16-30	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evaluación dentro de la programación. ✓ Evaluación del proceso/actividades de la programación.
Mayo	1-15	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Unidades didácticas: Programar una completa para cada curso. Programar una sesión de ejemplo de cada unidad didáctica.
Mayo	16-31	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conclusiones/valoraciones y bibliografía. ✓ Repaso y corrección de los diferentes apartados.
Junio	1-15	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Repaso y corrección de los diferentes apartados. ➤ 1ª ENTREGA 13 DE JUNIO.
Junio	16-30	<ul style="list-style-type: none"> ➤ EXPOSICIÓN 25-27 DE JUNIO.

Objetivos de la programación (de cara al profesor):

1. Conocer legislación vigente del ámbito educativo.
2. Distinguir y conocer los diferentes modelos educativos que se practican en la actualidad.
3. Aplicar uno o más modelos educativos en las programaciones.
4. Interpretar, entender y distinguir las diferentes partes del currículum del primer ciclo de la ESO.
5. Conocer y aplicar las novedades referentes a las TIC.
6. Desarrollar una evaluación coherente, lógica y justificada.
7. Aprender a realizar unidades didácticas dentro de las programaciones.

7. Propuesta de intervención y calendarización

Antes de comenzar a desglosar la propuesta de intervención, se ha decidido a ilustrar las fichas resumen de los dos cursos de la ESO, y a continuación se procederá al desglose y a la relación de las competencias, contenidos, criterios de evaluación y criterios de gradación.

7.1. Fichas resumen 1º de ESO

Curso:	1º ESO		Distribución temporal UD			
Trimestre	Número	Fecha	Nombre UD	Dimensión	Competencia	Número de sesiones
1	1	Sept-Oct	La agilidad de un deportista	Deporte y condición física y salud	1, 2, 3 y 4	10
	2	Oct-Nov	Volante, raqueta y diversión!	Deporte	3 y 4	9
	3	Nov-Dic	Juega con la fuerza!	Deporte y Condición física y salud	2, 3 y 4	10
2	4	Ene-Feb	Pasa, regatea y marca!	Deporte y condición física y salud	1, 2, 3 y 4	10
	5	Feb-Marz	Jugamos y conocemos nuestro cuerpo	Actividades físicas recreativas y condición física y salud	1, 5 y 6	10
	6	Marz-Abr	Recepción, coloca y remata!	Deporte	3 y 4	9
3	7	Mayo	Como funciona nuestro cuerpo?	Condición física y salud	1	4
	8	May-Jun	A ritmo de la música!	Expresión corporal	7 y 8	6
	9	Junio	Orientation park	Actividades físicas recreativas	5 y 6	5



Deportes



Expresión corporal



Condición física y salud



Actividades físicas recreativas

Nombre de la Unidad Didáctica: La agilidad de un deportista		
Nivel: 1r ESO	Trimestre: 1º	Sesiones: 10
DIMENSIÓN		COMPETENCIAS
1. Condición física y salud 2. Deporte		<p>Competencia 1. Aplicar un plan de trabajo de mejora o mantenimiento de la condición física individual en relación a la salud</p> <p>Competencia 2: Valorar los efectos de un estilo de vida activo a partir de la integración de hábitos saludables en la práctica de actividad física.</p> <p>Competencia 3. Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes.</p> <p>Competencia 4. Poner en práctica los valores propios del deporte en situación de competición.</p>
CONTENIDOS		
<p>CCD25: Ergonomía: salud física</p> <ul style="list-style-type: none"> - La columna vertebral: características y estudio de movimiento - Técnicas de respiración <p>CC2 La sesión y el plan de trabajo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Principios de adaptación, continuidad, progresión. - El calentamiento: objetivo, partes, ejercicios, juegos. - Partes de una sesión de actividad física. <p>CC5 Deportes individuales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios comunes de los deportes individuales. 		
BLOQUE, CONTENIDOS CLAVE (CC) Y CONTENIDOS CLAVE DIGITALES (CCD)		
1. Condición física y salud 2. Deporte 1.1: CCD25, CC2 2.1: CC5		<p>Competencia 1</p> <p>CCD25: Ergonomía: salud física CC2: La sesión y el plan de trabajo</p> <p>Competencia 3</p> <p>CC5 Deportes individuales</p>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
2. Comprender el significado de la condición física i de las cualidades físicas básicas como cualidades de mejora. 1. Diferenciar las partes de una sesión de actividad física y el objetivo de cada una. 7. Identificar y adquirirlos hábitos principales asociados a una manera de vivir saludable.		

8. Practicar un deporte individual teniendo en cuenta los aspectos técnicos, aceptando el nivel adquirido.		
CRITERIOS DE GRADACIÓN DE NIVELES DE ADQUISICIÓN DE LA COMPETENCIA		
Alto	Medio	Básico
1.1 Llevar a cabo un plan de trabajo general para el mantenimiento y mejora de la condición física.	1.1 Llevar a cabo un plan de trabajo general para el mantenimiento o mejora de la condición física.	1.1 Llevar a cabo un plan de trabajo general con algunas dificultades para el mantenimiento o mejora de la condición física.
3.1: Aplicar eficazmente técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas.	3.1: Aplicar eficazmente las técnicas o las tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas.	3.1: Aplicar con dificultad las técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas.
2.1 Identificar y conocer las conductas de riesgo para la salud en la práctica de la actividad física y seguir los hábitos que las previenen.	2.1 Identificar las conductas de riesgo para la salud en la práctica de la actividad física y seguir los hábitos que las previenen.	2.1 Identificar las conductas de riesgo para la salud en la práctica de la actividad física.

Nombre de la Unidad Didáctica: Volante, raqueta y diversión!		
Nivel: 1r ESO	Trimestre: 1º	Sesiones: 9
DIMENSIÓN		COMPETENCIAS
2. Deporte		Competencia 3. Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes. Competencia 4. Poner en práctica los valores propios del deporte en situación de competición.
CONTENIDOS		
CC6 Deportes de adversario - Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario. CC8 Valores y contravalores de la sociedad aplicados al deporte - Valoración del respeto a los compañeros y adversario y a las normas acordadas.		
BLOQUE, CONTENIDOS CLAVE (CC) Y CONTENIDOS CLAVE DIGITALES (CCD)		
2. Deporte 2.1: CC6, CC8		Competencias 3 y 4 CC6: Deportes de adversario CC8: Valores y contravalores de la sociedad aplicados al deporte
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		

9. Practicar un deporte de adversario teniendo en cuenta los aspectos técnicos, aceptando el nivel adquirido.

11. Participar de forma activa en actividades deportivas individuales, colectivas o de adversario, mostrando actitudes de autocontrol, respeto y aceptación de las normas.

CRITERIOS DE GRADACIÓN DE NIVELES DE ADQUISICIÓN DE LA COMPETENCIA

Alto	Medio	Básico
3.1: Aplicar eficazmente técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas.	3.1: Aplicar eficazmente las técnicas o las tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas.	3.1: Aplicar con dificultad las técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas.

Nombre de la Unidad Didáctica: Juega con la fuerza!

Nivel: 1r ESO

Trimestre: 1º

Sesiones: 10

DIMENSIÓN

COMPETENCIAS

1. Condición física y salud
2. Deporte

- Competencia 2. Valorar los efectos de un estilo de vida activo a partir de la integración de hábitos saludables en la práctica de actividad física.
- Competencia 3. Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes.
- Competencia 4. Poner en práctica los valores propios del deporte en situación de competición.

CONTENIDOS

CC6 Deportes de adversario

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario.

CC8 Valores y contravalores de la sociedad aplicados al deporte

- Valoración del respeto a los compañeros y adversario y a las normas acordadas.

CC3 Hábitos de salud

- Hábitos de higiene personal vinculados a la práctica de actividad física.
- Técnicas de respiración

BLOQUE, CONTENIDOS CLAVE (CC) Y CONTENIDOS CLAVE DIGITALES (CCD)

<p>1. Condición física 2. Deporte</p> <p>1.1: CC3 2.1: CC8, CC6</p>	<p>Competencia 2, 3 y 4</p> <p>CC3: Hábitos de salud CC6: Deportes de adversario CC8: Valores y contravalores de la sociedad aplicados al deporte</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
<p>4. Mostrar hábitos higiénicos posturales saludables relacionados con la actividad física y la vida cotidiana</p> <p>7. Identificar y adquirirlos hábitos principales asociados a una manera de vivir saludable.</p> <p>9. Practicar un deporte de adversario teniendo en cuenta los aspectos técnicos, aceptando el nivel adquirido.</p> <p>11. Participar de forma activa en actividades deportivas individuales, colectivas o de adversario, mostrando actitudes de autocontrol, respeto y aceptación de las normas.</p>		
CRITERIOS DE GRADACIÓN DE NIVELES DE ADQUISICIÓN DE LA COMPETENCIA		
Alto	Medio	Básico
<p>3.1: Aplicar eficazmente técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas.</p> <p>2.1 Identificar y conocer las conductas de riesgo para la salud en la práctica de la actividad física y seguir los hábitos que las previenen.</p>	<p>3.1: Aplicar eficazmente las técnicas o las tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas.</p> <p>2.1 Identificar las conductas de riesgo para la salud en la práctica de la actividad física y seguir los hábitos que las previenen.</p>	<p>3.1: Aplicar con dificultad las técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas.</p> <p>2.1 Identificar las conductas de riesgo para la salud en la práctica de la actividad física.</p>

Nombre de la Unidad Didáctica: Pasa, regatea y marca!		
Nivel: 1r ESO	Trimestre: 2º	Sesiones: 10
DIMENSIÓN	COMPETENCIAS	
<p>1. Deporte 2. Condición física y salud</p>	<p>Competencia 1. Aplicar un plan de trabajo de mejora o mantenimiento de la condición física individual con relación a la salud.</p> <p>Competencia 2. Valorar los efectos de un estilo de vida activo a partir de la integración de hábitos saludables en la práctica de actividad física.</p> <p>Competencia 3. Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes.</p> <p>Competencia 4. Poner en práctica los valores propios del deporte en situación de competición.</p>	

CONTENIDOS		
<p>CC1 Cualidades físicas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Condición física y salud <p>CC7 Deportes colectivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes colectivos. <p>CC8 Valores y contravalores de la sociedad aplicados al deporte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración del respeto a los compañeros y adversario y a las normas acordadas. <p>CC13 Deporte y género</p> <ul style="list-style-type: none"> - Principios de igualdad y solidaridad 		
BLOQUE, CONTENIDOS CLAVE (CC) Y CONTENIDOS CLAVE DIGITALES (CCD)		
<p>1. Deporte 2. Condición física y salud</p> <p>1.1: CC7, CC13 2.2: CC1</p>	<p>Competencia 1</p> <p>CC1: Cualidades físicas básicas CC2: La sesión y el plan de trabajo</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
<p>2. Comprender el significado de la condición física y de las cualidades físicas básicas como cualidad de mejora.</p> <p>3. Incrementar el nivel individual de actividad física para mejorar la salud propia</p> <p>10. Practicar un deporte colectivo teniendo en cuenta la ejecución técnica y táctica, demostrando haber comprometido las fases del juego (ataque y defensa) y el respeto por las normas del juego.</p> <p>11. Practicar de forma activa en actividades deportivas individuales, colectivas o de adversario, mostrando actitudes de autocontrol, respeto y aceptación de las normas.</p>		
CRITERIOS DE GRADACIÓN DE NIVELES DE ADQUISICIÓN DE LA COMPETENCIA		
Alto	Medio	Básico
<p>1.1 Llevar a cabo un plan de trabajo general para el mantenimiento y mejora de la condición física.</p> <p>2.1 Identificar y conocer las conductas de riesgo para la salud en la práctica de actividad física y seguir los hábitos que las previenen.</p> <p>3.1: Aplicar eficazmente técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas.</p>	<p>1.1 Llevar a cabo un plan de trabajo general para el mantenimiento o mejora de la condición física.</p> <p>2.1 Conocer las conductas de riesgo para la salud en la práctica de actividad física y seguir los hábitos que las previenen.</p> <p>3.1: Aplicar eficazmente las técnicas o las tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas.</p>	<p>1.1 Llevar a cabo un plan de trabajo general con algunas dificultades para el mantenimiento o mejora de la condición física.</p> <p>2.1 Conocer las conductas de riesgo para la salud en la práctica de actividad física.</p> <p>3.1: Aplicar con dificultad las técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas.</p>

Nombre de la Unidad Didáctica: Jugamos y conocemos nuestro cuerpo		
Nivel:	Trimestre: 2º	Sesiones: 10
DIMENSIÓN		COMPETENCIAS
1.Condición física y salud 3.Actividades físicas recreativas		Competencia 1: Competencia 1. Aplicar un plan de trabajo de mejora o mantenimiento de la condición física individual con relación a la salud. Competencia 5. Disfrutar con la práctica de actividades físicas recreativas, con una atención especial a las que se realizan en el medio natural. Competencia 6. Planificar y organizar actividades en grupo con finalidad de ocio.
CONTENIDOS		
CC3: Hábitos de salud <ul style="list-style-type: none"> - Hábitos de higiene personal vinculados a la práctica de actividad física - La alimentación y la hidratación en la práctica de educación física CC10 Deporte para todos <ul style="list-style-type: none"> - Juegos populares y deportes tradicionales. - Nuevas prácticas y tendencias deportivas. CCD13 Fuentes de información digital: selección y valoración		
BLOQUE, CONTENIDOS CLAVE (CC) Y CONTENIDOS CLAVE DIGITALES (CCD)		
3. Actividades físicas recreativas 3.1: CC10, CCD13	Competencias 1, 5 y 6 CC10: Deporte para todos CCD13: Fuentes de información digital: selección y valoración.	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
5. Aplicar las bases de una alimentación adecuada para la actividad física y deportiva y la vida cotidiana. 6. Valorar las actividades físicas y deportivas como una herramienta de mejora para la salud individual, aceptando el nivel adquirido. 13. Valorar la importancia de la práctica de actividad física saludable en el tiempo de ocio.		
CRITERIOS DE GRADACIÓN DE NIVELES DE ADQUISICIÓN DE LA COMPETENCIA		
Alto	Medio	Básico

1.1 Llevar a cabo un plan de trabajo general para el mantenimiento y mejora de la condición física.	1.1 Llevar a cabo un plan de trabajo general para el mantenimiento o mejora de la condición física.	1.1 Llevar a cabo un plan de trabajo general con algunas dificultades para el mantenimiento o mejora de la condición física.
6.1 Planifica y organiza actividades sencillas en el tiempo de ocio teniendo en cuenta los aspectos de seguridad propios de la actividad de las tres partes del CC9 sin ninguna dificultad.	6.1 Planifica y organiza actividades sencillas en el tiempo de ocio teniendo en cuenta los aspectos de seguridad propios de la actividad con dificultad en una de las tres partes del CC9.	6.1 Planifica y organiza actividades sencillas en el tiempo de ocio teniendo en cuenta los aspectos de seguridad propios de la actividad con dificultad en dos de las tres partes del CC9.

Nombre de la Unidad Didáctica: Recepción, coloca y remata!	
Nivel: 1r ESO	Trimestre: 2º
Sesiones: 9	
DIMENSIÓN	COMPETENCIAS
8. Deporte	Competencia 3. Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes. Competencia 4. Poner en práctica los valores propios del deporte en situación de competición.
CONTENIDOS	
CC7 Deportes colectivos - Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes colectivos.	
CC13 Deporte y género - Principios de igualdad y solidaridad	
CC8 Valores y contravalores de la sociedad aplicados al deporte - Valoración del respeto a los compañeros y adversario y a las normas acordadas.	
BLOQUE, CONTENIDOS CLAVE (CC) Y CONTENIDOS CLAVE DIGITALES (CCD)	
2. Deporte 2.1 C2: CC7, CC13 y CC8	Competencias 3 y 4 CC7: Deportes colectivos CC13: Deporte y género CC8: Valores y contravalores de la sociedad aplicados al deporte
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
10. Practicar un deporte colectivo teniendo en cuenta la ejecución técnica y táctica, demostrando haber comprometido las fases del juego (ataque y defensa) y el respeto por las normas del juego.	
11. Practicar de forma activa en actividades deportivas individuales, colectivas o de adversario, mostrando actitudes de autocontrol, respeto y aceptación de las normas.	

CRITERIOS DE GRADACIÓN DE NIVELES DE ADQUISIÓN DE LA COMPETENCIA		
Alto	Medio	Básico
3.1: Aplicar eficazmente técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas.	3.1: Aplicar eficazmente las técnicas o las tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas.	3.1: Aplicar con dificultad las técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas.

Nombre de la Unidad Didáctica: Como funciona nuestro cuerpo?		
Nivel: 1r ESO	Trimestre: 3º	Sesiones: 4
DIMENSIÓN		COMPETENCIAS
1. Condición física y salud		Competencia 1. Aplicar un plan de trabajo de mejora o mantenimiento de la condición física individual con relación a la salud
CONTENIDOS		
<p>CC1 Cualidades físicas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cualidades físicas básicas <p>CC2 La sesión y el plan de trabajo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Principios de adaptación, continuidad, progresión. - Calculo de la carga de entrenamiento (volumen y intensidad). - El calentamiento: objetivo, partes, ejercicios, juegos. <p>CC4 Estereotipos del cuerpo y de género en los medios de comunicación</p>		
BLOQUE, CONTENIDOS CLAVE (CC) Y CONTENIDOS CLAVE DIGITALES (CCD)		
<p>1. Condición física y salud</p> <p>1.1: CC1 1.2: CC2 1.4: CC4</p>		<p>Competencia 1</p> <p>CC1: Cualidades físicas básicas CC2: La sesión y el plan de trabajo CC4: Estereotipos del cuerpo y de género en los medios de comunicación</p>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
<p>2. Comprende el significado de la condición física y de las cualidades físicas básicas como cualidad de mejora. .</p> <p>1. Diferenciar las partes de una sesión de actividad física y el objetivo de cada una.</p> <p>6. Valorar las actividades físicas y deportivas como una herramienta de mejora para la salud individual, aceptando el nivel adquirido.</p>		
CRITERIOS DE GRADACIÓN DE NIVELES DE ADQUISIÓN DE LA COMPETENCIA		
Alto	Medio	Básico

1.1 Llevar a cabo un plan de trabajo general para el mantenimiento y mejora de la condición física.	1.1 Llevar a cabo un plan de trabajo general para el mantenimiento o mejora de la condición física.	1.1 Llevar a cabo un plan de trabajo general con algunas dificultades para el mantenimiento o mejora de la condición física.
---	---	--

Nombre de la Unidad Didáctica: A ritmo de la música	
Nivel: 1r ESO	Trimestre: 3º
Sesiones: 6	
DIMENSIÓN	COMPETENCIAS
4.Expresión corporal	<p>Competencia 7. Utilizar los recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y para comunicar-se con otros.</p> <p>Competencia 8. Utilizar actividades con soporte musical, como medida de relación social y integración comunitaria.</p>
CONTENIDOS	
<p>CC11: Comunicación y lenguaje corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunicación y lenguaje corporal: la imitación y el gesto. - Relación entre cuerpo y emociones. <p>CC12: Ritmo y movimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posibilidades y limitaciones del movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo. - Ritmo y movimiento siguiendo diferentes coreografías de grupo (aeróbico, bailes en línea, etc.) - Bailes y danzas populares del mundo, con una atención especial a las propias de Catalunya. <p>CCD10: Lenguaje audiovisual: imagen fija, sonido y video</p>	
BLOQUE, CONTENIDOS CLAVE (CC) Y CONTENIDOS CLAVE DIGITALES (CCD)	
<p>4.Expresión corporal</p> <p>4.1: CC11, CC12, CCD10</p>	<p>Competencia 7 Y 8</p> <p>CC11: Comunicación y lenguaje corporal</p> <p>CC12: Ritmo y movimiento</p> <p>CCD10: Lenguaje audiovisual: imagen fija, sonido y video</p>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
<p>15. Expresar emociones y sentimientos a través del cuerpo.</p> <p>16. Realizar actividades con soporte musical mostrando respeto por las diferencias individuales.</p> <p>17. Organizar el espacio propio y compartido a partir del lenguaje corporal.</p>	

CRITERIOS DE GRADACIÓN DE NIVELES DE ADQUISICIÓN DE LA COMPETENCIA		
Alto	Medio	Básico
7.1: Utilizar recursos expresivos sencillos del propio cuerpo para el autoconocimiento y comunicar ideas, sentimientos y emociones en situaciones concretas.	7.1: Utilizar recursos expresivos sencillos del propio cuerpo para el autoconocimiento y comunicar ideas, o para sentimientos y emociones en situaciones concretas.	7.1: Utilizar recursos expresivos sencillos del propio cuerpo para el autoconocimiento y comunicar ideas en situaciones concretas.
8.1: Participar en bailes y danzas colectivas sencillas, adaptando su ejecución a la de los compañeros y a la música.	8.1: Participar en bailes y danzas colectivas sencillas, adaptando su ejecución a la de los compañeros o a la música.	8.1: Participar en bailes y danzas colectivas sencillas, adaptando su ejecución a la de los compañeros, pero con algunas dificultades para adaptarla a la música.

