

MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE SECUNDARIA, BACHILLERATO,
CICLOS, ESCUELAS DE IDIOMAS Y ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

Unidad didáctica en Educación Física para alumnos de 1º de ESO en deportes de cooperación: Voleibol.

Presentado por:

LAYLA-ANNE FRASER GSCHWENDTNER

Dirigido por:

VICENTE VAÑÓ VICENT

**CURSO ACADÉMICO
2021-2022**

Campus de Valencia

Paseo de la Alameda, 7

46010 Valencia

universidadeuropea.com

Índice

| | |
|--|-----------|
| 1.Introducción y Justificación. | 5 |
| 2. Marco Teórico | 6 |
| 2.1 Sedentarismo y COVID-19 | 6 |
| 2.2 Practica deportiva en jóvenes | 7 |
| 2.3 La asignatura de Educación Física en relación con España. | 8 |
| 2.4 Deportes de cooperación/oposición | 9 |
| 2.5 Voleibol | 10 |
| 2.6 Métodos de Aprendizajes en E.F | 11 |
| 2.6.1 <i>Modelo pedagógico de enseñanza (MED)</i> | 11 |
| 2.7 Aprendizaje transversal | 13 |
| 2.7.1 <i>Deporte y Salud</i> | 13 |
| 2.7.2 <i>Deporte en el medio natural</i> | 14 |
| 2.7.3 <i>Conciencia del cambio climático - Recolecta de basura y utilización de material reciclado</i> | 15 |
| 2.7.4 <i>Deporte y las TIC</i> | 15 |
| 2.7.5 <i>Deporte e igualdad de género.</i> | 16 |
| 3. Objetivos | 17 |
| 4. Metodología | 17 |
| 5. Presentación y análisis de la programación didáctica | 18 |
| 5.1.Marco normativo estatal y específico de la comunidad autónoma de referencia. | 18 |
| 5.2 Contextualización del centro educativo | 20 |
| 5.3 Presentación de la programación didáctica de Educación Física Agora Portals International School | 21 |
| 5.3.1 <i>Secuencia de los contenidos y temporalización por trimestres.</i> | 21 |
| 5.3.2 <i>Competencias y evaluación.</i> | 21 |
| 5.3.3 <i>Metodología utilizada.</i> | 22 |
| 5.3.4 <i>Actividades</i> | 22 |
| 5.3.5 <i>Utilización de las TIC</i> | 22 |
| 5.3.6 <i>Atención a la diversidad. Desarrollo de valores relativos a equidad y diversidad. Refuerzo y grupos de atención especial. Actividades de refuerzo y mejora.</i> | 22 |

| | |
|--|-----------|
| 5.3.7 <i>Actividades Complementarias</i> | 23 |
| 5.3.8 <i>Participación en proyectos (ABP, APS) y programas interdisciplinarios.</i> | 23 |
| 5.4 Análisis crítico de la programación de Educación Física, realizando propuestas de innovación educativa en los aspectos del 1 al 7 del apartado | 23 |
| 6. Desarrollo de la Unidad didáctica | 28 |
| 6.1 Sesión 1- “Toma de contacto con el voleibol” | 33 |
| 6.2 Sesión 2 -Identificación de aspectos técnicos | 36 |
| 6.3 Sesión 3- Mejorar aspectos técnicos y situaciones reducidas | 39 |
| 6.4 Sesión 4 - Afiliación, creación de equipos | 42 |
| 6.5 Sesión 5 - Cuidamos nuestras playas y jugamos a Volley-playa | 45 |
| 6.6 Sesión 6 - Entrenamiento oficial | 47 |
| 6.7 Sesión 7 - Competición/Evaluación | 50 |
| 6.8 Sesión 8 - Preparativos Evento | 52 |
| 6.9 Sesión 9 - Agora Volleyball Tournament | 55 |
| 7.Conclusiones | 57 |
| 8.Limitaciones y posibilidades de proyectos de investigación | 58 |
| 9.Referencias Bibliográficas | 59 |
| 10.Anexos | 65 |
| ANEXO 1- HOJA DE REGISTRO DOCENTE (“Diario”) | 65 |
| ANEXO 2- FICHA ENTRENADOR | 66 |
| ANEXO 3- PLANTILLA CALENTAMIENTO | 68 |
| ANEXO 4- CÓDIGO QR | 69 |
| ANEXO 5- COEVALUACIÓN | 70 |
| ANEXO 6- AUTOEVALUACIÓN | 72 |
| ANEXO 7- FORMULARIO PRE EVENTO | 75 |
| ANEXO 8- DIPLOMA EVENTO EQUIPOS | 77 |
| ANEXO 9- DIPLOMA EVENTO INDIVIDUAL | 78 |