Nombre de la Unidad Didáctica: Orientation park Enfoque con otras materias* Matemáticas y inglés		
Nivel: 1r ESO	Trimestre: 3º	Sesiones: 5
DIMENSIÓN		COMPETENCIAS
3. Actividades físicas recreativas		Competencia 5. Disfrutar con la práctica de actividades físicas recreativas, con una atención especial a las que se realizan en el medio natural. Competencia 6. Planificar y organizar actividades en grupo con finalidad de ocio.
CONTENIDOS		
CC9 Actividades en el medio natural - Actividades fisicodeportivas en el medio natural y urbano: planificación y práctica. - Características y posibilidades del entorno próximo para la realización de actividades físicas. - Normas de conservación del medio urbano y natural. CCD13 Fuentes de información digital: selección y valoración		
BLOQUE, CONTENIDOS CLAVE (CC) Y CONTENIDOS CLAVE DIGITALES (CCD)		
3. Actividades físicas recreativas 3.1: CC9, CCD13		Competencias 5 y 6 CC9: Actividades en el medio natural CCD13: Fuentes de información digital: selección y valoración.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
12. Aprovechar las posibilidades del entorno cercano para ocupar el tiempo de ocio. 14. Respetar y valorar el medio natural como espacio idóneo para la realización de actividades físicas.		
CRITERIOS DE GRADACIÓN DE NIVELES DE ADQUISICIÓN DE LA COMPETENCIA		
Alto	Medio	Básico

6.1 Planifica y organiza actividades sencillas en el tiempo de ocio teniendo en cuenta los aspectos de seguridad propios de la actividad de las tres partes del CC9 sin ninguna dificultad.	6.1 Planifica y organiza actividades sencillas en el tiempo de ocio teniendo en cuenta los aspectos de seguridad propios de la actividad con dificultad en una de las tres partes del CC9.	6.1 Planifica y organiza actividades sencillas en el tiempo de ocio teniendo en cuenta los aspectos de seguridad propios de la actividad con dificultad en dos de las tres partes del CC9.
---	--	--

7.3. Fichas resumen 2º ESO

Curso:	2º ESO		Distribución temporal UD			
Trimestre	Número	Fecha	Nombre UD	Dimensión	Competencia	Número de sesiones
1	1	Sept-Oct	Corre, salta y lanza!	Condición física y salud y deporte	1, 3 y 4	10
	2	Oct-Nov	Estamos en forma, jugamos bien!	Condición física y salud, y actividades físicas recreativas	1, 5 y 6	9
	3	Nov-Dic	Superamos obstáculos!	Deporte y condición física y salud	2, 3 y 5	10
2	4	Ener-Febr	Rugby: valores y deporte	Deporte y condición física y salud	2, 3 y 4	10
	5	Febr-Mar	Bota, pasa y canasta!	Deporte y actividad física recreativa	3, 4 y 5	10
	6	Mar-Abril	A ritmo de Acroesport	Deporte, condición física y salud, y expresión corporal	2, 3, 4, 7 y 8	9
3	7	Mayo	Nuestra lucha medieval en un musical	Expresión corporal y actividades físicas recreativas	3, 4, 7 y 8	5
	8	Mayo	Sobre ruedas en nuestro medio	Actividades físicas recreativas y deporte	3, 5 y 6	4
	9	Junio	Jornada deportiva	Condición física y salud, deporte y expresión corporal	1, 2, 3, 4, 7 y 8	6

Nombre de la Unidad Didáctica: Corre, salta y lanza		
Nivel: 2º ESO	Trimestre: 1º	Sesiones: 10
DIMENSIÓN		COMPETENCIAS
1. Condición física y salud 2. Deporte		Competencia 1. Aplicar un plan de trabajo de mejora o mantenimiento de la condición física individual en relación a la salud Competencia 3. Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes. Competencia 4. Poner en práctica los valores propios del deporte en situación de competición.
CONTENIDOS		
CC1: Cualidades físicas - Resistencia aeróbica y flexibilidad: concepto, características, efectos y métodos de entrenamiento. CC5: Deportes individuales - Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes individuales CC13: Deporte y género - Los deportes como fenómeno social y cultural		
BLOQUE, CONTENIDOS CLAVE (CC) Y CONTENIDOS CLAVE DIGITALES (CCD)		
1. Condición física y salud 2. Deporte 1.1: CC1 2.1: CC5, CC13		Competencias 1, 3 y 4 CC1: Cualidades físicas básicas CC5: Deportes individuales CC13: Deporte y genero
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
7. Aplicar correctamente los principales elementos técnicos de un deporte individual. 3. Utilitzar la freqüència cardíaca com a indicador de la intensitat de l'esforç.		
CRITERIOS DE GRADACIÓN DE NIVELES DE ADQUISIÓN DE LA COMPETENCIA		
Alto	Medio	Básico
1.2 Llevar a cabo un plan de trabajo específico para la mejora de la condición física. 3.2: Aplicar eficazmente técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones complejas.	1.2 Llevar a cabo un plan de trabajo específico para la mejora de la condición física con alguna dificultad aislada. 3.2: Aplicar eficazmente las técnicas o las tácticas básicas del deporte en situaciones complejas	1.2 Llevar a cabo un plan de trabajo específico para la mejora de la condición física con alguna con dificultades. 3.2: Aplicar con dificultad las técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones complejas.

Nombre de la Unidad Didáctica: Estamos en forma, jugamos bien!		
Nivel: 2º ESO	Trimestre: 1º	Sesiones: 9
DIMENSIÓN		COMPETENCIAS
1. Condición física y salud 2. Actividad física recreativa		Competencia 1. Aplicar un plan de trabajo de mejora o mantenimiento de la condición física individual en relación a la salud. Competencia 5. Disfrutar con la práctica de actividades físicas recreativas, con una atención especial a las que se realizan en el medio natural. Competencia 6. Planificar y organizar actividades en grupo con finalidad de ocio.
CONTENIDOS		
CC2: La sesión y el plan de trabajo <ul style="list-style-type: none"> - La frecuencia cardiaca como indicador de intensidad y de recuperación. - El calentamiento general y el calentamiento específico. - De la sesión al plan de trabajo. CC10: Deporte para todos <ul style="list-style-type: none"> - Juegos con materiales alternativos. 		
BLOQUE, CONTENIDOS CLAVE (CC) Y CONTENIDOS CLAVE DIGITALES (CCD)		
1. Condición física y salud 2. Deporte 1.1: CC2 2.1: CC10		Competencias 1, 5 y 6 CC2: La sesión y el plan de trabajo CC10: Deporte para todos
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
1. Identificar los objetivos de calentamiento y hacer una recogida de actividades, con estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento. 6. Aplicar correctamente técnicas de respiración y relajación en la actividad física y en situaciones de la vida cotidiana. 16. Utilizar la actividad física y los juegos recreativos para la mejora de la condición física		
CRITERIOS DE GRADACIÓN DE NIVELES DE ADQUISICIÓN DE LA COMPETENCIA		
Alto	Medio	Básico
1.1 Llevar a cabo un plan de trabajo específico para la mejora de la condición física sin ninguna dificultad en ningún contenido de los 4 del CC2. 6.1 Planificar y organizar actividades en tiempo de ocio, previniendo y aplicando los aspectos de seguridad de la actividad.	1.1 Llevar a cabo un plan de trabajo específico para la mejora de la condición física con alguna dificultad en 1 de los 4 contenidos del CC2. 6.1 Planificar y organizar actividades en tiempo de ocio, previniendo y aplicando con alguna dificultad los aspectos de seguridad de la actividad.	1.1 Llevar a cabo un plan de trabajo específico para la mejora de la condición física con alguna dificultad en 2 de los 4 contenidos del CC2. 6.1 Planificar y organizar actividades en tiempo de ocio, previniendo los aspectos de seguridad de la actividad.

Nombre de la Unidad Didáctica: Superamos obstáculos		
Nivel: 2º ESO	Trimestre: 1º	Sesiones: 10
DIMENSIÓN		COMPETENCIAS
1. Condición física y salud 2. Deporte 3. Actividades físicas recreativas		Competencia 2: Valorar los efectos de un estilo de vida activo a partir de la integración de hábitos saludables en la práctica de actividad física. Competencia 3. Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes Competencia 5. Disfrutar con la práctica de actividades físicas recreativas, con una atención especial a las que se realizan en el medio natural.
CONTENIDOS		
CC3: Hábitos de salud - Efectos de la actividad física sobre el organismo: Los estilos de vida: del sedentarismo al estilo de vida activo. - Efectos de la actividad física sobre el organismo. CC5: Deporte individual - Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes individuales. CC10: Deporte para todos - Características y posibilidades del entorno cercano para la realización de actividades físicas.		
BLOQUE, CONTENIDOS CLAVE (CC) Y CONTENIDOS CLAVE DIGITALES (CCD)		
1. Condición física y salud 2. Deporte 3. Actividades físicas recreativas 1.1: CC3 2.1: CC5 3.1: CC10		Competencias 2, 3 y 5 CC3: Hábitos de salud CC5: Deporte individual CC10: Deporte para todos
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
2. Desarrollar el nivel individual de condición física para un estilo de vida activo y saludable. 7. Aplicar correctamente principales elementos técnicos de un deporte individual. 17. Aprovechar el entorno próximo para la práctica de actividad física, de una manera beneficiosa y respetuosa con el medio. *		
CRITERIOS DE GRADACIÓN DE NIVELES DE ADQUISICIÓN DE LA COMPETENCIA		
Alto	Medio	Básico

2.2: Seguir los hábitos saludables de la práctica de actividad física y relacionarlos con los efectos beneficiosos y perjudiciales de los diferentes estilos de vida.	2.2: Seguir los hábitos saludables de la práctica de actividad física y relacionar los efectos beneficiosos o los perjudiciales de los diferentes estilos de vida.	2.2: Seguir los hábitos saludables de la práctica de actividad física y relacionar con dificultad los efectos beneficiosos y los perjudiciales de los diferentes estilos de vida.
3.2: Aplicar eficazmente técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones complejas.	3.2: Aplicar eficazmente las técnicas o las tácticas básicas del deporte en situaciones complejas.	3.2: Aplicar con dificultad las técnicas o las tácticas básicas del deporte en situaciones complejas.

Nombre de la Unidad Didáctica: Rugby: valores y deporte		
Nivel: 2º ESO	Trimestre: 2º	Sesiones: 10
DIMENSIÓN	COMPETENCIAS	
1. Deporte 2. Condición física y salud	<p>Competencia 2: Valorar los efectos de un estilo de vida activo a partir de la integración de hábitos saludables en la práctica de actividad física.</p> <p>Competencia 3. Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes.</p> <p>Competencia 4: Poner en práctica los valores propios del deporte en situación de competición.</p>	
CONTENIDOS		
<p>CC7: Deportes colectivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes colectivos en situación de juego reducido. - Aportación individual en relación al equipo. <p>CC3: Hábitos de salud</p> <ul style="list-style-type: none"> - Efectos de la actividad física sobre el organismo: Los estilos de vida: del sedentarismo al estilo de vida activo <p>CC8: Valores y contravalores de la sociedad aplicados al deporte</p> <ul style="list-style-type: none"> - La deportividad como valor por encima de la consecución de resultados - Autocontrol en situaciones de contacto <p>CC4: Estereotipos del cuerpo y de género en los medios de comunicación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hábitos saludables y perjudiciales: relación actividad-descanso, complementos dietéticos i sustancias tóxicas 		

BLOQUE, CONTENIDOS CLAVE (CC) Y CONTENIDOS CLAVE DIGITALES (CCD)		
<p>1. Condición física y salud 2. Deporte</p> <p>1.1: CC3, CC4 2.1: CC7, CC8</p>	<p>Competencias 2, 3 y 4</p> <p>CC3: Hábitos de salud CC7: Deportes colectivos CC4: Estereotipos del cuerpo y de género en los medios de comunicación CC8: Valores y contravalores de la sociedad aplicados al deporte</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
<p>2. Desenvolupar el nivell individual de condició física per a un estil de vida actiu i saludable.</p> <p>.8. Utilizar los principales elementos técnicos y tácticos de un deporte colectivo o de adversario en situaciones sencillas.</p> <p>9. Mostrar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad en los deportes y juegos colectivos.</p> <p>18. Diferenciar y identificar los hábitos saludables y perjudiciales que puede tener un deportista a partir de consejos a seguir en los medios de comunicación.*</p>		
CRITERIOS DE GRADACIÓN DE NIVELES DE ADQUISICIÓN DE LA COMPETENCIA		
Alto	Medio	Básico
<p>2.2: Seguir los hábitos saludables de la práctica de actividad física y relacionarlos con los efectos beneficiosos y perjudiciales de los diferentes estilos de vida.</p> <p>3.2: Aplicar eficazmente técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones complejas.</p>	<p>2.2: Seguir los hábitos saludables de la práctica de actividad física y relacionar los efectos beneficiosos o los perjudiciales de los diferentes estilos de vida.</p> <p>3.2: Aplicar eficazmente las técnicas o las tácticas básicas del deporte en situaciones complejas.</p>	<p>2.2: Seguir los hábitos saludables de la práctica de actividad física y relacionar con dificultad los efectos beneficiosos y los perjudiciales de los diferentes estilos de vida.</p> <p>3.2: Aplicar con dificultad las técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones complejas.</p>

Nombre de la Unidad Didáctica: Bota, pasa y canasta!		
Nivel: 2º ESO	Trimestre: 2º	Sesiones: 10
DIMENSIÓN	COMPETENCIAS	
<p>1. Deporte 2. Actividad física recreativa</p>	<p>Competencia 3. Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes.</p> <p>Competencia 4: Poner en práctica los valores propios del deporte en situación de competición.</p> <p>Competencia 5. Disfrutar con la práctica de actividades físicas recreativas, con una atención especial a las que se realizan en el medio natural.</p>	

CONTENIDOS		
CC7: Deportes colectivos		
<ul style="list-style-type: none"> - Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes colectivos en situación de juego reducido. - Aportación individual en relación al equipo. 		
CC10: Deporte para todos		
<ul style="list-style-type: none"> - Juegos con materiales alternativos 		
CCD13: Fuentes de información digital: selección y valoración		
BLOQUE, CONTENIDOS CLAVE (CC) Y CONTENIDOS CLAVE DIGITALES (CCD)		
2. Deporte 3. Actividad física recreativa 2.1: CC7 3.1: CC10, CCD13	Competencias 3, 4 y 5 CC7: Deportes colectivos CC10: Deporte para todos CCD13: Fuentes de información digital	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
8. Utilizar los principales elementos técnicos y tácticos de un deporte colectivo o de adversario en situaciones sencillas.		
9. Mostrar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad en los deportes y juegos colectivos.		
CRITERIOS DE GRADACIÓN DE NIVELES DE ADQUISICIÓN DE LA COMPETENCIA		
Alto	Medio	Básico
2.2: Seguir los hábitos saludables de la práctica de actividad física y relacionarlos con los efectos beneficiosos y perjudiciales de los diferentes estilos de vida.	2.2: Seguir los hábitos saludables de la práctica de actividad física y relacionar los efectos beneficiosos o los perjudiciales de los diferentes estilos de vida.	2.2: Seguir los hábitos saludables de la práctica de actividad física y relacionar con dificultad los efectos beneficiosos y los perjudiciales de los diferentes estilos de vida.
3.2: Aplicar eficazmente técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones complejas.	3.2: Aplicar eficazmente las técnicas o las tácticas básicas del deporte en situaciones complejas.	3.2: Aplicar con dificultad las técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones complejas.

Nombre de la Unidad Didáctica: A ritmo de acroesport		
Nivel: 2º ESO	Trimestre: 2º	Sesiones: 9
DIMENSIÓN	COMPETENCIAS	
1. Deporte 2. Condición física y salud 4. Expresión corporal	<p>Competencia 2: Valorar los efectos de un estilo de vida activo a partir de la integración de hábitos saludables en la práctica de actividad física.</p> <p>Competencia 3. Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes.</p> <p>Competencia 4: Poner en práctica los valores</p>	

	<p>propios del deporte en situación de competición.</p> <p>Competencia 7. Utilizar los recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y para comunicar-se con otros.</p> <p>Competencia 8. Utilizar actividades con soporte musical, como medida de relación social y integración comunitaria.</p>
CONTENIDOS	
<p>CC7: Deportes colectivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes colectivos en situación de juego reducido. - Aportación individual en relación al equipo. <p>CCD25: Ergonomía: Salud física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Principios de higiene postural en la vida diaria - Nuevas tecnologías en el control y seguimiento de la actividad física <p>CC11: Comunicación y lenguaje corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunicación y lenguaje corporal. - Relación entre cuerpo y emoción. <p>CC12: Ritmo y movimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posibilidades y limitaciones del movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo. - Ritmo y movimiento siguiendo diferentes coreografías de grupo (aeróbic, bailes en línea, etc.). - Bailes y danzas populares del mundo, con una atención especial a las propias de Catalunya <p>CCD10: Lenguaje audiovisual: imagen fija, sonido y video.</p>	
BLOQUE, CONTENIDOS CLAVE (CC) Y CONTENIDOS CLAVE DIGITALES (CCD)	
<p>1. Condición física y salud 2. Deporte 4. Expresión corporal</p> <p>1.1: CCD25 2.1: CC7 3.1: CC11, CC12, CCD10</p>	<p>Competencias 2, 3, 4, 7 y 8</p> <p>CC7: Deportes colectivos CCD25: Ergonomía: salud física CC11: Comunicación y lenguaje corporal CC12: Ritmo y movimiento CCD10: Lenguaje audiovisual: imagen fija, sonido y video.</p>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
<p>5. Adquirir los hábitos principales asociados a una manera de vivir saludable.</p> <p>8. Utilizar los principales elementos técnicos y tácticos de un deporte colectivo o de adversario en situaciones sencillas.</p> <p>9. Mostrar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad en los deportes y juegos colectivos.</p> <p>13. Utilizar diferentes maneras de comunicarse, por medio del lenguaje corporal.</p>	

<p>14. Crear y poner en práctica una secuencia harmónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.</p> <p>15. Mostrar disposición favorable a la desinhibición y expresión de emociones.</p>		
CRITERIOS DE GRADACIÓN DE NIVELES DE ADQUISICIÓN DE LA COMPETENCIA		
Alto	Medio	Básico
<p>2.2: Seguir los hábitos saludables de la práctica de actividad física y relacionarlos con los efectos beneficiosos y perjudiciales de los diferentes estilos de vida.</p> <p>3.2: Aplicar eficazmente técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones complejas.</p> <p>7.2: Utilizar recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y comunicar ideas, sentimientos y emociones en situaciones diversas.</p> <p>8.2: Participar en bailes y danzas colectivas complejas, mostrando fluidez en los movimientos de todo el cuerpo.</p>	<p>2.2: Seguir los hábitos saludables de la práctica de actividad física y relacionar los efectos beneficiosos o los perjudiciales de los diferentes estilos de vida.</p> <p>3.2: Aplicar eficazmente las técnicas o las tácticas básicas del deporte en situaciones complejas.</p> <p>7.2: Utilizar recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y comunicar ideas, o para sentimientos y emociones en situaciones diversas.</p> <p>8.2: Participar en bailes y danzas colectivas complejas, mostrando fluidez en los movimientos de todo el cuerpo en los bailes o en las danzas.</p>	<p>2.2: Seguir los hábitos saludables de la práctica de actividad física y relacionar con dificultad los efectos beneficiosos y los perjudiciales de los diferentes estilos de vida.</p> <p>3.2: Aplicar con dificultad las técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones complejas.</p> <p>7.1: Utilizar recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y comunicar ideas, en situaciones diversas.</p> <p>8.2: Participar en bailes y danzas colectivas complejas, mostrando fluidez en los movimientos de todo el cuerpo en las danzas.</p>

Nombre de la Unidad Didáctica: Nuestra lucha medieval en un musical		
Nivel: 2º ESO	Trimestre: 3º	Sesiones: 5
DIMENSIÓN		COMPETENCIAS
<p>2. Deporte</p> <p>4. Expresión corporal</p>		<p>Competencia 3. Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes.</p> <p>Competencia 4: Poner en práctica los valores propios del deporte en situación de competición.</p> <p>Competencia 7. Utilizar los recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y para comunicar-se con otros.</p> <p>Competencia 8. Utilizar actividades con soporte musical, como medida de relación social y integración comunitaria.</p>

CONTENIDOS		
<p>CC6: Deportes de adversario</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes de adversario. <p>CC8: Valores y contravalores de la sociedad aplicados al deporte.</p> <p style="padding-left: 40px;">Autocontrol en situaciones de contacto</p> <p>CC11: Comunicación y lenguaje corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunicación y lenguaje corporal. - Relación entre cuerpo y emoción. <p>CC12: Ritmo y movimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posibilidades y limitaciones del movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo. - Ritmo y movimiento siguiendo diferentes coreografías de grupo (aeróbic, bailes en línea, etc.). 		
BLOQUE, CONTENIDOS CLAVE (CC) Y CONTENIDOS CLAVE DIGITALES (CCD)		
<p>2. Deporte 4. Expresión corporal</p> <p>2.1: CC6, CC8 4.1: CC11, CC12</p>	<p>Competencias 3,4, 7 y 8</p> <p>CC6: Deportes de adversario CC8: Valores y contravalores de la sociedad aplicados al deporte CC11: Comunicación y lenguaje corporal CC12: Ritmo y movimiento</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
<p>8. Utilizar los principales elementos técnicos y tácticos de un deporte colectivo o de adversario en situaciones sencillas.</p> <p>10. Mostrar autocontrol y participación en las actividades de oposición.</p> <p>13. Utilizar diferentes maneras de comunicarse, por medio del lenguaje corporal.</p> <p>14. Crear y poner en práctica una secuencia harmónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.</p>		
CRITERIOS DE GRADACIÓN DE NIVELES DE ADQUISICIÓN DE LA COMPETENCIA		
Alto	Medio	Básico
<p>3.2: Aplicar eficazmente técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones complejas</p> <p>7.2: Utilizar recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y comunicar ideas, sentimientos y emociones en situaciones diversas.</p> <p>8.2: Participar en bailes y danzas colectivas complejas, mostrando fluidez en los movimientos de todo el cuerpo.</p>	<p>3.2: Aplicar eficazmente las técnicas o las tácticas básicas del deporte en situaciones complejas.</p> <p>7.2: Utilizar recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y comunicar ideas, o para sentimientos y emociones en situaciones diversas.</p> <p>8.2: Participar en bailes y danzas colectivas complejas, mostrando fluidez en los movimientos de todo el cuerpo en los bailes o en las danzas.</p>	<p>3.2: Aplicar con dificultad las técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones complejas.</p> <p>7.1: Utilizar recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y comunicar ideas, en situaciones diversas.</p> <p>8.2: Participar en bailes y danzas colectivas complejas, mostrando fluidez en los movimientos de todo el cuerpo en las danzas.</p>

Nombre de la Unidad Didáctica: Sobre ruedas en nuestro medio		
Nivel:	Trimestre: 3º	Sesiones: 4
DIMENSIÓN		COMPETENCIAS
2. Deporte 3.Actividades físicas recreativas		Competencia 3. Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes. Competencia 5. Disfrutar con la práctica de actividades físicas recreativas, con una atención especial a las que se realizan en el medio natural. Competencia 6. Planificar y organizar actividades en grupo con finalidad de ocio.
CONTENIDOS		
CC5: Deportes individuales <ul style="list-style-type: none"> - Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes individuales CC9: Actividades en el medio natural <ul style="list-style-type: none"> - Actividades físico deportivas en el medio natural y urbano: planificación y práctica - Normas de conservación en el medio urbano y natural CC10: Deporte para todos <ul style="list-style-type: none"> - Características y posibilidades del entorno cercano para la realización de actividades físicas. 		
BLOQUE, CONTENIDOS CLAVE (CC) Y CONTENIDOS CLAVE DIGITALES (CCD)		
2. Deportes 3.Actividades físicas recreativas 2.1: CC5 3.1: CC9, CC10		Competencias 5 y 6 CC5: Deportes individuales CC9: Actividades en el medio natural CC10: Actividades en el medio natural
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
8. Utilizar los principales elementos técnicos y tácticos de un deporte colectivo o de adversario en situaciones sencillas. 11. Buscar información en diferentes medios y recursos del entorno propio para planificar actividades en el medio natural y para la organización de actividad física* 12. Conocer los elementos necesarios para planificar una actividad en el medio natural.		
CRITERIOS DE GRADACIÓN DE NIVELES DE ADQUISICIÓN DE LA COMPETENCIA		
Alto	Medio	Básico
3.2: Aplicar eficazmente técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones complejas	3.2: Aplicar eficazmente las técnicas o las tácticas básicas del deporte en situaciones complejas.	3.2: Aplicar con dificultad las técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones complejas.

6.2 Planificar y organizar actividades en tiempo de ocio, previniendo los aspectos de seguridad de la actividad.	6.2 Planificar y organizar actividades en tiempo de ocio, previniendo y aplicando con alguna dificultad los aspectos de seguridad de la actividad.	6.2 Planificar y organizar actividades en tiempo de ocio, previniendo los aspectos de seguridad de la actividad.
--	--	--

Nombre de la Unidad Didáctica: Jornada deportiva		
Nivel: 2º ESO	Trimestre: 3º	Sesiones: 6
DIMENSIÓN	COMPETENCIAS	
1. Condición física y salud 2. Deporte 4. Expresión corporal	<p>Competencia 1. Aplicar un plan de trabajo de mejora o mantenimiento de la condición física individual en relación a la salud</p> <p>Competencia 2: Valorar los efectos de un estilo de vida activo a partir de la integración de hábitos saludables en la práctica de actividad física.</p> <p>Competencia 3. Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes.</p> <p>Competencia 4: Poner en práctica los valores propios del deporte en situación de competición..</p> <p>Competencia 7. Utilizar los recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y para comunicar-se con otros.</p> <p>Competencia 8. Utilizar actividades con soporte musical, como medida de relación social y integración comunitaria.</p>	
CONTENIDOS		
<p>CC2: La sesión y el plan de trabajo</p> <ul style="list-style-type: none"> - De la sesión al plan de trabajo. - Calentamiento general y calentamiento específico. <p>CC3: Hábitos de salud</p> <ul style="list-style-type: none"> - Efectos de la actividad física sobre el organismo: Los estilos de vida: del sedentarismo al estilo de vida activo. <p>CC5: Deporte individual</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes individuales. <p>CC6: Deportes de adversario</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes de adversario. <p>CC7: Deportes colectivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes colectivos en situación de 		

<p>juego reducido.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aportación individual en relación al equipo. <p>CC8: Valores y contravalores de la sociedad aplicados al deporte.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La deportividad como valor por encima de la consecución de resultados. <p>CC11: Comunicación y lenguaje corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunicación y lenguaje corporal. - Relación entre cuerpo y emoción. <p>CC12: Ritmo y movimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posibilidades y limitaciones del movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo. - Ritmo y movimiento siguiendo diferentes coreografías de grupo (aeróbic, bailes en línea, etc.). <p>CC13: Deporte y género</p> <ul style="list-style-type: none"> - El deporte como fenómeno social y cultural 	
BLOQUE, CONTENIDOS CLAVE (CC) Y CONTENIDOS CLAVE DIGITALES (CCD)	
<p>1. Condición física y salud 2. Deporte 4. Expresión corporal</p> <p>1.1: CC2, CC3 2.1: CC5, CC6, CC7, CC8, CC13 4.1: CC11, CC12</p>	<p>Competencias 3,4, 7 y 8</p> <p>CC2: La sesión y el plan de trabajo CC3: Hábitos de salud CC5: Deportes individuales CC6: Deportes de adversario CC7: Deportes colectivos CC8: Valores y contravalores de la sociedad aplicados al deporte CC11: Comunicación y lenguaje corporal CC12: Ritmo y movimiento CC13: Deporte y género</p>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
<p>1. Identificar los objetivos del calentamiento y hacer una recogida de actividades, con estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento.</p> <p>4. Adquirir los hábitos saludables vinculados a una buena alimentación y al descanso.</p> <p>7. Aplicar correctamente los principales elementos técnicos de un deporte individual.</p> <p>8. Utilizar los principales elementos técnicos y tácticos de un deporte colectivo o de adversario en situaciones sencillas.</p> <p>9. Muestra actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad en los deportes y juegos colectivos.</p> <p>10. Mostrar autocontrol y participación en las actividades de oposición.</p> <p>11. Buscar información en diferentes medios y recursos del entorno próximo para planificar actividades en el medio natural y para la organización de actividad física*</p> <p>13. Utilizar diferentes maneras de comunicarse, por medio del lenguaje corporal.</p> <p>14. Crear y poner en práctica una secuencia harmónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.</p> <p>15. Mostrar disposición favorable a la desinhibición y expresión de emociones.</p>	

CRITERIOS DE GRADACIÓN DE NIVELES DE ADQUISICIÓN DE LA COMPETENCIA		
Alto	Medio	Básico
1.2 Llevar a cabo un plan de trabajo específico para la mejora de la condición física.	1.2 Llevar a cabo un plan de trabajo específico para la mejora de la condición física con alguna dificultad aislada.	1.2 Llevar a cabo un plan de trabajo específico para la mejora de la condición física con dificultades.
2.2: Seguir los hábitos saludables de la práctica de actividad física y relacionarlos con los efectos beneficiosos y perjudiciales de los diferentes estilos de vida.	2.2: Seguir los hábitos saludables de la práctica de actividad física y relacionar los efectos beneficiosos o los perjudiciales de los diferentes estilos de vida.	2.2: Seguir los hábitos saludables de la práctica de actividad física y relacionar con dificultad los efectos beneficiosos y los perjudiciales de los diferentes estilos de vida
3.2: Aplicar eficazmente técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones complejas	3.2: Aplicar eficazmente las técnicas o las tácticas básicas del deporte en situaciones complejas.	3.2: Aplicar con dificultad las técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones complejas.
7.2: Utilizar recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y comunicar ideas, sentimientos y emociones en situaciones diversas.	7.2: Utilizar recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y comunicar ideas, o para sentimientos y emociones en situaciones diversas.	7.2: Utilizar recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y comunicar ideas, en situaciones diversas.
8.2: Participar en bailes y danzas colectivas complejas, mostrando fluidez en los movimientos de todo el cuerpo.	8.2: Participar en bailes y danzas colectivas complejas, mostrando fluidez en los movimientos de todo el cuerpo en los bailes o en las danzas.	8.2: Participar en bailes y danzas colectivas complejas, mostrando fluidez en los movimientos de todo el cuerpo en las danzas.

7.2. Secuencia didáctica: justificación i temporalización – distribución a lo largo del ciclo de las unidades didácticas (ejemplos ESO)

7.2.1. Competencias

El currículum está compuesto por 8 competencias distribuidas en diferentes ámbitos o dimensiones. La competencia 1 y 2 están enfocadas al ámbito de la salud y la condición física. La competencia 3 hacer referencia a los aspectos técnicos y tácticos de los diferentes deportes. La competencia 4 trata sobre los valores en el deporte en situaciones de competición, mientras que la 5 habla sobre actividades físicas recreativas y la 6 planificar y organizar actividades en grupo con finalidad de ocio. Y por último, la 7 y la 8 están enfocadas a la expresión corporal, ya sea para el autoconocimiento o a partir de un soporte musical.

Programación 1º ESO en base a las competencias		
Número de competencias	Cuántas veces trabajamos cada competencia?	En que UD trabajamos cada competencia?
Competencia 1: Aplicar un plan de trabajo de mejora o mantenimiento de la condición física individual en relación a la salud.	4	1. La agilidad de un deportista 4. Pasa, regatea y marca 5. Jugamos y conocemos nuestro cuerpo 7. Como funciona nuestro cuerpo?
Competencia 2: Valorar los efectos de un estilo de vida activo a partir de la integración de hábitos saludables en la práctica de actividad física.	3	1. La agilidad de un deportista 3. Juega con la fuerza 4. Pasa, regatea y marca
Competencia 3: Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes.	5	1. La agilidad de un deportista 2. Volante, raqueta y diversión! 3. Juega con la fuerza 4. Pasa, regatea y marca! 6. Recepción, coloca y remata!
Competencia 4: Poner en práctica los valores propios del deporte en situación de competición.	5	1. La agilidad de un deportista 2. Volante, raqueta y diversión! 3. Juega con la fuerza! 4. Pasa, regatea y marca! 6. Recepción, coloca y remata!
Competencia 5: Disfrutar con la práctica de actividades físicas recreativas, con una atención especial a las que se realizan en el medio natural	2	5. Jugamos y conocemos nuestro cuerpo 9. Orientation park
Competencia 6: Planificar y organizar actividades en grupo con finalidad de ocio.	2	5. Jugamos y conocemos nuestro cuerpo 9. Orientation park
Competencia 7: Utilizar los recursos expresivos del propio cuerpo para	1	8. A ritmo de la música!

el autoconocimiento y para comunicar-se con otros.		
Competencia 8: Utilizar actividades con soporte musical, como medida de relación social y integración comunitaria.	1	8. A ritmo de la música!

Programación 2º ESO en base a las competencias		
Número de competencias	Cuántas veces trabajamos cada competencia?	En que UD trabajamos cada competencia?
Competencia 1: Aplicar un plan de trabajo de mejora o mantenimiento de la condición física individual en relación a la salud.	3	1. Corre, salta y lanza! 2. Estamos en forma, jugamos bien! 3. Jornada deportiva
Competencia 2: Valorar los efectos de un estilo de vida activo a partir de la integración de hábitos saludables en la práctica de actividad física.	5	3. Superamos obstáculos 4. Rugby: valores y deporte 6. A ritmo de Acroesport 7. Nuestra lucha medieval en un musical 9. Jornada deportiva
Competencia 3: Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes.	8	1. Corre, salta y lanza! 3. Superamos obstáculos 4. Rugby: valores y deportes 5. Bota, pasa y canasta! 6. A ritmo de la Acroesport 7. Nuestra lucha medieval en un musical 8. Sobre ruedas en nuestro medio 9. Jornada deportiva
Competencia 4: Poner en práctica los valores propios del deporte en situación de competición.	6	1. Corre, salta y lanza! 4. Rugby: valores y deporte 5. Bota, pasa y canasta! 6. A ritmo de Acroesport 7. Nuestra lucha medieval en un musical

		9. Jornada deportiva
Competencia 5: Disfrutar con la práctica de actividades físicas recreativas, con una atención especial a las que se realizan en el medio natural	4	2. Estamos en forma, jugamos bien! 3. Superamos obstáculos! 5. Bota, pasa y canasta! 8. Sobre ruedas en nuestro medio
Competencia 6: Planificar y organizar actividades en grupo con finalidad de ocio.	2	2. Estamos en forma, jugamos bien! 8. Sobre ruedas en nuestro medio
Competencia 7: Utilizar los recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y para comunicar-se con otros.	3	6. A ritmo de Acroesport 7. Nuestra lucha medieval en un musical 9. Jornada deportiva
Competencia 8: Utilizar actividades con soporte musical, como medida de relación social y integración comunitaria.	3	6. A ritmo de Acroesport 7. Nuestra lucha medieval en un musical 9. Jornada deportiva

Como se puede observar, hay una notoria diferencia entre las competencias a trabajar entre 1º y 2º de ESO en cada UD. Es decir, 1º de ESO se trabaja de una manera más tradicional, incluyendo en cada UD 1, 2, 3 o 4 competencias. Los contenidos se trabajan generalmente de una manera más aislada en estas unidades didácticas, es decir, no se relaciona tanto la condición física y las actividades físicas recreativas a los deportes o a la expresión corporal, en la mayoría de los casos. De esta manera nos aseguramos que el alumno, en el primer curso de la ESO, entienda los contenidos de una manera más sencilla, aunque, eso no quiere decir que no los aplique a la práctica. Obviamente los alumnos de 1º de ESO trabajarán los contenidos de manera práctica, pero sin aplicarlos o relacionarlos específicamente con algún deporte o a la expresión corporal, con sus peculiaridades o características de dichas actividades.

En cambio, en 2º de la ESO se trabajan 3, 4, 5 y hasta 6 competencias en cada UD. Al trabajar más competencias por UD se asegura que los contenidos estarán más integrados y relacionados entre sí, favoreciendo de esta manera el conocimiento aplicado de la condición física y salud y actividades físicas recreativas a los deportes o a la expresión corporal. Por lo tanto, se podrán enfocar los conocimientos y contenidos a una manera de trabajo más específica, que requiera de una mayor dificultad y de un aprendizaje más enriquecedor.

7.2.2. Gradación de competencias

1º ESO y 2º ESO

La gradación de competencias se divide en 3 por cada competencia, excepto las que por su propia naturaleza no tienen ninguna gradación de competencia. Cada nivel de competencia es más complejo hasta llegar al tercer nivel de gradación, siendo estos el nivel básico (satisfactorio), el medio (notable) y el alto (excelente). Se ha querido realizar una manera original y más específica para gradar estas competencias, ya que se entiende que hay tres niveles y 4 cursos en la ESO. Sí que es cierto que aun que haya tres niveles de gradación, los contenidos varían en cada curso, pero se considera que aunque los contenidos sean diferentes en cada curso, el nivel a alcanzar de una gradación debe tener una complejidad diferente. Por ello, se ha decidido realizar una gradación de tres niveles dentro de cada nivel de competencia, de esta forma quedando en nivel básico para primero de la ESO y el nivel medio para 2º de la ESO. Y tal y como se ha comentado, realizando tres niveles en el básico y tres más en el medio.

Como se ha realizado?

Para dividir en tres cada nivel se ha tenido en cuenta dos posibles maneras: una es dividiendo el contenido de cada gradación, hasta que el alumno realice la totalidad de lo especificado en esta. Y la otra opción es jugar con los contenidos de cada contenido clave. Es decir, si hay 4 contenidos a asumir relacionado con ese nivel de gradación, asumir una parte o algunos con dificultad.

Ejemplo:

3.1: Aplicar eficazmente técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas.

3.1: Aplicar eficazmente las técnicas o las tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas.

3.1: Aplicar con dificultad las técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas

El primer criterio expuesto arriba trata sobre el criterio básico de gradación de la competencia 3. Los otros dos son dos variaciones, dos transformaciones que se han realizado modificando un poco los aspectos claves del contenido. Es decir, asumir la técnica y táctica en situaciones sencillas sería el criterio alto. Asumir una de las dos cosas, sería el criterio medio y tener dificultad para aplicar las técnicas o las tácticas sería el básico.

Ejemplos prácticos en el fútbol

3.1: Aplicar eficazmente técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas.

Controla bien la pelota, conduce bien la pelota, realiza pases correctamente en situaciones sencillas. Aplica conceptos tácticos como el desmarque en situaciones sencillas, es decir, con defensa pasiva.

3.1: Aplicar eficazmente las técnicas o las tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas.

En este caso, el alumno, aplica eficazmente en situaciones sencillas un pase o un tipo de conducción, o bien, aplica eficazmente un desmarque o cualquier otro concepto táctico. Una de las dos.

3.1: Aplicar con dificultad las técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas.

El termino aplicar con dificultad requiere cierta explicación. Aplicar con dificultad en términos técnicos o tácticos se refiere a que no se realizan correctamente la mitad o más de los conceptos técnicos o tácticos que se trabajen. En este caso, aplicar con dificultad tanto la técnica como la táctica, sería que un alumno aplicara eficazmente un pase, pero no condujera la pelota correctamente (técnica), y aplicara eficazmente un desmarque pero no un marcaje (táctica).

- A partir de aquí, se procede a ilustrar todos los niveles de gradación, y en qué curso se trabajan. Teniendo en cuenta y obviando el nivel 3 de gradación ya que se pretende implementarlo en 3º de ESO y no se trabaja este curso en esta programación:

Gradación competencias Educación física		1º ESO	2º ESO
Competencia 1	Aplicar un plan de trabajo de mejora o mantenimiento de la condición física individual en relación a la salud		
1.1. Llevar a cabo un plan de trabajo general para el mantenimiento o la mejora de la condición física en la gimnasia deportiva, sin dificultades en ninguno de los 3 contenidos a trabajar.			
1.1. Llevar a cabo un plan de trabajo general para el mantenimiento o la mejora de la condición física en la gimnasia deportiva en dos de los tres contenidos a trabajar.		X	
1.1. Llevar a cabo un plan de trabajo general para el mantenimiento o la mejora de la condición física en la gimnasia deportiva en dos de los tres contenidos a trabajar.			
1.2 Llevar a cabo un plan de trabajo específico para la mejora de la condición física.			
1.2 Llevar a cabo un plan de trabajo específico para la mejora de la condición física con alguna dificultad aislada.			X
1.2 Llevar a cabo un plan de trabajo específico para la mejora de la condición física con alguna con dificultades.			
Competencia 2	Valorar los efectos de un estilo de vida activo a partir de la integración de hábitos saludables en la práctica de actividad física.		
2.1 Identificar y conocer las conductas de riesgo para la salud en la práctica de la actividad física y seguir los hábitos que las previenen.			
2.1 Identificar las conductas de riesgo para la		X	

salud en la práctica de la actividad física y seguir los hábitos que las previenen. 2.1 Identificar las conductas de riesgo para la salud en la práctica de la actividad física			
2.2: Seguir los hábitos saludables de la práctica de actividad física y relacionarlos con los efectos beneficiosos y perjudiciales de los diferentes estilos de vida. 2.2: Seguir los hábitos saludables de la práctica de actividad física y relacionar los efectos beneficiosos o los perjudiciales de los diferentes estilos de vida. 2.2: Seguir los hábitos saludables de la práctica de actividad física y relacionar con dificultad los efectos beneficiosos y los perjudiciales de los diferentes estilos de vida.			X
Competencia 3	Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes.		
3.1: Aplicar eficazmente técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas. 3.1: Aplicar eficazmente las técnicas o las tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas. 3.1: Aplicar con dificultad las técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones sencillas		X	
3.2: Aplicar eficazmente técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones complejas. 3.2: Aplicar eficazmente las técnicas o las tácticas básicas del deporte en situaciones complejas. 3.2: Aplicar con dificultad las técnicas o las tácticas básicas del deporte en situaciones complejas.			X
Competencia 6	Planificar y organizar actividades en grupo con finalidad de ocio.		
6.1 Planifica y organiza actividades sencillas en el tiempo de ocio teniendo en cuenta los aspectos de seguridad propios de la actividad de las tres partes del CC9 sin ninguna dificultad. 6.1 Planifica y organiza actividades sencillas en el tiempo de ocio teniendo en cuenta los aspectos de seguridad propios de la actividad con dificultad en una de las tres partes del CC9. 6.1 Planifica y organiza actividades sencillas en el tiempo de ocio teniendo en cuenta los aspectos de seguridad propios de la actividad con dificultad en dos de las tres partes del CC9.		X	

<p>6.2 Planificar y organizar actividades en tiempo de ocio, previniendo los aspectos de seguridad de la actividad.</p> <p>6.2 Planificar y organizar actividades en tiempo de ocio, previniendo y aplicando con alguna dificultad los aspectos de seguridad de la actividad.</p> <p>6.2 Planificar y organizar actividades en tiempo de ocio, previniendo los aspectos de seguridad de la actividad.</p>		X
Competencia 7	Utilizar los recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y para comunicar-se con otros.	
<p>7.1: Utilizar recursos expresivos sencillos del propio cuerpo para el autoconocimiento y comunicar ideas, sentimientos y emociones en situaciones concretas.</p> <p>7.1: Utilizar recursos expresivos sencillos del propio cuerpo para el autoconocimiento y comunicar ideas, o para sentimientos y emociones en situaciones concretas.</p> <p>7.1: Utilizar recursos expresivos sencillos del propio cuerpo para el autoconocimiento y comunicar ideas en situaciones concretas.</p>	X	
<p>7.2: Utilizar recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y comunicar ideas, sentimientos y emociones en situaciones diversas.</p> <p>7.2: Utilizar recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y comunicar ideas, o para sentimientos y emociones en situaciones diversas.</p> <p>7.2: Utilizar recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y comunicar ideas, en situaciones diversas.</p>		X
Competencia 8	Utilizar actividades con soporte musical, como medida de relación social y integración comunitaria.	
<p>8.1: Participar en bailes y danzas colectivas sencillas, adaptando su ejecución a la de los compañeros y a la música.</p> <p>8.1: Participar en bailes y danzas colectivas sencillas, adaptando su ejecución a la de los compañeros o a la música.</p> <p>8.1: Participar en bailes y danzas colectivas sencillas, adaptando su ejecución a la de los compañeros, pero con algunas dificultades para adaptarla a la música.</p>	X	
<p>8.2: Participar en bailes y danzas colectivas complejas, mostrando fluidez en los movimientos de todo el cuerpo.</p> <p>8.2: Participar en bailes y danzas colectivas complejas, mostrando fluidez en los movimientos de todo el cuerpo en los bailes o en las danzas.</p> <p>8.2: Participar en bailes y danzas colectivas complejas, mostrando fluidez en los movimientos de todo el cuerpo en las danzas</p>		X

7.2.3. Contenidos clave y prescriptivos

7.2.3.1. CONTENIDOS CLAVE

Cuando se habla de los contenidos que se trabajan durante el curso, se debe tener en cuenta cuantas veces se trabaja cada contenido y a partir de lo que se trabaja. De esta forma, se tendrá un control de lo que se trabaja, pudiendo dar prioridad a lo que se prioriza por parte del docente, sea un contenido u otro.