RESUMEN

El presente estudio se basa en la elaboración de una unidad didáctica para alumnos de primero de educación secundaria en el deporte de cooperación/oposición; voleibol mediante el modelo pedagógico de enseñanza deportiva (MED), ofreciendo a los alumnos una experiencia de educación física auténtica y enriquecedora así como fomentar en los alumnos valores como la cooperación, la ayuda recíproca, la socialización y el respeto a la desigualdad individual. De forma transversal, se ha trabajado el deporte en el medio natural y la concienciación de protección al mismo, así como la utilización de las TIC y la perspectiva de género. A través de la asignación de roles se ha querido potenciar la autonomía del alumno junto a la supervisión del docente. El uso de modelos de enseñanza innovativos ha resultado ser más beneficioso para los alumnos por ello se recomienda su uso en las clases de EF y dejar de lado el uso antiguo y poco eficiente del modelo técnico.

Palabras Clave: Educación Física, Modelo de Enseñanza Deportiva, Voleibol, Unidad didáctica

ABSTRACT

The present study is based on the elaboration of a didactic unit for students of the first year of secondary education in the sport of cooperation/opposition; volleyball applying the pedagogical model of sports education (MED), offering students an authentic physical education experience and enriching as well as fostering in student's values such as cooperation, reciprocal help, socialization and respect for individual inequality. In a transversal way, sports in the natural environment and awareness of the protection of the natural environment have been worked on, as well as the use of TIC and the gender perspective. Through the assignment of roles, the aim was to enhance the autonomy of the student together with the supervision of the teacher. The use of innovative teaching models has turned out to be more beneficial for students, which is why its use is recommended in PE classes and leaving aside the old and inefficient use of the technical model.

Keywords: Physical Education, Sports Teaching Model, Volleyball, Didactic Unit

1.Introducción y Justificación.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que la inactividad es un problema de salud pública y uno de los principales factores de riesgo de muerte a nivel mundial debido a sus graves efectos; Al menos el 60% de la población no participa en las actividades físicas necesarias para lograr beneficios para la salud (OMS, 2018; OMS, 2004). La inactividad relacionada con malos hábitos alimentarios es uno de los factores responsables de un gran número de muertes a nivel mundial (Arias-Moreno, Gómez-Cárdenas, Rodríguez-Torres, Herrera-Camacho y Conlago-Chancosi, 2020). Según Gatica et al.,(2017) 4 de cada 5 adolescentes no realizan el mínimo de actividad física propuesta por la OMS, siendo esto insuficiente que se refleja en el sedentarismo y los elevados niveles de obesidad infantil (Cossio-Bolaños,2020). Una de las razones actuales es la aparición de nuevos recursos tecnológicos, en el cual los adolescentes invierten mucho tiempo que ha provocado que la sociedad deje de hacer algún tipo de movimiento corporal, es decir, se vuelve inactiva, lo que lleva a un estilo de vida sedentario (Rodríguez et al.,2020 y Moral, Redecillas y Martínez, 2012). Desgraciadamente debido a la pandemia causada por el (COVID-19) este comportamiento ha aumentado en todo el mundo, y la actividad física durante la cuarentena en los niños y adolescentes ha disminuido a los niveles más bajos (Cossio-Bolaños, 2020).