Contenidos clave – 1º ESO				
Número de contenido	Nombre de contenido	Cuantas veces se trabaja?	A partir de que se trabaja?	Nombre UD
CC1	Cualidades físicas	2	Fútbol / Actividad física	Pasa, regatea y marca! / Como funciona nuestro cuerpo?
CC2	La sesión y el plan de trabajo	2	Gimnasia deportiva / Actividad física	La agilidad de un deportista / Cómo funciona nuestro cuerpo?
CC3	Hábitos de salud	2	Judo / Juegos recreativos	Juega con la fuerza/ Jugamos y conocemos nuestro cuerpo /
CC4	Estereotipos del cuerpo y de género en los medios de comunicación	1	Actividad física	Como funciona nuestro cuerpo?
CC5	Deportes individuales	1	Gimnasia deportiva	La agilidad de un deportista
CC6	Deportes de adversario	2	Bádminton / Judo	Volante, raqueta y diversión! / Juega con la fuerza i
CC7	Deportes colectivos	2	Fútbol / Vóley	Pasa, regatea y marca! / Recepción, coloca y remata!
CC8	Valores y contravalores de la sociedad aplicados al deporte	3	Bádminton / Judo / Vóley / fútbol	Volante, raqueta y diversión! / Juega con la fuerza / Recepción, coloca y remata! / Pasa, regatea y marca!
CC9	Actividades en el medio natural	1	Carrera orientación en un parque	Orientation park
CC10	Deporte para todos	1	Juegos recreativos	Jugamos y conocemos nuestro cuerpo
CCD10	Lenguaje audiovisual: imagen fija, sonido y video	1	Bailes y danzas	A ritmo de la música!
CC11	Comunicación y lenguaje corporal	1	Bailes y danzas	A ritmo de la música!
CC12	Ritmo y	1	Bailes y danzas	A ritmo de la música!

	movimiento			
CC13	Deporte y género	2	Fútbol / Vóley	Pasa, regatea y marca! / Recepción, coloca y remata!
CCD13	Fuentes de información digital: selección y valoración	2	Juegos recreativos / Carrera orientación en un parque	Jugamos y conocemos nuestro cuerpo / Orientation park
CCD25	Ergonomía: salud física	1	Gimnasia deportiva	La agilidad de un deportista

COMO TRABAJAMOS CADA CONTENIDO CLAVE?

D1: Condición física y salud: Cualidades físicas (CC1)

Aprendemos el fútbol y nuestro cuerpo: Fútbol

- Diferenciación del calentamiento general y el específico. El general incluye todas las partes del cuerpo y el específico aquellas partes específicas que más se utilizan en el fútbol.
- Mejora de la condición física a través del fútbol. Ejercicios y explicación de la mejora de la condición física a través del fútbol. Adaptación al ejercicio.
- Es saludable el futbol a un alto nivel? Integración de hábitos saludables en el futbol. Ejercicios y explicación.

Como funciona nuestro cuerpo? Actividad física

- Trabajamos con ejercicios o sesiones las cualidades físicas básicas. Cuales son y cómo las mejoramos a partir de la actividad física. Las podemos trabajar de forma global o de forma específica para algún deporte o para algo en concreto. Ejercicios o actividades para mejorar la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Y como la mejora de estas, mejora nuestra condición física.

D1: Condición física y salud: La sesión y el plan de trabajo (CC2)

La agilidad de un deportista: Gimnasia deportiva

- Como realizar una sesión gimnasia deportiva respetando el principio de adaptación, continuidad y progresión. Siempre debe haber una progresión en el aprendizaje. Ejercicios con progresión metodológica para aprender hacer elementos de la gimnasia deportiva.
- Como calentar, con qué objetivos, que ejercicios. Realizar calentamientos con un objetivo enfocado a la gimnasia deportiva. Explicar y aplicar el sentido del calentamiento.

Como funciona nuestro cuerpo?

- Ejercicios prácticos para calcular la carga de entrenamiento (volumen y intensidad).
- Conocer y diferenciar las partes de una sesión de actividad física.

D1: Condición física y salud: Hábitos de salud (CC3)

Judo, pero con cuidado

- Insistencia y aplicabilidad de mantener higiene personal después de la sesión de judo.
- Conocer y aplicar técnicas de respiración. Inspiración y expiración. Respiración abdominal.

Jugamos y conocemos nuestro cuerpo

- Diferencia entre un estilo de vida activo y el sedentarismo. La importancia de juego en nuestro organismo.

D1: Condición física y salud: Estereotipos del cuerpo y de género en los medios de comunicación (CC4)

Como funciona nuestro cuerpo?

- Explicación sobre la imagen del cuerpo ideal en los medios. Un cuerpo no es útil por su volumen, sino por su funcionalidad. Nuestra forma de entrenar, definirá la funcionalidad de nuestro cuerpo. Mitos y verdades sobre los estereotipos de género en los medios.

D1: Condición física y salud: Ergonomía: salud física (CCD25)

La agilidad de un deportista

- Aplicabilidad de posturas correctas y del estudio de movimiento óptimo tanto para la gimnasia artística como para la vida cotidiana. Buscar con fuentes de información y telecomunicación vía navegador de internet o aplicaciones móviles.

D2: Deporte: Deportes individuales (CC5)

La agilidad de un deportista: Gimnasia deportiva

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de la gimnasia deportiva a partir de actividades, progresiones metodológicas y juegos.

D2: Deporte: Deportes de adversario (CC6)

Volante, raqueta y diversión

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del bádminton a partir de actividades, progresiones metodológicas y juegos.

Jugamos con la fuerza

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del judo a partir de actividades, progresiones metodológicas y juegos.

D2: Deporte: Deportes colectivos (CC7)

Pasa, regatea y marca!

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del fútbol partir de actividades, progresiones metodológicas y juegos.

Recepción, coloca y remata!

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del Vóley a partir de actividades, progresiones metodológicas y juegos.

D2: Deporte: Valores y contravalores de la sociedad aplicados al deporte (CC8)

Volante, raqueta y diversión

- Aprender a perder y aprender a ganar. Respetar las normas, a los compañeros y al adversario. Penalizar comportamientos o actitudes negativas que puedan generar un ambiente negativo en el grupo o un conflicto.

Jugamos con la fuerza

- Aprender a perder y aprender a ganar. Respetar las normas, a los compañeros y al adversario. Penalizar comportamientos o actitudes negativas que puedan generar un ambiente negativo en el grupo o un conflicto.
Transmitir condigno moral del judo para trabajar este contenido.

Recepción, coloca y remata!

- Aprender a perder y aprender a ganar. Respetar las normas, a los compañeros y al adversario. Penalizar comportamientos o actitudes negativas que puedan generar un ambiente negativo en el grupo o un conflicto.

D2: Deportes: Deporte y género (CC13)

Pasa, regatea y marca!

- El fútbol es un buen deporte para ver las condiciones desfavorables de igualdad que hay entre el género masculino y femenino. Debatir al final de una sesión y sacar conclusiones propias. Además valorar las fundaciones de los grandes clubs, que hacen y si podrían hacer más. Valorar estos aspectos en diferentes sesiones, cada una al final de una clase.

Recepción, coloca y remata!

- Valorar el vóley femenino y el masculino, ver la relación de cuando un deporte es menos mediático, se igualan mas las condiciones entre género. Son más humildes y solidarios los deportes menos mediáticos? Debatir sobre ello al final de una sesión.

D3: Actividades físicas recreativas: Actividades en el medio natural (CC9)

Orientation park

- Las tres primeras sesiones irán dedicadas a la práctica de la actividad física con variantes para la interpretación de mapas y del respeto por el medio ambiente. Aprenderán que es un curso de orientación. También colaborarán en la organización de grupos y el orden de salida junto al profesor para el día de la carrera.
- Una carrera de orientación en el parque de al lado del centro de estudios Joan XIII. Utilizarán código QR en las postas. Habrá pruebas frases o pruebas relacionadas con matemáticas, inglés y educación física en las diferentes postas. Relación con otras materias. Puesto que se escogerá una hora antes y una después de la hora de educación física, se dispondrá de 3h para la realización de esta actividad.

D3: Actividades físicas recreativas: Deporte para todos (CC10)

Jugamos y conocemos nuestro cuerpo

- Actividades donde se realicen juegos populares y tradicionales que se puedan practicar a todos los niveles.
- Enseñar nuevas prácticas y tendencias del momento. Practicarlas y que sean valoradas por los alumnos.

D3: Actividades físicas recreativas: CCD13: Fuentes de información digital: selección y valoración

Jugamos y conocemos nuestro cuerpo

- Búsqueda con el móvil de juegos tradicionales y materiales alternativos para construcción de material deportivo construido por el alumno.

Orientation park

- Utilización código Qr en las estaciones de la carrera de orientación.

D4: Expresión corporal: CC11: Comunicación y lenguaje corporal

A ritmo de la música

- Primera sesión de toma de contacto con la expresión corporal. Dinámicas para transmitir expresiones, sentimientos, sensaciones, objetos o lugares con el propio cuerpo. Con y sin soporte musical.
- Preparación en grupo de la coreografía.

D4: Expresión corporal: CC12: Ritmo y movimiento

A ritmo de la música

- Se trabaja también el ritmo y el movimiento durante la primera sesión de toma de contacto con la expresión corporal.
- Preparación en grupo de la coreografía.

D4: Expresión corporal: CD10: Lenguaje audiovisual: imagen fija, sonido y vídeo

A ritmo de la música

- Grabación en video con cámara de video otorgada por el profesor en el ensayo general, con el fin de visualizarlo y comentar posibles errores y correcciones.

Contenidos clave – 2º ESO				
Número de contenido	Nombre de contenido	Cuántas veces se trabaja?	A partir de que se trabaja?	Nombre Unidad didáctica
CC1	Cualidades físicas	1	Atletismo	Corre, salta y lanza!
CC2	La sesión y el plan de trabajo	2	Juegos / Competición y su preparación	Estamos en forma, jugamos bien! / Jornada deportiva
CC3	Hábitos de salud	2	Parkour / Rugby /	Superamos obstáculos / Rugby: valores y deporte /
CC4	Estereotipos del cuerpo y de género en los medios de comunicación	1	Rugby	Rugby: valores y deporte
CC5	Deportes individuales	4	Atletismo / Parkour / Competición y la preparación / skate, monopatín o patines	Corre, salta y lanza / Superamos obstáculos / Jornada deportiva / Sobre ruedas en nuestro medio
CC6	Deportes de adversario	2	Esgrima / Competición y la preparación	Nuestra lucha medieval en un musical / Jornada deportiva
CC7	Deportes colectivos	4	Rugby / Acroesport / Competición y su preparación / Básquet	Rugby: valores y deporte / A ritmo de acroesport / Jornada deportiva / Pasa, bota y canasta!
CC8	Valores y contravalores de la sociedad aplicados al deporte	3	Rugby / Esgrima / Competición y su preparación	Rugby: valores y deporte / Nuestra lucha medieval en un musical / Jornada deportiva
CC9	Actividades en el medio natural	1	Skate , patín o patines	Sobre ruedas en nuestro medio
CC10	Deporte para todos	4	Juegos / Parkour / Básquet / skate, monopatín o patines	Estamos en forma, jugamos bien! / Superamos obstáculos / Bota, pasa y canasta! / Sobre ruedas en nuestro entorno

CCD10	Lenguaje audiovisual: imagen fija, sonido y video	1	Acroesport	A ritmo de Acroesprot
CC11	Comunicación y lenguaje corporal	3	Acroesport / Esgrima / Competición y su preparación	A ritmo de Acroesport / Nuestra lucha medieval en un musical / Jornada deportiva
CC12	Ritmo y movimiento	3	Acroesport / Competición y su preparación / Esgrima	A ritmo de Acroesport / Jornada deportiva / Nuestra lucha medieval en un musical
CC13	Deporte y género	1	Atletismo / Competición y su preparación	Corre, salta y lanza / Jornada deportiva
CCD13	Fuentes de información digital: selección y valoración	1	Básquet	Bota, pasa y canasta!
CCD25	Ergonomía: salud física	1	Acroesport	A ritmo de acroesport

COMO TRABAJAMOS CADA CONTENIDO?

D1: Condición física y salud: Cualidades físicas (CC1)

Corre, salta y lanza

- Asociar la resistencia aeróbica y flexibilidad a pruebas concretas del atletismo. Ver qué métodos de entrenamiento son efectivos para mejorar estas capacidades y para la mejora de resultados de pruebas de atletismos que requieran estas capacidades.

D1: Condición física y salud: La sesión y el plan de trabajo (CC2)

Estamos en forma, jugamos bien

- Relacionar los juegos y la actividad física que conlleva la práctica del mismo a la intensidad y a la recuperación para que el alumno viva en primera persona como se recupera su cuerpo.
- Diferenciar el calentamiento general o específico para la práctica de un juego en concreto en el cual se vayan a trabajar partes del cuerpo concretas. Enfocar el calentamiento al trabajo de esas partes que van a trabajar en el juego.
- Realizar fichas de sesión de los juegos que se realizan, además de explicar nuevas tecnologías para facilitar la práctica de actividad física o juegos recreativos.

Jornada deportiva

- Realizar el plan de trabajo y las sesiones oportunas de preparación para la jornada deportiva, por grupos de trabajo.

- Especificar el calentamiento específico que se debe tener para el deporte o la sesión en concreto a realizar. Los alumnos deben diseñarlo en la ficha sesión y plasmarlo durante la sesión.

D1: Condición física y salud: Hábitos de salud (CC3)

Superamos obstáculos

- Relacionar la práctica de actividad física en la vía urbana o natural con el sedentarismo y un estilo de vida activo. Que efectos provoca realizar actividad física en el organismo y que el alumno vea que puede practicar actividad física sin material alguno. Remarcar aspectos de seguridad y respeto por el medio, sea urbano o natural.

Rugby: valores y deporte

- Relacionar la práctica de actividad física del Rugby con el sedentarismo y el estilo de vida activo. Ver qué efectos provoca dicha práctica y beneficios para el organismo. Puesta en común al finalizar la sesión sobre los beneficios de la práctica del deporte en general y del rugby en particular.

D1: Condición física y salud: Estereotipos del cuerpo y de género en los medios de comunicación (CC4)

Rugby: valores y deporte

- Trabajar a través del rugby la importancia de mantener una imagen igualitaria en valores y respeto de género. Aprender sobre la crítica de ello, en los medios de comunicación. Comentar la importancia de valorar el rugby femenino y masculino y como los medios lo valora. También se hablará de los complementos dietéticos y las sustancias tóxicas que nos venden en la publicidad con tal de tener un cuerpo musculado, y si verdaderamente son necesarios, si son buenos para la salud. El mejor método para la mejora de la condición física es el tiempo entre actividad y el descanso. El descanso invisible. Todo ello, comentar, argumentar y debatir.

D1: Condición física y salud: Ergonomía: salud física (CCD25)

Acroesport

- Seguridad, prevención de riesgos y posturas corporales correctas a través de las TIC. Buscarlas, diferenciarlas y aplicarlas en las figuras de Acroesport. Vincularlo a la seguridad de la figura.

D2: Deporte: Deportes individuales (CC5)

Corre, salta y lanza!

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del atletismo a partir de actividades, progresiones metodológicas y juegos.

Superamos obstáculos

- Aspectos técnicos, tácticos* y reglamentarios* del Parkour a partir de actividades, progresiones metodológicas y juegos. Si que es cierto que el Parkour no tiene una reglamentación establecida y tampoco muchos aspectos tácticos. Pero las actividades irán dirigidas a la técnica de superar obstáculos y la reglamentación irá enfocada a aspectos de seguridad sobre esta disciplina.

Jornada deportiva

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios sobre el deporte individual escogido por los alumnos a partir de lo que quieran diseñar, enfocado hacia la competición que se pretende llevar a cabo.

Sobre ruedas en nuestro medio

- Aspectos técnicos, tácticos* y reglamentarios* del skate, patín o patines a partir de actividades, progresiones metodológicas y juegos.. En cuanto a la táctica y a la reglamentación se comentará muy por encima cosas muy básicas sobre el patinaje o el skate, ya que ya han trabajado otros dos deportes individuales y los contenidos se dan como trabajados.

D2: Deporte: Deportes de adversario (CC6)

Nuestra lucha medieval en un musical

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de la esgrima partir de actividades, progresiones metodológicas y juegos.

Jornada deportiva

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios sobre el deporte de adversario escogido por los alumnos a partir de lo que quieran diseñar, enfocado hacia la competición que se pretende llevar a cabo.

D2: Deporte: Deportes colectivos (CC7)

Rugby: valores y deporte

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del Rugby a partir de actividades, progresiones metodológicas y juegos.

A ritmo de acroesport

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del acroesport a partir de actividades, progresiones metodológicas y juegos

Jornada deportiva

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios sobre el deporte colectivo escogido por los alumnos a partir de lo que quieran diseñar, enfocado hacia la competición que se pretende llevar a cabo.

Pasa, bota y canasta!

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del básquet a partir de actividades, progresiones metodológicas y juegos.

D2: Deporte: Valores y contravalores de la sociedad aplicados al deporte (CC8)

Rugby: valores y deporte

- El deporte idóneo para trabajar los valores es el Rugby. Comentar y explicar aspectos de este deporte, como por ejemplo los valores al árbitro, el tercer tiempo y demás. Explicarlo y aplicar lo que se pueda llevar a cabo durante algún partido que se realice. Además, se penalizará al alumno que no los cumpla.

Nuestra lucha medieval en un musical

- Valores como el autocontrol y el respeto por el rival son fundamentales en la esgrima, no solo se explicará, sino también se aplicará durante la sesión. Además de penalizar al alumno que no los cumpla

Jornada deportiva

- Durante la jornada deportiva, se evaluará y se tendrá en cuenta el respeto por el rival y por el árbitro. En general todo lo relacionado con un buen ejemplar en una competición.

D2: Deportes: Deporte y género (CC13)

Corre, salta y lanza

- La magnitud que tiene el atletismo, los juegos olímpicos a nivel mundial en un ámbito social y cultural. Comentar y valorarlo al final de una sesión. Destacar la igualdad que se tiene en ambos géneros a nivel de valor y respeto.

Jornada deportiva

- Valorar el impacto social y cultural de competiciones a nivel nacional, continental y mundial. Comentar al final de una sesión como vuelta a la calma.

D3: Actividades físicas recreativas: Actividades en el medio natural (CC9)

Sobre ruedas en nuestro medio

- Las dos primeras sesiones se trabajarán en el centro, con tal de facilitar la familiarización con el skate, patin o monopatín del alumno. Una vez el alumno tiene más dominio, las otras dos sesiones serán en el medio, tanto natural como urbano. Medios seguros, como puede ser el parque situado al lado del centro explanadas grandes. Además de trabajar y comentar el respeto, tanto por el medio urbano como el natural.

D3: Actividades físicas recreativas: Deporte para todos (CC10)

Estamos en forma, jugamos bien!

- Los alumnos se construirán su propio material para realizar juegos o actividades determinadas. De esta manera el alumno al hacérselo suyo lo cuidará y se lo personalizará como prefiera. Además de darle a entender cómo se puede realizar actividad física a un precio muy barato o sin coste con un material creado por el propio alumno.

Superamos obstáculos

- Al realizar alguna sesión en el medio urbano, una vez el alumno ya ha realizado en el gimnasio o en el centro, el alumno debe entender como las características de su entorno le permite realizar Parkour, siempre teniendo en cuenta cuidar las infraestructuras y respetar las medidas de seguridad.

Bota, pasa y canasta!

- Los alumnos se construirán su propio material para realizar juegos o actividades determinadas. De esta manera el alumno al hacérselo suyo lo cuidará y se lo personalizará como prefiera. Además de darle a entender cómo se puede realizar actividad física a un precio muy barato o sin coste con un material creado por el propio alumno. En este caso, el alumno se fabricará su propia canasta de básquet, i utilizará otro tipo de pelotas más blandas para que la canasta le duré más.

Sobre ruedas en nuestro entorno

- Al realizar alguna sesión en el medio urbano, una vez el alumno ya ha realizado en el gimnasio o en el centro para familiarizarse con el material, el alumno debe entender como las características de su entorno le permite patinar por el medio urbano o natural, siempre teniendo en cuenta cuidar las infraestructuras y respetar las medidas de seguridad.

D3: Actividades físicas recreativas: CCD13: Fuentes de información digital: selección y valoración

Bota, pasa y canasta

- Buscar información con el teléfono móvil o en casa con el ordenador métodos para construcción de material alternativo.

D4: Expresión corporal: CC11: Comunicación y lenguaje corporal

A ritmo de Acroesport

- Una vez aprendidas las figuras y elementos de seguridad del acroesport. Preparar una coreografía musical donde deba haber 5 figuras de acroesport como mínimo. Las figuras ilustradas en la coreografía deben ser de 2, de 3, de 4 y de 5 personas. En este contenido se enfatiza la propia expresión corporal, en base a sentimientos, emociones, objetos o lugares.

Nuestra lucha medieval en un musical

- Una vez aprendidos los elementos técnicos y de seguridad de la esgrima, preparar una coreografía por parejas o tríos. Cada pareja evaluará a la otra pareja con una ficha de evaluación creada por el profesor. De esta manera realizará la coreografía 5 parejas, después las otras 5 y después las últimas 5. La coreografía debe ir acompañada con soporte musical, con altavoces pequeños que no generen mucho ruido. Deben combinar aspectos técnicos y movimientos básicos de la esgrima al ritmo de la música, la intención es la simulación de un combate real al ritmo y al compás de la música. En este contenido se enfatiza la propia expresión corporal, en base a sentimientos, emociones, objetos o lugares.

Jornada deportiva

- Aspectos de la propia expresión corporal, de la sesión preparada en sí, junto a la coreografía musical que preparan los alumnos. En este contenido se enfatiza la propia expresión corporal, en base a sentimientos, emociones, objetos o lugares.

D4: Expresión corporal: CC12: Ritmo y movimiento

A ritmo de Acroesport

- Una vez aprendidas las figuras y elementos de seguridad del acroesport. Preparar una coreografía musical donde deba haber 5 figuras de acroesport como mínimo.

Las figuras ilustradas en la coreografía deben ser de 2, de 3, de 4 y de 5 personas. En este contenido se enfatiza en el ritmo y movimiento con soporte musical.

Nuestra lucha medieval en un musical

- Una vez aprendidos los elementos técnicos y de seguridad de la esgrima, preparar una coreografía por parejas o tríos. Cada pareja evaluará a la otra pareja con una ficha de evaluación creada por el profesor. De esta manera realizará la coreografía 5 parejas, después las otras 5 y después las últimas 5. La coreografía debe ir acompañada con soporte musical, con altavoces pequeños que no generen mucho ruido. Deben combinar aspectos técnicos y movimientos básicos de la esgrima al ritmo de la música, la intención es la simulación de un combate real al ritmo y al compás de la música. En este contenido se enfatiza en el ritmo y movimiento con soporte musical.

Jornada deportiva

- Aspectos de la propia expresión corporal, de la sesión preparada en sí, junto a la coreografía musical que preparan los alumnos. En este contenido se enfatiza en el ritmo y movimiento con soporte musical.

7.2.3.2. Contenidos prescriptivos

UD1 → La agilidad de un deportista

UD 2 → Volante, raqueta y diversión!

UD3 → Juega con la fuerza!

UD4 → Pasa, regatea y marca!

UD 5 → Jugamos y conocemos nuestro cuerpo

UD6 → Recepción, coloca y remata!

UD7 → Como funciona nuestro cuerpo?

UD8 → A ritmo de la música!

UD9 → Orientation park

		1º ESO – Contenidos prescriptivos								
		En que UD trabajamos nuestros contenidos prescriptivos?								
D1 Condición física y salud	Contenidos prescriptivos	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9
CC1 Cualidades físicas	Condición física y salud				X					
	Cualidades físicas básicas							X		
CC2 La sesión y el plan de trabajo	Principios de adaptación, continuidad, progresión	X						X		
	Cálculo de la carga de entrenamiento (volumen y intensidad)							X		
	El calentamiento: objetivos, partes, ejercicios y juegos	X						X		
	Partes de una sesión de actividad física	X								
CC3 Hábitos de salud	Hábitos de higiene personal vinculados a la práctica de actividad física			X		X				
	La alimentación y la hidratación en la práctica de educación física					X				
	Técnicas de respiración	X		x						
CC4 Estereotipos del cuerpo y de género en los medios de comunicación								X		
CCD25	La columna vertebral:									

Ergonomía: salud física	características y estudio de movimiento	X								
D2 Deportes										
CC5 Deportes individuales	Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios comunes de los deportes individuales	X								
CC6 Deportes de adversario	Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios comunes de los deportes de adversario		X	X						
CC7 Deportes colectivos	Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios comunes de los deportes colectivos en situación de juego reducido				X		X			
CC8 Valores y contravalores ...	Valoración del respeto a los compañeros y adversarios y a las normas acordadas		X	X			X			
CC13 Deporte y género	Principio de igualdad y solidaridad				X		X			
D3 Actividades físicas recreativas										
CC9 Actividades en el medio natural	Actividades físico deportivas en el medio natural y urbano: planificación y práctica									X
	Características y posibilidades del entorno cercano para la realización de actividades físicas									X
	Normas de conservación del medio natural y urbano									X
CC10 Deporte para todos	Juegos populares y deportes tradicionales					X				
	Nuevas prácticas y tendencias deportivas					X				
CCD13 Fuentes de información digital: selección y valoración						X				X
D4 Expresión corporal										
CC11 Comunicación y lenguaje corporal	Comunicación y lenguaje corporal: la imitación y el gesto								X	
	Relación entre cuerpo y emociones								X	

CC12 Ritmo y movimiento	Posibilidades y limitaciones del movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo								X	
	Ritmo y movimiento siguiendo diferentes coreografías de grupo (...)								X	
	Bailes y danzas populares del mundo, con una atención especial a las propias de Catalunya								X	
CCD10 Lenguaje audiovisual: imagen fija, sonido y vídeo									X	

A continuación se procede a desglosar el nombre de las 9 UD de 2º de ESO, y a clarificar cuando se trabaja cada contenido prescriptivo:

UD1 → Corre, salta y lanza!

UD 2 → Estamos en forma, jugamos bien!

UD3 → Superamos obstáculos!

UD4 → Rugby: valores y deporte

UD 5 → Bota, pasa y canasta!

UD6 → A ritmo de Acroesport

UD7 → Nuestra lucha medieval en un musical

UD8 → Sobre ruedas en nuestro medio

UD9 → Jornada deportiva

		2º ESO – Contenidos prescriptivos								
		En que UD trabajamos nuestros contenidos prescriptivos?								
D1 Condición física y salud	Contenidos prescriptivos	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9
CC1 Cualidades físicas	Resistencia aeróbica y flexibilidad: concepto, características, efectos y métodos de entrenamiento.	X								
CC2 La sesión y el plan de trabajo	La frecuencia cardiaca como indicador de intensidad y de recuperación		X							
	El calentamiento general y el calentamiento específico.		X							X
	De la sesión al plan de trabajo.		X							X
CC3 Hábitos de salud	Efectos de la actividad física sobre el organismo. Los estilos de vida: del sedentarismo al estilo de vida activo.			X	X					X
	Efectos de la actividad física sobre el organismo.			X						
CC4 Estereotipos del cuerpo y de género en los medios de comunicación	Hábitos saludables y perjudiciales: relación actividad-descanso, complementos dietéticos i sustancias tóxicas.				X					
CCD25 Ergonomía: salud física	Nuevas tecnologías en el control y seguimiento de la actividad física									
D2 Deportes										
CC5 Deportes individuales	Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios comunes de los	X		X					X	X

	deportes individuales									
CC6 Deportes de adversario	Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios comunes de los deportes de adversario							X		X
CC7 Deportes colectivos	Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios comunes de los deportes colectivos en situación de juego reducido				X	X				X
	Aportación individual en relación al equipo				X	X				X
CC8 Valores y contravalores...	La deportividad como valor por encima de la consecución de resultados				X					X
	Autocontrol en las situaciones de contacto				X			X		
CC13 Deporte y género	Los deportes como fenómeno social y cultural	X								
D3 Actividades físicas recreativas										
CC9 Actividades en el medio natural	Actividades físico deportivas en el medio natural y urbano: planificación y práctica								X	
	Normas de conservación del medio urbano y natural								X	
	Normas de conservación del medio natural y urbano									
CC10 Deporte para todos	Características y posibilidades del entorno cercano para la realización de actividades físicas			X					X	
	Juegos con materiales alternativos		X			X				
CCD13	Aprender a utilizar las									

Fuentes de información digital: selección y valoración	fuentes de información, que sean fiables y de autentica veracidad *					X				
D4 Expresión corporal										
CC11 Comunicación y lenguaje corporal	Comunicación y lenguaje corporal: la imitación y el gesto						X	X		X
	Relación entre cuerpo y emociones						X	X		X
CC12 Ritmo y movimiento	Posibilidades y limitaciones del movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo						X	X		X
	Ritmo y movimiento siguiendo diferentes coreografías de grupo (...)						X	X		X
	Bailes y danzas populares del mundo, con una atención especial a las propias de Catalunya						X	X		
CCD10 Lenguaje audiovisual: imagen fija, sonido y vídeo	Aprender, ver y utilizar medios tecnológicos para el lenguaje audiovisual*						X			

7.2.4. Criterios de evaluación prescriptivos

Los criterios de evaluación están divididos cada uno en su UD, teniendo en cuenta la competencia, la dimensión y el contenido que se trabaja. Tanto en 1º como en 2º, se han enfocado los criterios de evaluación, a la propia evaluación, tal y como se ve en las UD desarrolladas. De esta manera el criterio que se tiene para evaluar estará relacionado todo lo posible a la forma en el que el alumno será evaluado. Cada criterio de evaluación se asocia a un contenido y a una competencia. Ello quiere decir, que trabajando ese contenido y esa competencia, podemos evaluar con el siguiente criterio de evaluación, ya que tiene una relación directa o indirecta. El currículum es lo mínimo que debe ilustrarse en una programación, por lo tanto se han añadido algunos criterios de evaluación nuevos para evaluar ciertos contenidos o competencias. Los criterios que tienen un asterisco es que son criterios nuevos, o bien, criterios con un añadido extra de contenido.

		1º ESO										
		Relación entre los criterios de evaluación, los contenidos, las competencias y su ubicación en cada UD										
Criterios de evaluación	Contenidos prescriptivos	Competencia	U	U	U	U	U	U	U	U	U	
			D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1. Diferenciar las partes de una sesión de actividad física y el objetivo de cada una.	CC2 La sesión y el plan de trabajo	Competencia 1. Aplicar un plan de trabajo de mejora o mantenimiento de la condición física individual en relación a la salud	X							X		
2. Comprender el significado de la condición física i de las cualidades físicas básicas como cualidades de mejora.	CC2 La sesión y el plan de trabajo	Competencia 1. Aplicar un plan de trabajo de mejora o mantenimiento de la condición física individual en relación a la salud	X									
	CC1 Cualidades físicas					X			X			
3. Incrementar el nivel individual de actividad física para mejorar la salud propia	CC1 Cualidades físicas	Competencia 2. Valorar los efectos de un estilo de vida activo a partir de la integración de hábitos saludables en la práctica de actividad física.				X						
4. Mostrar hábitos higiénicos posturales saludables relacionados con la actividad física y la vida cotidiana	CC3 Hábitos de salud	Competencia 2. Valorar los efectos de un estilo de vida activo a partir de la integración de hábitos saludables en la práctica de actividad física.			X							
5. Aplicar las bases de una alimentación adecuada para la actividad física y deportiva y la vida cotidiana.	CC3: Hábitos de salud	Competencia 1: Competencia 1. Aplicar un plan de trabajo de mejora o mantenimiento de la condición física individual con relación a la salud.					X					
6. Valorar las actividades físicas y deportivas como una herramienta de	CC3: Hábitos de salud	Competencia 1: Competencia 1. Aplicar un plan de trabajo de mejora o					X					

mejora para la salud individual, aceptando el nivel adquirido.	CC4 Estereotipos del cuerpo y de género en los medios de comunicación	mantenimiento de la condición física individual con relación a la salud.							X		
7. Identificar y adquirirlos hábitos principales asociados a una manera de vivir saludable.	CC3 Hábitos de salud	Competencia 2. Valorar los efectos de un estilo de vida activo a partir de la integración de hábitos saludables en la práctica de actividad física.			X						
	CCD25 Ergonomía: salud física		X								
8. Practicar un deporte individual teniendo en cuenta los aspectos técnicos, aceptando el nivel adquirido.	CC5 Deportes individuales	Competencia 3. Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes.	X								
9. Practicar un deporte de adversario teniendo en cuenta los aspectos técnicos, aceptando el nivel adquirido.	CC6 Deportes de adversario	Competencia 3. Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes.		X	X						
10. Practicar un deporte colectivo teniendo en cuenta la ejecución técnica y táctica, demostrando haber comprometido las fases del juego (ataque y defensa) y el respeto por las normas del juego.	CC7 Deportes colectivos	Competencia 3. Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes.				X		X			
11. Participar de forma activa en actividades deportivas individuales, colectivas o de adversario, mostrando actitudes de autocontrol, respeto y aceptación de las normas.	CC8 Valores y contravalores de la sociedad aplicados al deporte	Competencia 4. Poner en práctica los valores propios del deporte en situación de competición.		X	X	X					
	CC13 Deporte y género							X			
12. Aprovechar las posibilidades del entorno cercano para ocupar el tiempo de ocio.	CC9 Actividades en el medio natural	Competencia 6. Planificar y organizar actividades en grupo con finalidad de ocio.									X
13. Valorar la importancia de la práctica de actividad física saludable en el tiempo de ocio.	CC10 Deporte para todos	Competencia 6. Planificar y organizar actividades en grupo con finalidad					X				

		de ocio.										
14. Respetar y valorar el medio natural como espacio idóneo para la realización de actividades físicas.	CC9 Actividades en el medio natural	Competencia 6. Planificar y organizar actividades en grupo con finalidad de ocio.										X
15. Expresar emociones y sentimientos a través del cuerpo.	CC11: Comunicación y lenguaje corporal	Competencia 7. Utilizar los recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y para comunicarse con otros.									X	
16. Realizar actividades con soporte musical mostrando respeto por las diferencias individuales.	CC12: Ritmo y movimiento	Competencia 8. Utilizar actividades con soporte musical, como medida de relación social y integración comunitaria.									X	
	CCD10: Lenguaje audiovisual: imagen fija, sonido y video										X	
17. Organizar el espacio propio y compartido a partir del lenguaje corporal.	CC11: Comunicación y lenguaje corporal	Competencia 7. Utilizar los recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y para comunicarse con otros.									X	

		2º ESO										
		Relación entre los criterios de evaluación, los contenidos, las competencias y su ubicación en cada UD										
Criterios de evaluación	Contenidos	Competencia	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U
			D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1. Identificar los objetivos del calentamiento y hacer una recogida de actividades, con estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento.	CC2: La sesión y el plan de trabajo	Competencia 1. Aplicar un plan de trabajo de mejora o mantenimiento de la condición física individual en relación a la salud.		X								X
2. Desarrollar el nivel individual de	CC3: Hábitos de salud	Competencia 2: Valorar los efectos de										

condició física per a un estil de vida actiu i saludable.		un estilo de vida activo a partir de la integración de hábitos saludables en la práctica de actividad física.			X	X						
3. Utilitzar la freqüència cardíaca com a indicador de la intensitat de l'esforç.	CC1 Cualidades físicas	Competencia 1. Aplicar un plan de trabajo de mejora o mantenimiento de la condición física individual en relación a la salud	X									
4. Adquirir los hábitos saludables vinculados a una buena alimentación y al descanso.	CC3: Hábitos de salud	Competencia 2: Valorar los efectos de un estilo de vida activo a partir de la integración de hábitos saludables en la práctica de actividad física.										X
5. Identificar y adquirir los hábitos principales asociados a una manera de vivir saludable.	CCD25: Ergonomía y condición física	Competencia 2: Valorar los efectos de un estilo de vida activo a partir de la integración de hábitos saludables en la práctica de actividad física.						X				
6. Aplicar correctamente técnicas de respiración y relajación en la actividad física y en situaciones de la vida cotidiana.	CC2: La sesión y el plan de trabajo	Competencia 1. Aplicar un plan de trabajo de mejora o mantenimiento de la condición física individual en relación a la salud.		X								
7. Aplicar correctamente los principales elementos técnicos de un deporte individual.	CC5: Deportes individuales	Competencia 3. Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes.	X		X						X	X
8. Utilizar los principales elementos técnicos y tácticos de un deporte colectivo o de adversario en situaciones sencillas.	CC7: Deportes colectivos	Competencia 3. Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes.				X	X	X				X
	CC6 Deportes de adversario								X			X
9. Muestra actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad en los deportes y juegos colectivos.	CC8: Valores y contravalores de la sociedad aplicados al deporte	Competencia 4: Poner en práctica los valores propios del deporte en situación de competición.				X	X	X				X
10. Mostrar autocontrol y	CC8: Valores y contravalores	Competencia 4: Poner en práctica los										

participación en las actividades de oposición.	de la sociedad aplicados al deporte	valores propios del deporte en situación de competición. Competencia 7. Utilizar los recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y para comunicar-se con otros.							X	X	X
11. Buscar información en diferentes medios y recursos del entorno próximo para planificar actividades en el medio natural y para la organización de actividad física*	CCD13: Fuentes de información digital: selección y valoración	Competencia 5. Disfrutar con la práctica de actividades físicas recreativas, con una atención especial a las que se realizan en el medio natural.					X			X	X
12. Conocer los elementos necesarios para planificar una actividad en el medio natural.	CC9: Actividades en el medio natural	Competencia 6. Planificar y organizar actividades en grupo con finalidad de ocio.								X	
13. Utilizar diferentes maneras de comunicarse, por medio del lenguaje corporal.	CC11: Comunicación y lenguaje corporal	Competencia 7. Utilizar los recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y para comunicar-se con otros.						X	X		X
14. Crear y poner en práctica una secuencia harmónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido	CC12: Ritmo y movimiento	Competencia 8. Utilizar actividades con soporte musical, como medida de relación social y integración comunitaria.						X	X		X
	CCD10: Lenguaje audiovisual: imagen fija, sonido y video.							X			
15. Mostrar disposición favorable a la desinhibición y expresión de emociones.	CC11: Comunicación y lenguaje corporal	Competencia 7. Utilizar los recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y para comunicar-se con otros.						X			X
16. Utilizar la actividad física y los juegos recreativos para la mejora de la condición física y para el disfrute del mismo juego o actividad.	CC10: Deporte para todos	Competencia 5. Disfrutar con la práctica de actividades físicas recreativas, con una atención especial a las que se realizan en el medio natural.		X			X				

17. Aprovechar el entorno próximo para la práctica de actividad física, de una manera beneficiosa y respetuosa con el medio. *	CC10: Deporte para todos	Competencia 5. Disfrutar con la práctica de actividades físicas recreativas, con una atención especial a las que se realizan en el medio natural.			X						
18. Diferenciar y identificar los hábitos saludables y perjudiciales que puede tener un deportista a partir de consejos a seguir en los medios de comunicación.*	CC4: Estereotipos del cuerpo y de género en los medios de comunicación	Competencia 2: Valorar los efectos de un estilo de vida activo a partir de la integración de hábitos saludables en la práctica de actividad física.				X					

7.2.5. Metodología

Las metodologías que se van a utilizar durante los dos cursos son varias. No se cree que se deba utilizar una metodología únicamente, pero sí que una puede predominar más que las demás. Como se ha comentado se utilizará una metodología u otra según la dimensión o el contenido con el que se trabaje en ese momento. También se irá variando métodos más globales y más analíticos según la fase del aprendizaje que se pretenda adquirir. Las diferentes metodologías que se realizarán son:

- Aprendizaje basado en proyectos: se realizarán grupos de trabajo para preparar la jornada deportiva. Por ejemplo habrá 5 o 6 alumnos que prepararán la competición de un deporte colectivo, donde cada alumno tendrá un rol diferente elegidos por ellos mismos. Como docente se guiará al alumno con algunas pautas, pero ellos son los que elaboraran el trabajo. Buscarán información de fuentes fiables, elaboraran los equipos, escogerán los árbitros, escogerán los métodos de competición...etc.

En esta metodología interfiere el estilo de enseñanza individual, concretamente el de programas individuales, ya que favorece una manera de trabajar independiente, el alumno puede realizar el plan que quiera, pero siempre parte de unas pautas marcadas por el profesor. Pero aun mas similar es al estilo de enseñanza modulada, ya que el docente planifica actividades, como puede ser la jornada deportiva, y el alumno decide que actividades hacer para conseguir el objetivo.