Ante lo expuesto se considera con urgencia fomentar un estilo de vida más saludable, incluyendo más actividades físicas diarias en los centros educativos (Márquez, Rodríguez y De abajo Olea, 2006), así también lo considera el COPLEF de Madrid que en 2021 que convocó al Ministerio de Educación y Formación profesional extender a 3 horas semanales la Educación Física así como diseñar y poner en práctica un programa de fomento de la actividad física y mejora de la calidad de vida (COPLEF,2021).

En el presente trabajo de fin de Máster (TFM) se realiza una elaboración de una unidad didáctica orientada hacia la asignatura de educación física, para alumnos de primero de educación secundaria. Para su elaboración se ha tenido en cuenta el currículo actual por el cuál se rige la comunidad autónoma de las Islas Baleares así como la la ley educativa vigente que rige en la actualidad, que en este caso es la (Ley Orgánica para la Mejora Educativa (LOMCE) del año 2013) que será la encargada de regular dicha programación, adaptándola a su normativa. La unidad didáctica esta enfocada a potenciar las habilidades motrices del alumnado así como du dominio con un móvil. Los deportes de cooperación y oposición se caracterizan porque exige a los jugadores una interrelación entre ellos, es decir los equipos deben cooperar entre si para oponerse a otro así como la toma de decisiones que se debe hacer entre ellos para que las acciones sean efectivas. Tal como indica Jiménez (2011) la acción de jugar está estructurada y estudiada por parte de los jugadores partiendo de los distintos roles, el contexto de comunicación y la contracomunicación motriz. El voleibol es un deporte en el cual se enfrentan dos equipos en un espacio delimitado y separado por una red, con el objetivo de pasar el balón al campo contrario

superando la red (Díaz,2011), se considera uno de los deportes más dinámicos y del cuál se requiere mucha coordinación y concentración para alcanzar el objetivo.

Por último, a través de la unidad didáctica se quiere trabajar diversos contenidos transversales, tal como es el deporte en un medio natural, mediante el volley playa que según varios expertos tiene múltiples beneficios para la salud, así como que ayuda a los jóvenes a desarrollarse intra e interpersonalmente, observando una reducción del crimen y ciudadanía activa, llegando a conectar con la naturaleza, con las personas y consigo mismos logrando una gama de efectos positivos simultáneamente (Dickson y Grey,2008). A la vez que fomentará el respeto y cuidado de un medio natural, más limpio y descontaminado (Velasco,2016). Otro aspecto transversal a trabajar serán las TIC en el ámbito de la Educación Física, enseñando al alumnado los diversos beneficios que pueden crear así como el manejo adecuado con la nueva tecnología. Además en toda la unidad didáctica se trabajará en favorecer la perspectiva de género en Educación Física, ya que se ha observado las chicas adolescentes presentan una baja participación en las clases de Educación Física y en la práctica de actividad física-deportiva (Serrá,2016 y Piedra,2010) y que en algunas clases de E.F aún se observa una discriminación del género femenino y una educación sexista. Según el trabajo realizado por Dorta (2018) se pondrá importancia en estos aspectos en el transcurso de la elaboración del TFM.

2. Marco Teórico

2.1 Sedentarismo y COVID-19

El mundo está experimentando un desafío extraordinario que ha cambiado la vida a muchos debido a la pandemia de COVID-19. La “nueva normalidad” se compone de trabajar desde casa, distanciamiento social, no poder realizar deportes de contacto, cuarentena, aislamiento y muchas restricciones más. Según el estudio de Lavielle et al (2014) se identifica a los adolescentes como un grupo de riesgo debido al incremento de la inactividad física y las conductas sedentarias, siendo el factor más determinante el uso indiscriminado de las nuevas tecnologías y su fácil acceso.

En un estudio publicado por Chambonniere et al.,(2020) se concluyó que en Francia el 42,0% de los niños y el 58,7% de los adolescentes refirieron disminución de AF durante el confinamiento, frente al 21,3% de niños y 21,8% de adolescentes mantuvieron un volumen similar de AF, y el 36,7% de niños y 19,6% de adolescentes declararon un aumento de su AF.

Aunque de naturaleza diferente, el mundo ha estado viviendo con otra pandemia durante varios años: la inactividad física y comportamiento sedentario. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) , el 31% de las personas de 15 años o más son físicamente inactivos y aproximadamente 3,2 millones de muertes por año se atribuyen a este comportamiento de estilo de vida poco saludable. Las conductas sedentarias son cada vez más y están influenciadas por el

entorno, los contextos económico, social y físico en los que las personas se mueven muy poco y están mucho tiempo sentados en sus actividades diarias (Healy y Owen, 2010). El sedentarismo es un factor de riesgo para la salud que preocupan especialmente a los adolescentes (Rodríguez, 2020) pudiendo ser la causa de muchas enfermedades crónicas, entre ellas enfermedades cardiovasculares, la obesidad, hipertensión, diabetes tipo II y depresión y ansiedad (Morales, Arandojo, Pacheco y Morales, 2016). Mediante la actividad física se puede prevenir dichas enfermedades e incluso mejorar el estado de salud de la persona, por ello es de tan crucial importancia.

2.2 Practica deportiva en jóvenes

La realización de actividad física ayuda a prevenir diversos problemas de salud que se vincula con un estilo de vida saludable. Los principales beneficios de la AF la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, intolerancia a los carbohidratos, osteoporosis, enfermedades mentales (ansiedad y depresión) y ciertos tipos de cáncer (Martínez y Martínez, 2003). En relación con los jóvenes en la siguiente tabla podemos destacar los siguientes beneficios:

Tabla 1

Beneficios de la actividad física en jóvenes según Le Mausier & Corbin (2006)

| Beneficios de la AF en jóvenes |
|---|
| Desarrollar un sistema musculoesquelético saludable (huesos, músculos y articulaciones) |
| Desarrollar un sistema cardiovascular saludable (corazón y pulmones) |
| Ayuda a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control del movimiento) |
| Ayuda a prevenir enfermedades. |
| Promover la salud para toda la vida |
| Ayuda a combatir la obesidad ya que mantiene un peso saludable. |
| Promueve un estado de forma saludable a lo largo de la vida. |
| Proporciona oportunidades únicas de actividades. |
| Enseñar autonomía, toma de decisiones, resolución de problemas y motricidad |
| Ayuda a combatir la obesidad |
| Promueve el aprendizaje (de las demás materias escolares (Ministerio de Coordinador de Conocimiento y Talento Humano, 2012) y un mejor desempeño académico (Pierón, Ruiz y García, 2008). |
| Contribuir a una educación integral. |

La AF ha demostrado tener un impacto positivo en la salud mental de las personas, fortaleciendo de la autoestima, reduciendo la ansiedad y el estrés al igual que la prevención del insomnio y el consumo de medicamentos (Rodríguez et al., 2020). Los estudios han determinado que los niños y adolescentes que practican actividad física muestran un mejor rendimiento académico y mayores niveles de desarrollo de habilidades y función cognitiva (Bagby y Adams, 2007).

Asimismo la AF ayuda a los jóvenes mejorar sus interacciones sociales que les permite que los desarrollar a su vez, una amplia gama de habilidades y atributos, como la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina, el trabajo en equipo, el enfoque y la memoria, y para la prevención, tratamiento y recuperación de problemas sociales graves como la delincuencia, la drogadicción, el alcoholismo, y violencia familiar, entre otros (Vinuesa, 2019).

Por ello se indica que salud deba ser objeto de educación e incorporarse en el proceso de enseñanza y aprendizaje en el centro educativo, promoviendo a los estudiantes a llevar un estilo de vida activo, concienciando y enseñando al alumnado como aplicar estos aprendizajes en su vida.

2.3 La asignatura de Educación Física en relación con España.

La educación forma parte del proceso humano, en el cuál nos ubicamos en un cambio constante, adquiriendo cada vez más conocimientos. El objetivo principal de la educación es que toda persona pueda tener la oportunidad de acceder a una educación completa e igualitaria, con el fin de adquirir un nivel adquisitivo, enriqueciendo la cultura (Cabrera, 2009).