- Metodología comprensiva: será el método más utilizado. Habrán fases de enseñanza global y fases de enseñanza analítica. Se utilizará en todos los deportes, sean colectivos, individuales o de adversario. El alumno primero entenderá lo que es el juego con variantes o adaptaciones para fomentar el dinamismo del mismo. Después se pasara a la corrección de manera analítica de las fases técnicas o tácticas más complejas del deporte, para así volver a la práctica real del juego con las correcciones

trabajadas en la fase analítica. Por ejemplo en bádminton se pueden hacer toques o juegos sin red para fomentar que haya mucho toque del volante, para después pasar a una actividad con una fase analítica de corrección de la técnica de golpeo, para volver al mismo juego, pero esta vez con una red de por medio, con el fin de que cada vez se parezca más al juego real.

En esta metodología interfiere el mando directo en fase analítica y el descubrimiento guiado en la fase global del juego, marcándoles unos límites (normas) y el alumno va descubriendo el juego a partir de estos límites. En descubrimiento guiado el docente plantea un objetivo, una meta, y el alumno busca la solución que cree oportuna en el juego real o en una actividad de aprendizaje.

- Aprendizaje cooperativo: se fomentará en el aprendizaje basado en proyectos y en las sesiones que realicen los alumnos sobre algunos contenidos clave. Es decir, si realizan una sesión sobre la fuerza, ellos antes deberán trabajar en equipo, cooperando entre ellos con tal realizar una sesión trabajada y coordinada entre los miembros del grupo.

En esta metodología interfiere el estilo sobre trabajo por grupos ya que los alumnos tienen el mismo objetivo y cooperan con tal de asumirlo. En el grupo hay diferentes niveles que el profesor detecta en qué nivel esta cada uno.

- Enseñando a otros: este método es con el que más se aprende según la pirámide de aprendizaje (Cody Blair). Se realizará cuando los alumnos realicen sesiones para trabajar contenidos como la fuerza, como se ha comentado anteriormente. Se trabajará integrado con el aprendizaje cooperativo, ya que el alumno enseñará a otros, trabajando en grupo. Los alumnos que realizan la sesión deberán enseñar los contenidos de manera práctica a los demás alumnos que realizan la clase.

En esta metodología interfiere la asignación de tareas, ya que el profesor explica la tarea a realizar y el alumno realiza a su gusto la forma en la que lo ejecuta. También fomenta un estilo creativo y de descubrimiento guiado.

Justificando las metodologías y los estilos de enseñanza asignados, se ha podido observar que cada metodología tiene su particularidad y su momento para ser aplicada. Además los estilos de enseñanza también varían dentro de cada metodología. En una sola metodología pueden interferir más de un estilo de enseñanza, debido a que las características de cada estilo de enseñanza no son llevadas a la práctica de una forma exclusiva y única. Es decir, realizando sesiones (enseñando a otros), el profesor da unas pautas, decide la forma de evaluarlo y el alumno marca lo que realmente quiere hacer en la sesión, pero a la vez, también el alumno debe responder a una situación planteada por el profesor buscando el las respuestas para aplicarlas en la sesión de forma verbal y motriz (descubrimiento guiado).

7.2.6. Uso de las TIC

Las Tecnologías de la información y la comunicación generalmente se utilizan cuando realizamos competencias digitales del currículum. A continuación vamos a proceder a explicar en qué situaciones y de qué manera se desarrollan durante los dos cursos académicos:

1º ESO

La agilidad de un deportista: Gimnasia deportiva. CCD25: Ergonomía: salud física

Por grupos, los alumnos deberán buscar con el móvil:

- Posición correcta ergonómica para sentarse en una silla en el aula.
- Posibles lesiones o dolores que se pueden tener si no se realizan correctamente.
- Técnicas de respiración en la práctica de la educación física.

A partir de aquí, el alumno deberá relacionar a partir de una puesta en común, las posiciones de la columna vertebral con elementos técnicos de la gimnasia deportiva. Además, también las posibles lesiones que se pueden tener si no se sienta correctamente y como estas lesiones pueden afectar en su rendimiento deportivo.

Jugamos y conocemos nuestro cuerpo: Condición física a partir de juegos. CCD13: Fuentes de información digital: selección y valoración

- En el aula de informática: enseñar a los alumnos a buscar información sobre fuentes fiables. Siempre debe tener un autor, revistas científicas, google académico, artículos, noticias, evitar blogs o páginas anónimas...etc.
- Buscar información sobre: diferencias a nivel de salud entre un estilo de vida sedentario y un estilo de vida activo.

A ritmo de la música: Coreografía y interpretación. CCD10: Lenguaje audiovisual: imagen fija, sonido y vídeo.

- Grabación en video con cámara de video otorgada por el profesor en el ensayo general, con el fin de visualizarlo y comentar posibles errores y correcciones

Orientation park: Carrera de orientación. CCD13: Fuentes de información digital: selección y valoración

- Utilizar y conocer el código QR para las diferentes postas de la carrera de orientación.
- Utilizar el teléfono móvil para buscar información en alguna posta en concreto.

2º de ESO

Bota, pasa y canasta! Básquet. CCD13: Fuentes de información digital: selección y valoración

- Buscar información con el teléfono móvil o en casa con el ordenador métodos para construcción de material alternativo.

A ritmo de Acroesport . CCD25: Ergonomía: salud física

- Seguridad, prevención de riesgos y posturas corporales correctas a través de las TIC. Buscarlas, diferenciarlas y aplicarlas en las figuras de Acroesport. Vincularlo a la seguridad de la figura.

A ritmo de Acroesport. CCD10: Lenguaje audiovisual: imagen fija, sonido y video.

- Utilizar la cámara del profesor para visualizar las coreografías finales y así poder ver y corregir errores entre todos los alumnos.

7.2.7. Distribución temporal

Distribución temporal 1º ESO				
Mes	Día	Semanas	Horas	UD
1r Trimestre				
Setiembre	10 - 28	3	6	La agilidad de un deportista
Octubre	1 - 17	2,5	4	
Octubre	18 - 31	2	4	Bádminton
Noviembre	1 - 16	2,5	5	
Noviembre	19 -30	2	4	Judo, pero con cuidado
Diciembre	3 - 21	3	6	
2º Trimestre				
Enero	7 - 31	3,5	7	Aprendemos fútbol y nuestro cuerpo
Febrero	1 - 8	1,5	3	
Febrero	11 - 28	2,5	5	Jugamos y conocemos nuestro cuerpo
Marzo	4 - 20	2,5	5	
Marzo	21- 29	1,5	3	Recepción, coloca y remata!
Abril	1 - 30	3	6	
3r Trimestre				
Mayo	2 - 15	2	4	Como funciona nuestro cuerpo
Mayo	16 - 31	2,5	5	A ritmo de la música
Junio	3 - 5	0,5	1	
Junio	6 - 21	2,5	5 (+2)	Orientation park

Distribución temporal 2º ESO				
Mes	Día	Semanas	Horas	UD
1r Trimestre				
Setiembre	10 - 28	3	6	Corre, salta y lanza!
Octubre	1 - 17	2,5	4	
Octubre	18 - 31	2	4	Estamos en forma, jugamos bien!
Noviembre	1 - 16	2,5	5	
Noviembre	19 - 30	2	4	Superamos obstáculos!
Diciembre	3 - 21	3	6	
2º Trimestre				
Enero	7 - 31	3,5	7	Rugby: valores y deporte
Febrero	1 - 8	1,5	3	
Febrero	11 - 28	2,5	5	Bota, pasa y canasta!
Marzo	4 - 20	2,5	5	
Marzo	21- 29	1,5	3	A ritmo de acroesport
Abril	1 - 30	3	6	
3r Trimestre				
Mayo	2 - 17	2,5	5	Nuestra lucha medieval en un musical!
Mayo	20 - 31	2	4	Sobre ruedas en nuestro medio!
Junio	3 - 21	3	6	Jornada deportiva

7.2.8. Enfoque GLOBALIZADOR con otras materias

En cuanto al enfoque realizador con otras materias, se realizará una UD, con matemáticas e inglés con la UD de 1º de ESO de Orientation park. Es la UD que se va a desarrollar, así que, en el apartado en el cual se desarrolla se explicará con más detalle.

7.2.9. Medidas y soportes adicionales o intensivos para la atención a la diversidad (NEE)

La atención a la diversidad es una pieza clave en la enseñanza educativa. Ya que, ningún alumno es igual, y por ello, se debe intentar abarcar todo lo posible en cada momento educativo, estilo de enseñanza, metodología o criterio de evaluación.

Como faceta innovadora y novedosa en estas UD está el desglose del nivel de gradación, con un fin de que estos niveles de gradación, atiendan a muchos más alumnos y se adapten más a la realidad de una clase tipo.

Sabemos que cada competencia se gradúa en tres niveles de consecución de la etapa: satisfactorio (nivel 1), notable (nivel 2) y excelente (nivel 3). Pero, realmente hay solamente tres niveles en cada competencia que puedan abarcar a una clase entera? No es posible que a un alumno se le dé mejor la técnica individual que la táctica? O se le dé mejor algunos contenidos prescriptivos de los contenidos clave que otros? Un alumno puede seguir unos hábitos saludables perfectamente, pero le puede costar relacionarlos con los aspectos beneficiosos o perjudiciales de los diferentes estilos de vida.

Estos son varios ejemplos donde los niveles de gradación originales los engloba de manera general, sin tener en cuenta las diferencias entre alumnos que se han comentado anteriormente.

Qué se propone?

Como se ha comentado anteriormente, dividir cada nivel de gradación en tres niveles diferentes. Manteniendo la esencia de lo que pone en el nivel de gradación, solo que el alumno asuma una parte de ese nivel, ya que en cada nivel habrá estas tres partes.

ALTO	MEDIO	BÁSICO
1.1 Llevar a cabo un plan de trabajo general para el mantenimiento y mejora de la condición física.	1.1 Llevar a cabo un plan de trabajo general para el mantenimiento o mejora de la condición física.	1.1 Llevar a cabo un plan de trabajo general con algunas dificultades para el mantenimiento o mejora de la condición física.

En el currículum, toda esta secuencia, pertenece al mismo nivel de gradación, al nivel satisfactorio de la primera competencia. De este nivel se ha decidido realizar 3. Y el nivel 1 por lo tanto se podrá desglosar en alto (excelente), medio (notable) y básico (satisfactorio). Y este nivel será dedicado exclusivamente para 1º de la ESO, mientras que el nivel 2 del currículum será dedicado exclusivamente para 2º de la ESO, con sus tres niveles dentro del nivel 2 claro.

Como se ha comentado, con este desglose se pretende abarcar más al nivel de cada alumno, sacando de cada nivel de gradación el máximo provecho y las diferencias en la asimilación de contenidos y así poder abarcar más alumnos que sepan o que podamos identificar bien en un nivel de gradación concreto.

Jornada deportiva

La organización en la jornada deportiva es muy transversal. Es decir, el alumno tiene la oportunidad de preparar tanto un deporte colectivo, uno individual, uno de adversario, como una sesión de expresión corporal con coreografía. Con ello se pretende que el alumno tenga hasta 4 maneras diferentes de preparar una sesión/competición sobre la actividad física y de esta manera poder abarcar más a los gustos de los alumnos. De esta manera si a uno se le da mejor un deporte u otro puede escoger, en la gran mayoría de los casos, si quiere organizar

uno u otro. A la hora de practicarlo, el alumno también practicará los 3 deportes y la propia sesión de expresión corporal, así que también se pretende abarcar al mayor número de alumnos y de preferencias.

Diferentes metodologías

También, como se ha comentado se utilizan diferentes metodologías y estilos de enseñanza, de esta manera, se puede abarcar a las peculiaridades y a todas las formas de aprender de los diferentes alumnos. Ya que a unos se les da mejor una manera de aprender y a otros, otra manera, y de esta manera, se consigue llegar al máximo de alumnos posible.

7.2.10. Evaluación dentro la programación:

7.2.10.1. Evaluación unidades: objetivos, criterios y indicadores de evaluación, instrumentos de evaluación y cualificación.

Cada desglose de UD, se procede a explicar la evaluación a la que se somete con tal de poder evaluar a los alumnos. No se va a especificar con que instrumentos y como se van a evaluar las 18 unidades didácticas, pero sí de forma general como se pretende evaluar a los alumnos, que instrumentos utilizar y como serán finalmente cualificados. Se pretende utilizar varios instrumentos, ya que en la variedad de estos instrumentos se puede abarcar más a las necesidades de los alumnos y cada uno puede rendir más con un instrumento o con otro.

1º de ESO

Como evaluaremos durante el primer curso de la ESO?

- Examen escrito: se puede utilizar en UD tanto de deporte, como de condición física y salud. Pero sí que es cierto que la condición física y salud se puede vincular más a aspectos teóricos y/o escritos que puedan examinarse con un examen escrito tipo.
- Examen práctico: se utilizarán más en las UD donde predomine cualquier deporte o actividad física recreativa. Exámenes prácticos que requieran de cierta habilidad o progreso motriz del alumno en los contenidos trabajados en clase.
- Rúbrica realizada por el profesor: `Generalmente para las UD que predomine la expresión corporal, aunque, también puede ser utilizada en la observación de algún deporte.
- Rúbrica realizada por el alumno: Generalmente para las UD que predomine la expresión corporal, aunque, también puede ser utilizada en la observación de algún deporte.
- Anotaciones diarias en lista de asistencia: comportamiento del día a día en clase, aspectos higiénicos sobre el cambio de vestimenta después de realizar actividad física, asistencia a clase...etc. Todo ello puede afectar negativamente o positivamente en la nota final del alumno. Este apartado comporta el 20% de la nota del trimestre, ya que pertenece a la actitud trimestral del alumno. Todos los alumnos partirán del 10, y cada negativo restará 1 punto. Los negativos pueden ser por no cambiarse la ropa después de una sesión de actividad física, un mal comportamiento o una actitud pasota en clase, o cada falta de asistencia NO justificada.

- De esta manera los tres primeros guiones, es decir, exámenes prácticos, teóricos y rubricas, representan un 80% de la nota, mientras que las anotaciones diarias en la lista de asistencia representa un 20% de la nota.

2º de ESO

- Examen práctico: se puede utilizar hasta en las UD que hay deportes, ya que se valorará mucho la ejecución y a partir de la observación. Aunque, el examen se puede valorar también a partir de una rúbrica de observación realizara por el profesor.
 - Examen escrito: en una misma UD que hay deportes también podemos evaluar con un pequeño examen escrito que se realice en 10-20 minutos, ya que la mayoría de deportes tienen condición física integrada en la UD.
 - Rubrica: tanto el profesor como el alumno realizarán una rúbrica en la jornada deportiva, las notas harán media entre sí. En la explicación de esta UD se precisa mas específicamente.
 - Anotaciones diarias en la lista de asistencia: comportamiento del día a día en clase, aspectos higiénicos sobre el cambio de vestimenta después de realizar actividad física, asistencia a clase...etc. Todo ello puede afectar negativamente o positivamente en la nota final del alumno. Este apartado comporta el 20% de la nota del trimestre, ya que pertenece a la actitud trimestral del alumno. Todos los alumnos partirán del 10, y cada negativo restará 1 punto (en lo que representa al 20%). Los negativos pueden ser por no cambiarse la ropa después de una sesión de actividad física, un mal comportamiento o una actitud pasota en clase, o cada falta de asistencia NO justificada.
- De esta manera los tres primeros guiones, es decir, exámenes prácticos, teóricos y rubricas, representan un 80% de la nota, mientras que las anotaciones diarias en la lista de asistencia representa un 20% de la nota.

7.2.10.2. Evaluación trimestre

Cada trimestre hay que valorar a cada alumno con una nota final. Las UD se han cuadrado de la manera en que cada trimestre se realicen tres UD y en el siguiente trimestre empiece la siguiente UD. Por ejemplo, en el primer trimestre de 2º de la ESO hay:

1. Corre, salta y lanza!
2. Estamos en forma, jugamos bien!
3. Superamos obstáculos!

De cada UD sale una nota, por lo tanto se hará una media de las tres UD con el fin de que salga una nota global. Cada UD se valorará como se ha comentado en base al 80% de los exámenes prácticos y teóricos y/o rúbricas y un 20% de la nota diaria de actitud.

A continuación, un ejemplo gráfico de 1º de ESO con sus UD, que sería exactamente igual que 2º de ESO:

Curso 1º ESO					
Trimestre	Número	Porcentaje , nota final Trimestre	Nombre UD	Porcentaje exámenes P, T y rúbricas	Porcentaje nota diaria (actitud)
1	1	Media de las notas de las 3 UD	La agilidad de un deportista	80 %	20%
	2		Volante, raqueta y diversión!	80 %	20%
	3		Juega con la fuerza!	80 %	20%
2	4	Media de las notas de las 3 UD	Pasa, regatea y marca!	80 %	20%
	5		Jugamos y conocemos nuestro cuerpo	80 %	20%
	6		Recepción, coloca y remata!	80 %	20%
3	7	Media de las notas de las 3 UD	Como funciona nuestro cuerpo?	80 %	20%
	8		A ritmo de la música!	80 %	20%
	9		Orientation park	80 %	20%

7.2.10.3. Otras evaluaciones del alumno: Recuperación de las evaluaciones del curso. Evaluación extraordinaria (setiembre). Recuperación cursos anteriores.

Qué pasa si un alumno suspende un trimestre?

Si un alumno suspende un trimestre, debe recuperarlo. Ya que los alumnos que suspenden no suelen ser muchos en educación física no podemos realizar un examen práctico donde se realicen ejecuciones motrices. Por lo tanto los alumnos que no aprueben el trimestre, deberán entregar un dossier realizado por el profesor, donde se incluya contenido de las 3 UD de ese trimestre. El alumno deberá entregar el dossier el día de la recuperación. El dossier no será corto, tendrá una duración extensa, ya que debe abarcar mucho contenido. De esta manera también facilitamos que el alumno lo realice el y no otro alumno le haga el trabajo, ya que al ser tan largo, es más complicado que alguien le haga la faena. Si el alumno no realiza el dossier o lo suspende otra vez, deberá realizarlo en setiembre, como recuperación final.

Qué pasa si un alumno suspende el curso?

En este caso, a final de curso, el alumno debe realizar tantos dossieres como trimestres suspendidos. Al final, cuantos más trimestres suspenda más faena tendrá. Y suspender dos o los tres trimestres es mucha faena para el final. Así, que se recomendará al alumno siempre aprobar los trimestres durante el año, de manera más práctica, con sus compañeros, y seguro que aprendiendo más, ya que todo lo teórico lo ilustra en la práctica.

7.2.11. Unidades didácticas:

7.2.11.1. Programar una unidad didáctica completa para cada curso académico.

1º DE ESO

En esta UD se va a realizar una carrera de orientación, des de la materia de educación física, junto a matemáticas e inglés. Se trabajará la competencia 5 y 6. La idea principal de esta UD es trabajar con el medio urbano/natural del que disponemos un aspecto lúdico/recreativo, trabajando la orientación. Se relacionarán las competencias, a los contenidos clave, a los prescriptivos y todo ello a los criterios de evaluación y a los niveles de gradación de cada competencia propia.

A continuación se procede a mostrar la ficha resumen de la UD, para posteriormente desglosarla:

Nombre de la Unidad Didáctica: Orientation park		
Enfoque con otras materias* Matemáticas y ingles		
Nivel: 1r ESO	Trimestre: 1º	Sesiones: 5
DIMENSIÓN		COMPETENCIAS
3. Actividades físicas recreativas		Competencia 5. Disfrutar con la práctica de actividades físicas recreativas, con una atención especial a las que se realizan en el medio natural. Competencia 6. Planificar y organizar actividades en grupo con finalidad de ocio.

CONTENIDOS		
<p>CC9 Actividades en el medio natural</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actividades fisicodeportivas en el medio natural y urbano: planificación y práctica. - Características y posibilidades del entorno próximo para la realización de actividades físicas. - Normas de conservación del medio urbano y natural. <p>CCD13 Fuentes de información digital: selección y valoración</p>		
BLOQUE, CONTENIDOS CLAVE (CC) Y CONTENIDOS CLAVE DIGITALES (CCD)		
<p>3. Actividades físicas recreativas</p> <p>3.1: CC9, CCD13</p>	<p>Competencias 5 y 6</p> <p>CC9: Actividades en el medio natural CCD13: Fuentes de información digital: selección y valoración.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
<p>12. Aprovechar las posibilidades del entorno cercano para ocupar el tiempo de ocio.</p> <p>14. Respetar y valorar el medio natural como espacio idóneo para la realización de actividades físicas.</p>		
CRITERIOS DE GRADACIÓN DE NIVELES DE ADQUISICIÓN DE LA COMPETENCIA		
Alto	Medio	Básico
<p>6.1 Planifica y organiza actividades sencillas en el tiempo de ocio teniendo en cuenta los aspectos de seguridad propios de la actividad de las tres partes del CC9 sin ninguna dificultad.</p>	<p>6.1 Planifica y organiza actividades sencillas en el tiempo de ocio teniendo en cuenta los aspectos de seguridad propios de la actividad con dificultad en una de las tres partes del CC9.</p>	<p>6.1 Planifica y organiza actividades sencillas en el tiempo de ocio teniendo en cuenta los aspectos de seguridad propios de la actividad con dificultad en dos de las tres partes del CC9.</p>

Objetivos de aprendizaje

1. Vivir en primera persona la posibilidad de realizar actividad física recreativa en un entorno próximo.
2. Aprender los conceptos básicos de una carrera de orientación, como interpretación de mapas y demás.
3. Respetar el medio urbano/natural mientras se práctica actividad física.