La educación y el deporte siempre están en una estrecha relación desde nuestros antepasados que mediante la actividad física enseñaban a las siguientes generaciones desarrollando habilidades motrices como la carrera, los saltos o lanzamientos que eran necesarios para su supervivencia como la caza, la lucha o el combate, desarrollando de manera integral al individuo y aportar beneficios a su organismo (Gutiérrez, 2020).

Se define Educación Física como una asignatura obligatoria que aborda la práctica deportiva en relación a los beneficios que aporta a la salud, promueve una mejora de la integración social y fomenta una educación igualitaria. En esta asignatura se enseña a través de la motricidad. Por otro lado Lagardera y Lavega (2011), inciden en que la educación física necesita conceder a la cooperación un papel destacado en su transformación el aprendizaje conductas motrices, pudiendo aprender mediante la técnica de cada deporte conceptos básicos que se pueden mejorar y perfeccionar.

Actualmente en España la asignatura de Educación Física se ve reflejado por el Ministerio de Educación en el currículo de dicha asignatura como refleja la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo dentro del cual se establecen 4 grandes bloques; condición física y salud, juegos y deportes, expresión corporal y las actividades en el medio natural.

En las clases de educación física existe una estrecha relación entre la actitud y la participación, observando una relación con una mayor adherencia hacia la actividad física, ya que demuestran que si esta se transmite también desde la escuela al ámbito cotidiano se obtiene una valoración positiva y un alto grado de importancia hacia la Educación Física, creciendo en función de la frecuencia con la que se practique (Moreno et al., 2010). Aristizabal-Almanza et al., (2018), inciden en que a la vez el fortalecimiento del trabajo en equipo y la responsabilidad social, puede aumentar la disposición por el aprendizaje.

2.4 Deportes de cooperación/oposición

En la Educación Secundaria Obligatoria se establecen unos contenidos específicos que se deben abarcar cada curso, de tal forma que durante estos cuatro cursos se sigue una lógica curricular que permite al alumnado adquirir conocimientos de forma progresiva. En Educación Física uno de los contenidos más destacados son los deportes de equipo, es por ello que en la materia de E.F es uno de los puntos clave en la programación de una unidad didáctica (Säfvenbom et al. 2015).

Los deportes de equipo según Parlebás (1993) se definen como "aquellos deportes en los que se participa o compete en equipo para conseguir el mismo objetivo realizando una serie de acciones reglamentadas en colaboración, cooperación y participación de todos, tratando de vencer la oposición de los contrarios o adversarios que igualmente se organizan en equipo con el mismo fin". En cuanto a los deportes de cooperación oposición pide a los jugadores la toma de decisión ante adversarios para que las acciones que realicen sean efectivas. Además, la acción de jugar está estructurada y estudiada por parte de los jugadores partiendo de los distintos roles, el contexto de comunicación y la contracomunicación motriz (Jiménez, 2011). Asimismo en los deportes de cooperación-oposición existen numerosas complejidades en cuanto a la percepción, la decisión y la ejecución, ya que en el terreno de juego existe la duda de cómo el adversario va a actuar lo que obligará a que la actuación esté en continuo cambio (Ruiz, 1997).

Gutiérrez (2021) exponen que existe una estrecha relación de la táctica con las posiciones que adopten los jugadores con respecto a los adversarios durante el juego y la aclimatación del equipo a las circunstancias que presenta el juego y están constantemente en busca de las soluciones para los diferentes problemas que puedan surgir en el terreno de juego, para los alumnos es un concepto que transversalmente lo podrán aplicar en el futuro en el ámbito laboral donde también deberán colaborar y realizar una toma de decisiones para el bien común.

Por ello se considera los deportes de colaboración-oposición son una herramienta útil para el aprendizaje de un deporte ya que los alumnos coopera entre sí para oponerse a otro (Hernández, 1994) por ello dentro del currículum actual se establece desarrollar actividades de colaboración-oposición en el cual se encuentra el voleibol.

2.5 Voleibol

El Voleibol es un deporte de colaboración y oposición que trata de un deporte en el cual se enfrentan dos equipos en un espacio delimitado y separado por una red, con el objetivo de pasar el balón al campo contrario superando la red y no existe contacto físico entre ellos, esto lo diferencia del resto de deportes de equipo (Salazar, 2019). En este deporte juegan dos equipos de 6 jugadores, que se posicionan en la mitad de una cancha, el balón puede ser golpeado, pero no parado ni retenido. Cada equipo tiene un número limitado de toques para pasar el balón al campo contrario. El balón es golpeado con brazos y manos, pero está permitido golpearlo con cualquier parte del cuerpo. Mencionar la peculiaridad del voleibol donde el equipo está obligado a rotar sus posiciones cuando este obtiene un punto (Díaz, 2011).

El Voleibol es uno de los deportes más exitosos, populares, competitivos y recreativos en el mundo. Es rápido, es excitante y la acción es explosiva. El Voleibol comprende aun varios elementos cruciales superpuestos, cuyas interacciones complementarias lo hacen único entre los juegos de conjunto (FIVB,2020). Una de las particularidades de este deporte es que es el único entre los juegos de red en insistir que el balón esté constantemente en vuelo y en permitir a cada equipo un grado de pases internos antes que el balón sea regresado hacia los adversarios.

Dentro de las reglas se componen partidos de sets, es decir, el equipo que ganador es aquel que consigue 3 sets de cinco. Cada set está compuesto de 25 puntos, siempre que exista diferencia de dos o más sobre el equipo contrario. Si se da el caso de que un equipo consiga los 25 puntos, pero el equipo rival está a un punto de diferencia, se seguirá jugando el set hasta que la diferencia sea de dos puntos en el marcador. No obstante, si se alcanza a llegar al quinto set, los puntos necesarios para este set son 15 en vez de 25 (González, 2013). Según Selinger y Ackerman (1985) el voleibol es un deporte de cíclico en su juego, comenzando con la secuencia de saque, continuado por la recepción, colocación, ataque, bloqueo, defensa y colocación. A través de esta secuencia, los equipos se centran en seguir su desarrollo, finalizando esta cuando uno de los equipos pierde el contacto con el balón. El concepto de rotación está arraigado para permitir que todos los atletas roten. Las reglas de las posiciones de los jugadores permite a los equipos tener flexibilidad y crear interesantes desarrollos en las tácticas (Santos,2000).

2.6 Métodos de Aprendizajes en E.F

Durante los últimos años cada vez más se apuesta por nuevos métodos de aprendizaje ya que se han visto múltiples beneficios. Los modelos pedagógicos se han convertido en una tendencia en las aulas de EF (Haerens, Kirk, Cardon, y De Bourdeaudhuij, 2011) en los cuales se trata de organizar los elementos de aprendizaje del currículo están orientados a lograr la adquisición de un determinado conjunto de conocimientos, en los que se busca la búsqueda de resultados educativos adaptados a las necesidades del alumno (Casey, 2016).

La enseñanza de la Educación Física está inmersa en un proceso innovador de métodos utilizados en el aula, que evolucionan (o desean hacerlo) a partir de estos modelos tradicionales basados en la mejora de la tecnología, las técnicas y diversas habilidades motrices específicas (González-Víllora, García-López, Contreras-Jordán y Sánchez-Mora, 2009) a otros modelos de enseñanza en el cual el alumnado sea el centro de su aprendizaje, dando más importancia a la autonomía de tomar sus propias decisiones. El modelo de educación deportiva fue introducida por Sientrop en 1994 que pretende que el alumno pueda vivenciar unas experiencias auténticas y verdaderas en las clases de Educación Física, con el objetivo de conseguir una educación más satisfactoria (Sientrop, 1994).

2.6.1 Modelo pedagógico de enseñanza (MED)

Sientrop propuso en 1982 un modelo de enseñanza (Educación Física) que simula las principales características situacionales del deporte y utiliza una metodología centrada en el alumno que progresivamente les otorga una mayor responsabilidad en su aprendizaje. Esencialmente, Sientrop fue diseñado en respuesta a su preocupación por encontrar formas más educativas de mostrar la educación física en los currículos escolares, ubicarla en un contexto apropiado y hacer que la actividad física tenga un mayor impacto para los estudiantes. A medida que se desarrollan las unidades didácticas, los maestros otorgan gradualmente a los estudiantes una mayor responsabilidad, dando paso a un estilo indirecto y centrado en el estudiante.