4. Aprender de la organización de una carrera de orientación.
5. Aprender y aplicar los valores de trabajar en grupos para la realización de la carrera de orientación.

Actividades en cada sesión

Sesión 1

Primera toma de contacto con elementos propios de una carrera de orientación. En el mismo colegio, interpretación de un mapa, adaptado a juegos por el colegio

Sesión 2

Primera parte de la sesión se continúa con juegos o actividades de orientación. Aprender a interpretar una brújula, utilizándola para juegos.

Segunda parte de la sesión explicación de lo que será la carrera de orientación, además de, explicar la organización a los alumnos y que ellos puedan proponer algunas cosas nuevas. Ellos formarán los equipos y el orden en el que salen. Hacerles ver, dando consejos pero sin decírselo, que la mejor manera es que empiece un grupo por la primera posta y el siguiente grupo por la última posta.

Sesión 3, 4 Y 5

Realización de la carrera de orientación. La carrera se realizará en el parque ecológico de Bellvitge. A 5-10 minutos del centro. Aproximadamente la carrera durará entre 1h y media o 2h. El tiempo restante será para hacer una breve explicación al inicio y una valoración final. También se debe incluir el desplazamiento hacia el parque y el desplazamiento luego hacia el centro.

Y, como lo evaluamos?

La evaluación se realizará durante las 5 sesiones. En las dos primeras se valorará el comportamiento y la actitud. Mientras que en las 3 de la práctica de la propia carrera de orientación se valorará tanto el comportamiento y la actitud, como el resultado del grupo en la carrera de orientación. Cada 2 postas correctas sumara un punto.

7 → 14 postas

6 → 12 postas

5 → 10 postas

4 → 8 postas

3 → 6 postas

2 → 4 postas

1 → 2 postas

0 → 0 postas

De esta manera el grupo de alumnos puede sacar como mucho un 7 en la propia carrera de orientación. Y sumarán 1 punto más durante las dos primeras sesiones y 2 puntos más si respetan el espacio natural/urbano del parque. Todo ello, recordando que engloba un 80% de la nota, y que también hay que sumarle el 20% de la nota diaria que toma el profesor.

Los criterios de evaluación serán los siguientes:

12. Aprovechar las posibilidades del entorno cercano para ocupar el tiempo de ocio.

14. Respetar y valorar el medio natural como espacio idóneo para la realización de actividades físicas

En relación al criterio 12, es lo comentado anteriormente, que el alumno aproveche el entorno para ocupar tiempo de ocio, que lo haga de una manera productiva y lo realice correctamente con las pautas y normas que define una carrera de orientación.

En relación al criterio 14, son los dos puntos que pueden sumar los alumnos si respetan el medio urbano/natural para la práctica de la actividad física, en este caso, de la carrera de orientación.

Ámbitos o dimensiones

El ámbito de la actividad física recreativa engloba las 5 sesiones, aunque las 3 últimas son las que se realizan en el entorno cercano para la práctica de la actividad física. Dado que una carrera de orientación no está catalogada como un deporte, pertenece a una actividad física recreativa aunque incluya un carácter competitivo de quedar en una buena posición. Pero hay que decir, que quedar primero o último no influye en la nota, siempre que los alumnos resuelvan el máximo de postas posibles.

Competencias básicas propias de cada ámbito

3. Actividades físicas recreativas

Competencia 5. Disfrutar con la práctica de actividades físicas recreativas, con una atención especial a las que se realizan en el medio natural.

Competencia 6. Planificar y organizar actividades en grupo con finalidad de ocio.

Tanto la competencia 5 como la 6 se engloban dentro de la dimensión 3 de actividades físicas recreativas, tal y como se ilustra.

Contenidos y aéreas

Los contenidos tienen una relación con cada área o ámbito trabajado. Y por ello, se relacionan de la siguiente manera:

3. Actividades físicas recreativas:

CC9 Actividades en el medio natural

- Actividades fisicodeportivas en el medio natural y urbano: planificación y práctica.
- Características y posibilidades del entorno próximo para la realización de actividades físicas.
- Normas de conservación del medio urbano y natural.

Pertenece al trabajo previo a la carrera de orientación y a la propia carrera de orientación, en el medio urbano/natural. Identificar el buen terreno del parque y respetar las infraestructuras.

CCD13 Fuentes de información digital: selección y valoración

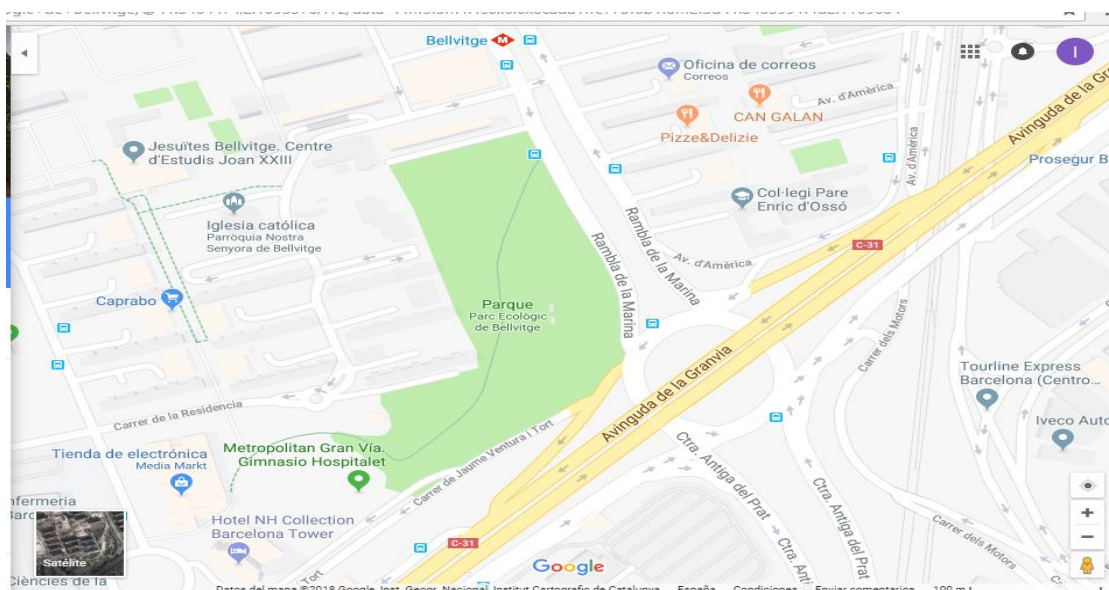
Pertenece al uso del móvil con el código QR para las postas.

Temporización

La UD se ubica del 6 al 21 de Junio tal y como refleja el calendario académico. Son 5 sesiones, las dos primeras se realizan normal, es decir dos horas a la semana. Mientras que las otras tres son seguidas en un solo día, cogiendo la hora de matemáticas y de inglés.

Explicación de la UD

La carrera tendrá una duración de 1h y media o 2h como mucho. Este parque cuenta con 50.316 m², así que los alumnos tendrán espacio de sobra para buscar las postas. A cada grupo se le otorgará un mapa donde tendrá sus postas. En cada posta habrá una prueba a realizar, un acertijo o cualquier cosa. Algunas postas tendrán código QR para que los alumnos puedan sacar la información con el móvil. Las pruebas en cada posta estarán relacionadas con las tres materias: matemáticas, inglés o educación física. Habrá 14 postas, 5 de matemáticas, 5 de inglés y 4 de educación física. En la hoja que se le entrega a cada grupo tendrán que poner la solución de cada posta y de esta manera, habrá una hoja final con 18 resultados. El parque está ubicado donde refleja la imagen del mapa:



Al finalizar la carrera de orientación, se hará una puesta en común, se darán los resultados por tiempo y los resultados por posta conseguida. Cada posta NO resuelta restará 4 minutos de tiempo. Después el profesor, dirá cuantas postas ha fallado o acertado cada grupo y en qué posición han quedado. De esta manera, el alumno puede saber aproximadamente que nota tendrá.

Ficha sesión

UD: Orientation park		CURSO: 1º ESO	Trimestre 3º	Sesión nº1
MATERIAL:				
OBJETIVOS:				
1. Tener una primera toma de contacto con los mapas, relacionados con la actividad física.				
EXPLICACIÓN INICIAL				
TIEMPO	DESCRIPCIÓN		OBSERVACIONES	
10-15´	<ul style="list-style-type: none"> - Relevos en grupos de 4. A cada grupo se le mostrará un mapa del colegio dividido en 16 partes. En cuadrículas. Después al final de cada carrera estos mapas estarán divididos. Y en cada carrera deberán montar una pieza. Con el fin de recordar donde estaba ubicado cada cosa. Ganará el equipo que antes complete el mapa. Quizás son necesarias muchas carreras o pocas, depende del equipo. 		El mapa de ejemplo no se le debe mostrar mucho, ya que lo que se busca es que el alumno piense donde esta cada cosa y lo interprete en la imagen.	
PARTE PRINCIPAL				
25´	<ul style="list-style-type: none"> - Habrá 4 equipos situados en cada punto cardinal: un equipo en el norte, otro en el sur, otro en el este y otro en el oeste. De esta manera nos aseguramos que los alumnos ya conozcan la ubicación de los 4 puntos cardinales. - Cada equipo tendrá su base, delimitada por líneas o conos. Y cada equipo tendrá un peto de diferente color para diferenciarse. 			

	<ul style="list-style-type: none"> - Si el profesor dice: NORTE! Los alumnos que están en el norte deben huir, y los otros tres equipos deben ir a pillar a los que están en el Norte. Cuando un alumno sea pillado lo llevarán a su propia base, es decir, al norte. Y para salvarse otro compañero que sea del Norte debe chocarle la mano. Así que los otros tres equipos deben proteger el norte y pillar a los alumnos del norte. - Se cronometrará el tiempo que tarda cada equipo en ser pillado y ganará el equipo que más tiempo duren sin que los pillen a todos. 	
VUELTA A LA CALMA		
10-15'	<ul style="list-style-type: none"> - Se dará un mapa y por las 2-3 pistas y el gimnasio habrán escondidos 4 objetos. Por grupos tienen que encontrar estos objetos. 	Se hará hincapié en que si hay algún grupo haciendo clase, no se le moleste.

2º DE ESO

Nombre de la Unidad Didáctica: Jornada deportiva		
Nivel: 2º ESO	Trimestre: 3º	Sesiones: 10
DIMENSIÓN	COMPETENCIAS	
1. Condición física y salud 2. Deporte 4. Expresión corporal	<p>Competencia 1. Aplicar un plan de trabajo de mejora o mantenimiento de la condición física individual en relación a la salud</p> <p>Competencia 2: Valorar los efectos de un estilo de vida activo a partir de la integración de hábitos saludables en la práctica de actividad física.</p> <p>Competencia 3. Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes.</p> <p>Competencia 4: Poner en práctica los valores propios del deporte en situación de competición..</p> <p>Competencia 7. Utilizar los recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y para comunicar-se con otros.</p>	

	Competencia 8. Utilizar actividades con soporte musical, como medida de relación social y integración comunitaria.
CONTENIDOS	
<p>CC2: La sesión y el plan de trabajo</p> <ul style="list-style-type: none"> - De la sesión al plan de trabajo. - Calentamiento general y calentamiento específico. <p>CC3: Hábitos de salud</p> <ul style="list-style-type: none"> - Efectos de la actividad física sobre el organismo: Los estilos de vida: del sedentarismo al estilo de vida activo. <p>CC5: Deporte individual</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes individuales. <p>CC6: Deportes de adversario</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes de adversario. <p>CC7: Deportes colectivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes colectivos en situación de juego reducido. - Aportación individual en relación al equipo. <p>CC8: Valores y contravalores de la sociedad aplicados al deporte.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La deportividad como valor por encima de la consecución de resultados. <p>CC11: Comunicación y lenguaje corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunicación y lenguaje corporal. - Relación entre cuerpo y emoción. <p>CC12: Ritmo y movimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posibilidades y limitaciones del movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo. - Ritmo y movimiento siguiendo diferentes coreografías de grupo (aeróbic, bailes en línea, etc.). <p>CC13: Deporte y género</p> <ul style="list-style-type: none"> - El deporte como fenómeno social y cultural 	
BLOQUE, CONTENIDOS CLAVE (CC) Y CONTENIDOS CLAVE DIGITALES (CCD)	
<p>1. Condición física y salud 2. Deporte 4. Expresión corporal</p> <p>1.1: CC2 2.1: CC5, CC6, CC7, CC8, CC13 4.1: CC11, CC12</p>	<p>Competencias 3,4, 7 y 8</p> <p>CC5: Deportes individuales CC6: Deportes de adversario CC7: Deportes colectivos CC8: Valores y contravalores de la sociedad aplicados al deporte CC11: Comunicación y lenguaje corporal CC12: Ritmo y movimiento CC13: Deporte y género</p>

CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
<p>1. Identificar los objetivos del calentamiento y hacer una recogida de actividades, con estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento.</p> <p>4. Adquirir los hábitos saludables vinculados a una buena alimentación y al descanso.</p> <p>7. Aplicar correctamente los principales elementos técnicos de un deporte individual.</p> <p>8. Utilizar los principales elementos técnicos y tácticos de un deporte colectivo o de adversario en situaciones sencillas.</p> <p>9. Muestra actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad en los deportes y juegos colectivos.</p> <p>10. Mostrar autocontrol y participación en las actividades de oposición.</p> <p>11. Buscar información en diferentes medios y recursos del entorno próximo para planificar actividades en el medio natural y para la organización de actividad física*</p> <p>13. Utilizar diferentes maneras de comunicarse, por medio del lenguaje corporal.</p> <p>14. Crear y poner en práctica una secuencia harmónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.</p> <p>15. Mostrar disposición favorable a la desinhibición y expresión de emociones.</p>		
CRITERIOS DE GRADACIÓN DE NIVELES DE ADQUISICIÓN DE LA COMPETENCIA		
Alto	Medio	Básico
<p>1.2 Llevar a cabo un plan de trabajo específico para la mejora de la condición física.</p> <p>2.2: Seguir los hábitos saludables de la práctica de actividad física y relacionarlos con los efectos beneficiosos y perjudiciales de los diferentes estilos de vida.</p> <p>3.2: Aplicar eficazmente técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones complejas</p> <p>7.2: Utilizar recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y comunicar ideas, sentimientos y emociones en situaciones diversas.</p> <p>8.2: Participar en bailes y danzas colectivas complejas, mostrando fluidez en los movimientos de todo el cuerpo.</p>	<p>1.2 Llevar a cabo un plan de trabajo específico para la mejora de la condición física con alguna dificultad aislada.</p> <p>2.2: Seguir los hábitos saludables de la práctica de actividad física y relacionar los efectos beneficiosos o los perjudiciales de los diferentes estilos de vida.</p> <p>3.2: Aplicar eficazmente las técnicas o las tácticas básicas del deporte en situaciones complejas.</p> <p>7.2: Utilizar recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y comunicar ideas, o para sentimientos y emociones en situaciones diversas.</p> <p>8.2: Participar en bailes y danzas colectivas complejas, mostrando fluidez en los movimientos de todo el cuerpo en los bailes o en las danzas.</p>	<p>1.2 Llevar a cabo un plan de trabajo específico para la mejora de la condición física con dificultades.</p> <p>2.2: Seguir los hábitos saludables de la práctica de actividad física y relacionar con dificultad los efectos beneficiosos y los perjudiciales de los diferentes estilos de vida</p> <p>3.2: Aplicar con dificultad las técnicas y tácticas básicas del deporte en situaciones complejas.</p> <p>7.2: Utilizar recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y comunicar ideas, en situaciones diversas.</p> <p>8.2: Participar en bailes y danzas colectivas complejas, mostrando fluidez en los movimientos de todo el cuerpo en las danzas.</p>

Objetivos de aprendizaje

1. Aprender cuales son los hábitos saludables y la preparación física adecuada y adaptada para una jornada deportiva.
2. Aprender cuales son y como ejecutar los elementos técnicos y tácticos de los diferentes deportes.
3. Aprender a organizar y preparar una competición de un deporte en concreto para un número de participantes determinado.
4. Aplicar los valores éticos y de juego limpio en los diferentes deportes.
5. Aprender a organizar y realizar una coreografía musical y una sesión de expresión corporal para un grupo de 25 personas.
6. Aprender los valores del deporte y el instrumento de este en un entorno social y cultural.

Actividades en cada sesión:

Sesión 1

Realizar grupos por preferencias entre compañeros. Elegir qué tipo de deporte realizar o coreografía por preferencia propia del grupo. En caso de que dos grupos quieran el mismo tema en concreto, realizar sorteo. Comenzar preparación de la jornada. Profesor dar información básica de organización de competiciones conocidas o de coreografías en salas dirigidas. Al finalizar la sesión, entregar la faena realizada al profesor.

Sesión 2

Profesor entrega el contenido corrigiendo los errores graves. Los alumnos trabajan en la corrección de errores y en finalizar la organización de lo que les haya tocado a cada grupo. Si no finalizan la organización del deporte o de la coreografía, deben acabarlo fuera de la escuela. De esta forma también se incita a buscar información deportiva fuera del colegio.

Sesión 3

Inicio jornada deportiva. Deporte individual. Profesor evalúa a partir de su propia rúbrica al grupo con una nota global, y 10 alumnos aleatorios que participen en la jornada. Cada alumno tiene a un compañero a evaluar durante la sesión. Ya que es imposible que todos los alumnos jueguen a la vez.

Sesión 4

2º día de la jornada deportiva. Deporte de adversario. Profesor evalúa a partir de su propia rúbrica al grupo con una nota global, y 10 alumnos aleatorios que participen en la jornada. Cada alumno tiene a un compañero a evaluar durante la sesión. Ya que es imposible que todos los alumnos jueguen a la vez.

Sesión 5

3r día de jornada deportiva. Deporte colectivo. Profesor evalúa a partir de su propia rúbrica al grupo con una nota global, y 10 alumnos aleatorios que participen en la jornada. Cada alumno tiene a un compañero a evaluar durante la sesión. Ya que es imposible que todos los alumnos jueguen a la vez.

Sesión 6

4º día de jornada deportiva. Sesión de expresión corporal. Profesor evalúa a partir de su propia rúbrica al grupo con una nota global. Y la mitad de la clase evaluará a la otra mitad y viceversa. Realización de la media sesión de expresión corporal, un grupo y luego el otro. Participa media clase con un grupo y la otra media después con la otra parte del grupo que realiza la sesión.

Criterios de evaluación

La evaluación se realizará durante las 4 últimas sesiones de práctica de la propia jornada deportiva. La gran mayoría de contenidos ya han sido evaluados en las anteriores unidades didácticas, por lo tanto el método que se pretende llevar a cabo es mediante la rúbrica. Una rúbrica realizada por los alumnos y otras dos rúbricas realizadas por el profesor, las cuales harán una media y saldrá una nota final sobre los contenidos, posteriormente se explicará con más detalle. El profesor debe realizar una rúbrica para los 3 deportes y otra para la coreografía musical. La rúbrica realizada por el profesor incluye la preparación de la propia jornada, y el desarrollo de esta. No se pretende llevar a cabo una rúbrica para cada deporte, ya que el profesor debe evaluar a todos los alumnos durante las 4 sesiones, y será el mismo resultado evaluar la técnica individual de un deporte colectivo que de uno de adversario, por ejemplo. Igual que también tendrá el mismo valor evaluar la preparación de un deporte individual a uno de adversario. Por lo tanto los ítems deben ser generales y no muy específicos, ya que debe abarcar todos los deportes y preparaciones. El profesor evaluará por grupos de trabajo, por los grupos que se han creado para organizar la jornada deportiva. La parte inicial de la rúbrica puede ser evaluada al finalizar la sesión y a partir de la observación del trabajo de organización de la sesión que le toque a cada grupo.

A continuación se procede a mostrar la rúbrica:

	Rúbrica para los deportes				
Preparación de la JD. Nota grupal	1 En absoluto	2 Faltan muchos aspectos	3 Faltan algunos aspectos	4 Bien, está prácticamente todo	5 Se ha tenido en cuenta todo
Los equipos tienen un nivel equiparado					
El calentamiento es específico del deporte					
Los hábitos de salud (hidratación,					

<i>descansos y alimentación) son los adecuados para una JD*</i>					
El sistema de competición fomenta la máxima participación					
Durante el transcurso de la jornada. Nota individual	1 No lo realiza	2 Lo realiza con dificultad	3 Lo realiza con alguna dificultad	4 Lo realiza correctamente	5 Lo realiza muy bien
Alumno 1					
Comportamiento, saber perder y saber ganar					
Técnica individual					
Táctica ofensiva					
Táctica defensiva					
Alumno 2					
Comportamiento, saber perder y saber ganar					
Técnica individual					
Táctica ofensiva					
Táctica defensiva					
Alumno 3					
Comportamiento, saber perder y saber ganar					
Técnica individual					
Táctica ofensiva					
Táctica defensiva					
Alumno 4					
Comportamiento, saber perder y saber ganar					
Técnica individual					
Táctica ofensiva					
Táctica defensiva					
Alumno 5					
Comportamiento, saber perder y saber ganar					
Técnica individual					
Táctica ofensiva					
Táctica defensiva					
Alumno 6					

Comportamiento, saber perder y saber ganar					
Técnica individual					
Táctica ofensiva					
Táctica defensiva					
Alumno 7					
Comportamiento, saber perder y saber ganar					
Técnica individual					
Táctica ofensiva					
Táctica defensiva					
Alumno 8					
Comportamiento, saber perder y saber ganar					
Técnica individual					
Táctica ofensiva					
Táctica defensiva					
Alumno 9					
Comportamiento, saber perder y saber ganar					
Técnica individual					
Táctica ofensiva					
Táctica defensiva					
Alumno 10					
Comportamiento, saber perder y saber ganar					
Técnica individual					
Táctica ofensiva					
Táctica defensiva					

- Los ítems de la rúbrica están relacionados con los criterios de evaluación expuestos en el currículum. A continuación se establecerá dicha relación:

1. Identificar los objetivos del calentamiento y hacer una recogida de actividades, con estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento:

El calentamiento es específico del deporte. Recoger las fichas realizadas por el grupo de trabajo y ver que se redactan los objetivos del calentamiento y los ejercicios apropiados al deporte. También observar que es lo que se realiza durante la jornada deportiva.