Los autores del modelo quieren que los estudiantes sean atletas capaces, educados y entusiastas. Los atletas competentes son lo suficientemente competentes para participar en el deporte de manera satisfactoria, comprenden y pueden ejecutar estrategias adecuadas a la complejidad del juego, y son atletas conocedores del deporte; los atletas alfabetizados entienden y valoran las reglas del deporte, los rituales y tradiciones, distinguiendo los buenos de los malos hábitos deportivos, es un espectador o aficionado más comprometido y reflexivo; un atleta entusiasta que participa y preserva, protege y mejora el deporte en las aulas, las escuelas y las comunidades educativas formas culturales de actuar, así como de participar en los deportes , promoviéndola en sus comunidades.

Este intento de proporcionar a los estudiantes un aprendizaje más contextualizado ha llevado a Siedentop a definir el modelo como un programa educativo diseñado para proporcionar a niñas y niños una experiencia de educación física auténtica y enriquecedora en el contexto de la educación física escolar (Siedentop, Hastie y VanderMars, 2004). Para permitir que los estudiantes tengan estas experiencias auténticas, Siedentop ha integrado en su modelo las siguientes seis características clave del deporte institucionalizado (Méndez Giménez, 2009):

1. **Temporada:** se establecen entre 10-15 sesiones de duración, para poder alcanzar los objetivos propuestos, la estructura que propone Siedentop se divide de la siguiente forma:
 1. Pretemporada: en la cual los alumnos deben alcanzar un primer conocimiento del deporte, mejorando en la medida de lo posible su nivel, suele ser dirigida por el docente
 2. Liga regular: se combinan sesiones de entrenamiento con sesiones de competición que servirán como preparatorios para el evento final, esta fase se le da más autonomía a los alumnos.
 3. Evento final: se crea un ambiente de competición de forma más real posible, con entrega de premios y la organización que conlleva el evento deportivo.
2. **Afiliación:** Se considera el punto clave en la metodología MED, se crean los equipos/parejas al principio de la temporada, creando de esta forma un grupo que puede buscar ayuda y apoyo entre ellos así como una motivación extrínseca y intrínseca. Se les adjudicará diferentes roles dentro de sus respectivos equipos. Además cada equipo deberá buscar su nombre, logo, uniforme...
3. **Competición:** introducir el factor de competición desde la educación, fomentando la participación igualitaria por parte del alumnado, se elabora un calendario que servirá de ayuda para el desarrollo de competencias sociales y motrices.
4. **Festividad;** al final del evento se realizará una serie de reconocimientos y premios, al igual que se puede utilizar para registrar diversos datos de importancia, por ejemplo el vestuario, la deportividad, presentación de los equipos, inclusión de la música... todos los aspectos que hacen falta para este evento que deben organizar los propios alumnos.
5. **Evento final:** Su objetivo es crear una sensación de novedad en los estudiantes, ser algo diferente para ellos, festivo y un objetivo simple y único de hacer felices a los estudiantes. Puede extenderse al resto de la comunidad educativa, fomentar una mayor participación y crear jornadas deportivas con centros completos participando en otros cursos y profesores.
6. **Registro:** el docente debe llevar a cabo un registro para poder evaluar el aprendizaje y la participación de cada alumno, además será de ayuda para luego definir quienes serán premiados en el evento final y observar el proceso de cada alumno. Puede llevar los indicadores que el docente considere necesarios.

En definitiva, en el MED los estudiantes aprenden otros roles del deporte además del de jugador, como son el de árbitro, capitán, marcador, estadístico o entrenador.

2.7 Aprendizaje transversal

El siglo XXI trae consigo la aparición de un gran conjunto de cambios y transformaciones que se han relacionado con el mundo de las tecnologías, la información y la comunicación. El ámbito educativo debe adaptar los escenarios educativos a los retos de la sociedad, formando individuos cada vez más activos, participativos y autónomos (García-Pérez, 2008).