4. Adquirir los hábitos saludables vinculados a una buena alimentación y al descanso:

Los hábitos de salud (hidratación, descansos y alimentación) son los adecuados para una JD*. Este apartado se valorará únicamente en el trabajo realizado por el grupo, ya que no es algo que se pueda observar durante la jornada.

5. Identificar y adquirir los hábitos principales asociados a una manera de vivir saludable.

Los hábitos de salud (hidratación, descansos y alimentación) son los adecuados para una JD*. Este apartado se valorará únicamente en el trabajo realizado por el grupo, ya que no es algo que se pueda observar durante la jornada.

7. Aplicar correctamente los principales elementos técnicos de un deporte individual.

Técnica individual del deporte individual. Se evaluará a partir de la observación durante el transcurso de la jornada. El profesor deberá evaluar 7-8 alumnos cada sesión, y completar los conceptos de la rúbrica.

8. Utilizar los principales elementos técnicos y tácticos de un deporte colectivo o de adversario en situaciones sencillas.

Táctica individual de los deporte de adversario. Se evaluará a partir de la observación durante el transcurso de la jornada. El profesor deberá evaluar 7-8 alumnos cada sesión, y completar los conceptos de la rúbrica.

9. Muestra actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad en los deportes y juegos colectivos.

Comportamiento, saber perder y saber ganar. También se evaluará a partir de la observación, detectando malos comportamientos y valorándolo en la rúbrica.

10. Mostrar autocontrol y participación en las actividades de oposición.

Comportamiento, saber perder y saber ganar. También se evaluará a partir de la observación, detectando malos comportamientos y valorándolo en la rúbrica.

	Rúbrica para la coreografía musical				
Preparación de la JD. Nota grupal	1	2	3	4	5
Actitud proactiva de cara a la clase					
Elección de una canción adecuada al grupo					
<i>Los hábitos de salud (hidratación, descansos y alimentación) son los adecuados para una JD*</i>					
Pasos y estilo de					

baile preparado y coordinado entre los miembros del grupo					
---	--	--	--	--	--

- A continuación, se muestran los ítems del currículum asociados a la rúbrica de evaluación de la sesión de expresión corporal.

4. Adquirir los hábitos saludables vinculados a una buena alimentación y al descanso:

Los hábitos de salud (hidratación, descansos y alimentación) son los adecuados para una JD*. Este apartado se valorará únicamente en el trabajo realizado por el grupo, ya que no es algo que se pueda observar durante la jornada.

5. Identificar y adquirir los hábitos principales asociados a una manera de vivir saludable.

Los hábitos de salud (hidratación, descansos y alimentación) son los adecuados para una JD*. Este apartado se valorará únicamente en el trabajo realizado por el grupo, ya que no es algo que se pueda observar durante la jornada.

13. Utilizar diferentes maneras de comunicarse, por medio del lenguaje corporal.

Utilizan diferentes maneras de comunicarse con los participantes con una actitud proactiva. Evaluar a partir de la observación como los alumnos transmiten y enseñan la coreografía a los participantes.

14. Crear y poner en práctica una secuencia harmónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.

Elección de una canción adecuada al grupo. Pasos y estilo de baile preparado y coordinado entre los miembros del grupo. También evaluar a partir de la observación si los miembros del grupo se han aprendido los pasos y están coordinados entre ellos.

- Se debe tener en cuenta que en esta última sesión, los alumnos serán los que se evalúen a ellos mismos la parte práctica durante el transcurso de la jornada. Ya que el profesor no puede evaluar a 30 alumnos en una hora de clase. Pero no tiene importancia, ya que los alumnos han sido evaluados por el profesor en las sesiones anteriores.

Y la nota, como la ponemos?

1. Nota grupal → Puesta por el profesor. Debe valorarse Del 1 al 5 en la rúbrica. Cada punto vale dos puntos. Un 1 es un 2 y un 5 es un 10. Con una nota final del 1 al 10. Se valora la preparación de la expresión corporal como de los deportes.

2. Nota individual Deportes → Puesta por el alumno en su rúbrica. Debe valorarse Del 1 al 5 en la rúbrica. Cada punto vale dos puntos. Un 1 es un 2 y un 5 es un 10. Con una nota final del 1 al 10.

3. Nota individual Expresión corporal → Puesta por el alumno en la rúbrica realizada por el grupo de trabajo. Se evalúan una mitad y luego otra. Cada alumno a un compañero. Del 1 al 5 en la rúbrica. Cada punto vale dos puntos. Un 1 es un 2 y un 5 es un 10.

4. Nota individual durante la jornada en Deportes → Puesta por el profesor. Del 1 al 5 en la rúbrica. Cada punto vale dos puntos. Un 1 es un 2 y un 5 es un 10. Con una nota final del 1 al 10.

- ❖ De la nota 2 y 3 realizadas por alumnos, se hace una media y sale una nota final.
- ❖ La nota final de 2 y 3, hace media con la nota individual 4 del profesor.
- ❖ Esta nota final que sale de la media de la 2 y 3 (alumnos) y 4 (profesor) hará media con la nota de grupo que tenga cada alumno, que es la nota grupal 1 que sale de la rúbrica de la parte de organización de la sesión.
- ❖ Todo ello, recordando que engloba el 80% de la UD, y resta depender del otro 20% sobre la nota que el profesor anota cada clase de esta UD.

Ámbitos o dimensiones

Prácticamente se trabajaran todas las dimensiones, excepto la de actividades físicas recreativas. A continuación se procederá a explicar las dimensiones que se trabajan y en que ámbito de trabajo se desarrollan:

1. Condición física y salud: se trabajará durante las dos primeras sesiones, antes de empezar la jornada deportiva. Los alumnos prepararán como se ha comentado todo lo relacionado con la condición física y salud enfocada hacia la preparación de un deporte, para garantizar el buen estado de forma de los alumnos en la jornada deportiva.

2. Deporte: se trabajará durante la jornada deportiva, se practicarán los conceptos técnicos y tácticos en los diferentes deportes.

4. Expresión corporal: se trabajará durante la jornada deportiva, se practicará en la última sesión práctica durante la coreografía musical.

Competencias básicas propias de cada ámbito

1. Condición física y salud:

Competencia 1. Aplicar un plan de trabajo de mejora o mantenimiento de la condición física individual en relación a la salud

1. Deporte

Competencia 3. Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes.

Competencia 4: Poner en práctica los valores propios del deporte en situación de competición.

4. Expresión corporal

Competencia 7. Utilizar los recursos expresivos del propio cuerpo para el autoconocimiento y para comunicar-se con otros.

Competencia 8. Utilizar actividades con soporte musical, como medida de relación social y integración comunitaria

Contenidos y aéreas

Los contenidos tienen una relación con cada área o ámbito trabajado. Y por ello, se relacionan de la siguiente manera:

1. Condición física y salud:

CC2: La sesión y el plan de trabajo

- De la sesión al plan de trabajo.
- Calentamiento general y calentamiento específico.

Pertenece al trabajo previo de la organización de la jornada que realiza cada grupo.

CC3: Hábitos de salud:

- Efectos de la actividad física sobre el organismo. Los estilos de vida: del sedentarismo al estilo de vida activo.
- Efectos de la actividad física sobre el organismo.
- Hábitos saludables y perjudiciales: relación actividad-descanso, complementos dietéticos y sustancias tóxicas.

Pertenece al trabajo previo de la organización de la jornada que realiza cada grupo.

2. Deporte

CC5: Deporte individual

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes individuales.

Pertenece al trabajo durante la jornada. A la práctica de actividad física que realiza cada alumno realizando cualquier sesión.

CC6: Deportes de adversario

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes de adversario.

Pertenece al trabajo durante la jornada. A la práctica de actividad física que realiza cada alumno realizando cualquier sesión.

CC7: Deportes colectivos

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes colectivos en situación de juego reducido.
- Aportación individual en relación al equipo.

Pertenece al trabajo durante la jornada. A la práctica de actividad física que realiza cada alumno realizando cualquier sesión.

CC8: Valores y contravalores de la sociedad aplicados al deporte.

- La deportividad como valor por encima de la consecución de resultados.

Pertenece al trabajo durante la jornada. Al comportamiento en la práctica de actividad física que realiza cada alumno realizando cualquier sesión.

4. Expresión corporal

CC12: Ritmo y movimiento

- Posibilidades y limitaciones del movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
- Ritmo y movimiento siguiendo diferentes coreografías de grupo (aeróbic, bailes en línea, etc.).

Pertenece al trabajo durante la jornada. A la práctica de actividad física que realiza cada alumno realizando cualquier sesión.

CC13: Deporte y género

- El deporte como fenómeno social y cultural

Pertenece al trabajo previo de la organización de la jornada que realiza cada grupo. Y también al trabajo durante la jornada. A la práctica de actividad física que realiza cada alumno realizando cualquier sesión.

Temporización

El transcurso de esta UD se realizará durante las últimas 6 sesiones del curso. Es decir, del 3 al 21 de Junio. Como se ha comentado, las sesiones de educación física serán miércoles y viernes y cada una tendrá una duración de 1h.

Desarrollo de la UD o del proyecto

De que trata la jornada deportiva?

Se trabajan todas las competencias, excepto la 2 y la 5. La jornada consiste en dos sesiones de preparación de los días de práctica de la jornada, teniendo en cuenta todo lo trabajado en las sesiones durante todo el año. Se escogerá un deporte individual, dos colectivos, y uno de adversario.

De las 6 sesiones habrá 4 días de práctica deportiva y 2 días de preparación, como se ha comentado. Los 4 días de práctica están divididos en:

- 1 día para un deporte colectivo
- 1 día para un deporte de adversario
- 2 días para deportes colectivos y coreografía grupal.

Se trabajará por grupos de alumnos. Cada grupo prepara un día de los 4 de práctica. Siempre con la ayuda y la supervisión del profesor. Se ha comentado que habrá un deporte individual, uno de adversario, dos colectivos y la coreografía grupal, así que habrá 4 grupos de unos 7-8 alumnos por grupo aproximadamente.

- Que es lo que deben preparar estos grupos realmente? Estas son las pautas ofrecidas por el profesor:
- Grupo 1, 2, y 3: Deporte individual, de adversario y colectivo.

Los miembros del grupo se encargarán de:

- ✓ Construcción rúbrica para evaluar aspectos técnicos y tácticos de los compañeros de los deportes en cuestión. Valorar también si el alumno aplica valores en el deporte, sabe ganar, sabe perder y respeto por el rival.
 - ✓ Calentamiento específico para el deporte.
 - ✓ Sanciones por mal comportamiento
 - ✓ Horas de descanso, que alimentación seguir para estar a punto, que sustancias tóxicas evitar para no tener un mal rendimiento.
 - ✓ Hidratación adecuada en los días de competición y en los días previos.
 - ✓ Método para selección equipos.
 - ✓ Tiempo de los partidos, elección de árbitros.
 - ✓ Realizar fichas/sesiones sobre las jornadas deportivas. Que deporte realizar. Planificar y organizar estas jornadas deportivas. Todo ello, autorizado y aconsejado por pautas del profesor.
 - ✓ Sistemas de competición y clasificación
- Grupo 4 : Coreografía grupal
- El 4º grupo se encargará de organizar una sesión de expresión corporal a una mitad de la clase, y luego a la otra mitad de la clase. Las sesiones deben ser diferentes para las dos mitades de la clase. Así que, pueden dividirse la faena entre los integrantes del grupo, si lo ven necesario.
 - ✓ Elección de dinámicas de expresión corporal con o sin soporte musical.
 - ✓ Preparación obligatoria de una coreografía. Los alumnos deben ser capaces de realizar una coreografía que motive a la clase, que participen el máximo de alumnos por voluntad propia y que este bien preparada.
 - ✓ Elección de la canción.
 - ✓ Horas de descanso, que alimentación seguir para estar a punto, que sustancias tóxicas evitar para no tener un mal rendimiento.
 - ✓ Hidratación adecuada.
 - ✓ Pasos y estilo de baile adecuado al grupo clase.

- ✓ Preparación de una rúbrica para que los alumnos se evalúen unos a otros. La primera mitad de la clase que no realiza la sesión evaluará a la otra mitad y viceversa.

Cada grupo deberá entregar el trabajo que ha realizado durante cada sesión al profesor. El profesor deberá corregir errores obvios y que puedan afectar al funcionamiento de la jornada deportiva. El segundo día de preparación de la jornada deportiva el profesor devolverá el trabajo entregado en la primera sesión y los alumnos deberán de acabar de perfilar los últimos de detalles para el inicio de la jornada en la próxima sesión. Al finalizar la jornada deportiva, los alumnos deberán corregir posibles errores en su trabajo, y enviarlo por correo al profesor. No se pretende que los alumnos realicen a la perfección, de forma ordenada y con una organización impecable la jornada, sino que puedan aprender de los errores que puedan y que seguramente cometan. Con ello, podrán mejorar las puntuaciones más bajas que hayan obtenido en el apartado de preparación de la rúbrica.

UD: Jornada deportiva		CURSO: 2º ESO	Trimestre 3º	Sesión nº1
MATERIAL: aula informática si fuera necesario, hojas, bolígrafos, información proporcionada por el profesor.				
OBJETIVOS:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar una primera toma de contacto con el marco teórico sobre la preparación de la jornada. 2. Relacionar conceptos de condición física y salud a la actividad física, deporte y expresión corporal. 3. Aprender a cooperar y trabajar en equipo. 4. Aprender a auto gestionarse y a diferenciar roles en el grupo de trabajo. 5. Tener una primera toma de contacto con la organización de un evento deportivo. 				
EXPLICACIÓN INICIAL				
TIEMPO	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES		
25'	<ul style="list-style-type: none"> - Creación de grupos por afinidad. - Entregar ejemplos de sistemas de competición y de preparación para un evento deportivo, a nivel organizativo y a nivel de condición física y salud. Entregar un ejemplo de rúbrica. Ejemplos de dinámicas de expresión corporal. Ejemplos de coreografías. - Breve explicación y pautas a seguir: <ol style="list-style-type: none"> 1. Fomentar la máxima participación. 2. Equipos de nivel igualado. 3. Controlar tiempos de los partidos. 	Es necesaria una explicación específica y preparada al detalle. No debe ser muy extensa pero si se debe remarcar los puntos clave de cada sesión a preparar.		

	<p>Máximo 4 partidos en una sesión. 4. No pueden participar a la vez más de la mitad de la clase. Deben poder evaluarse. 5. Construcción rúbrica. 6. Obligatoriedad de realizar fichas sesión. 7. Adecuar la clase de expresión corporal al nivel del grupo. 8. Explicar dinámica en la sesión de dinámica y que debe acabar con una coreografía musical cada mitad de la sesión de 1h.</p>	
PARTE PRINCIPAL		
TIEMPO	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
25'	<p>- Trabajo autónomo en aula en gimnasio o en aula de informática.</p>	<p>- El profesor con una disposición activa, va corrigiendo y guiando a los alumnos dando pautas claras y concisas.</p>
VUELTA A LA CALMA		
TIEMPO	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
	<p>En esta sesión no es necesaria la vuelta a la calma.</p>	

8. Conclusiones/valoración

Como conclusión, creo que ha sido el trabajo por excelencia des de que tengo la fortuna de pertenecer al sector del estudiante. Excelencia porque es un trabajo útil que me servirá seguro en mi futuro profesional. Desarrollar una programación didáctica de dos cursos es algo que un profesor debe hacer en su carrera profesional numerosas veces. Esta ha sido la primera, y espero que no la última. Me he encontrado con ciertas dificultades, porque curiosamente he empezado esta programación al revés, es decir, realizando primero las fichas resumen de las UD y luego desglosando. Cuando normalmente, se deben hacer y luego hacer las fichas resumen. Creo que esto depende de cada persona, ya que me considero una persona con una mente que debe tener todo controlado al milímetro y organizado, y por ello no quería desglosar algo que no tenía ya planificado. Por esa razón he empezado a realizar las fichas

resumen de las UD primero. Pero esto también me ha traído problemas, ya que, las fichas resúmenes he tenido que cambiar varios aspectos a medida que iba avanzando el desglose de las mismas. Porque cuando iba viendo lo que trabajaba o dejaba de trabajar, me veía que algunos contenidos no tocaba trabajarlos en ese momento o con otros contenidos en concreto. Y eso, que cuando realice las fichas resumen de las UD, me apunte en una hoja los contenidos que iba trabajando y los que quería trabajar, pero, hasta que no te ves realmente en el centro de la cuestión, no ves realmente lo que requiere y necesita el alumno en ese momento.

Mi valoración general es muy positiva, he aprendido a realizar una programación, y ahora solo ahora, he podido ver las dificultades que conlleva. De ahora en adelante, es obvio que no debo hacer programaciones tan extensas, porque cada año hacer un trabajo de estas magnitudes puede ser muy complicado, aunque cabe decir, que creo que las programaciones se pueden y deben utilizar de un año para otro para ver posibles errores y correcciones. Aunque tampoco vas a utilizar una programación de hace 5 años, ya que las metodologías y los estilos cambian. Creo que la programación es muy completa, y esta mirada hasta casi la perfección, aunque, también creo que habrán errores, y no solo los errores que me pueda o no detectar un tribunal, sino los errores que ves cuando la llevas a la práctica y te das cuenta que hay ciertas cosas que las harías de otra manera, o bien, en otro orden.

Para finalizar, creo que ha sido una gran experiencia, muy enriquecedora, y espero poder repetirla como profesional una infinidad de veces, pero eso sí, llevándola a la práctica y contribuyendo con mi grano de arena al valioso ámbito de la educación física.

9. Referencias bibliográficas

- Ministerio de educación, cultura y deporte. (2013). LOMCE. Paso a paso: Educación Secundaria Obligatoria. Recuperado en: [https://www.mecd.gob.es/dam/jcr:cdf4e060-
ea94-4d80-b803-84f728cfc67e/lomced-pasoapaso-secundaria-v4.pdf](https://www.mecd.gob.es/dam/jcr:cdf4e060-
ea94-4d80-b803-84f728cfc67e/lomced-pasoapaso-secundaria-v4.pdf)
- Ministerio de educación, cultura y deporte. (2013). LOMCE. El currículo. Recuperado en: <https://www.mecd.gob.es/educacion/mc/lomce/el-curriculo.html>
- Catalunya. Generalitat de Catalunya, Portal jurídic de Catalunya. *Decret 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria.* 28/08/2015. Núm. 6945. Recuperado en: [http://portaljuridic.gencat.cat/ca/pjur_ocults/pjur_resultats_fitxa/?action=fitxa&mod
e=single&documentId=701354&language=ca_ES](http://portaljuridic.gencat.cat/ca/pjur_ocults/pjur_resultats_fitxa/?action=fitxa&mod
e=single&documentId=701354&language=ca_ES)

- Generalitat de Catalunya. Gencat.cat. (2009). Família i Escola, junts x l'Educació. Recuperado en: http://familiaiescola.gencat.cat/ca/escolaritat/pmf/educacio-primaria/pestanya_4/
- Molina, I. (2015, Febrero). El mètode per projectes i els seus avantatges per a l'aprenentatge. Educat, revista de psicopedagogia, 1. Recuperado en: <http://www.educat.cat/blog/?p=3343>
- Garcia, A., y Basilotta, v., Gómez, P. (2017). Aprendizaje basado en proyectos (ABP): evaluación desde la perspectiva de alumnos en la educación primaria. Revista de investigación educativa. Recuperado en: <http://revistas.um.es/rie/article/view/246811>
- M, castro., y Zurita, F. (2018). Aprendizaje cooperativo. Propuesta de intervención en educación primaria. Feafys. Recuperado en: http://www.trances.es/papers/TCS%2010_2_2.pdf
- Prieto, A. La pirámide del aprendizaje. Recuperado en: <http://biblioteca.ucm.es/revcul/e-learning-innova/27/art1263.pdf>
- Xabier, A. (2015). Los estilos de enseñanza en educación física como herramienta educativa en primaria. Recuperado en: <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3413/CAMPOS%20GERVENO%20C%20ALEJANDRO.pdf?sequence=1>
- Cols, C. (2012). El milagro de Bellvitge. elPeriódico. Recuperado en: <https://www.elperiodico.com/es/badalona/20120120/el-milagro-de-bellvitge-1339167>
- Llinàs, M. (2017). Mètodes comprensius en l'ensenyament esportiu a l'educació física. Recuperado en: <https://drive.google.com/file/d/1GXJpSMcVkJ0POTDJJABRIJ-WScBCY0Q7/view?ts=5b16ef9b>