En España con la incorporación de la LOGSE, 1990 se empezó a dar importancia a los temas del aprendizaje transversal que incorporan gran relevancia en el ámbito social y educativo trabajando la convivencia, el medio ambiente, la salud o la igualdad, se considera una parte esencial en la educación ya que tiene una gran influencia en el desarrollo personal de cada alumno.

Cada vez más se le da más importancia a la transversalidad en el proceso educativo y se incide en los temas de igualdad, los derechos humanos y el desarrollo sostenible (Rosales López, 2022), además con la nueva ley de educación (MEC, 2020) se le da más importancia a la transversalidad y se incide en la educación en igualdad de género refiriéndose a la coeducación, la prevención de la violencia de género y el respeto a la diversidad afectivo-sexual. Al igual que se da más atención al desarrollo sostenible y toma en consideración del cambio digital en la comunidad y su repercusión educativa.

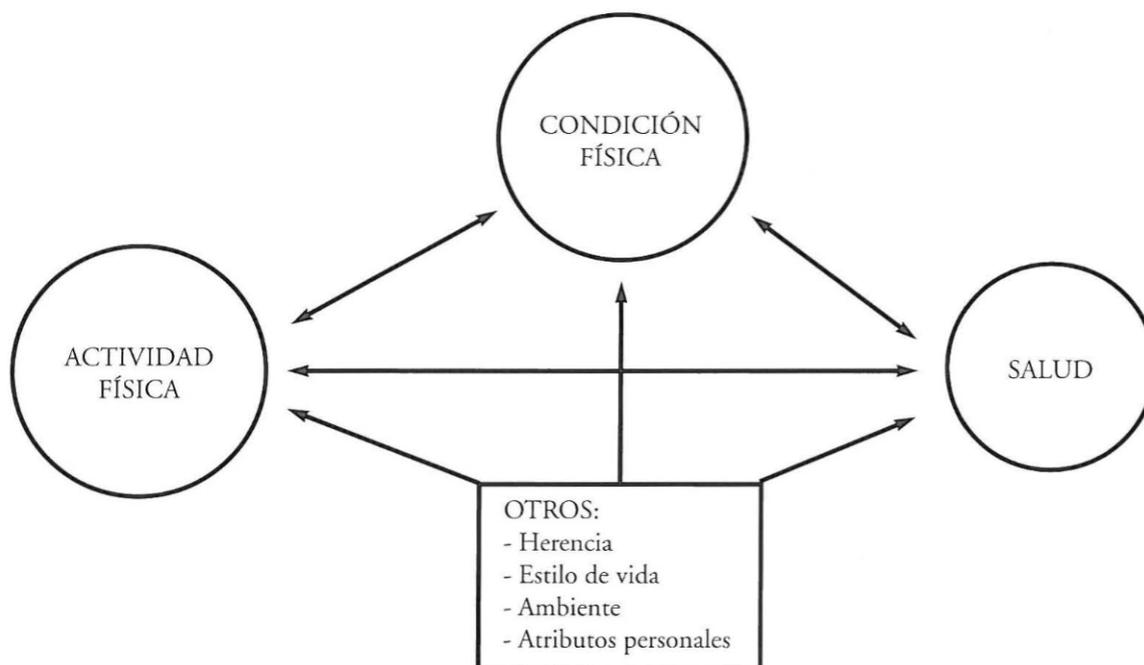
2.7.1 Deporte y Salud

La salud se considera como un elemento importante de interés social y personal. En caso de la educación se entiende la salud como prevención y promoción de hábitos saludables. Actualmente con la elaboración de escuelas saludables se desarrolla una participación responsable, así como la introducción de contenidos y prácticas en la educación de la salud.

En la actualidad como antes mencionado los adolescentes se vuelven cada vez más sedentarios y con la pandemia aun más, por ello la salud en la educación física juega un papel fundamental para la promoción de ambientes y estilos de vida saludables. La actividad física posee un doble impacto en la salud, uno directo y otro indirecto, a través de la condición física. Esto quiere decir que la realización de actividad física influye en la salud, exista o no mejora de la condición física, y que esta última repercute en la salud no por sí misma, sino por influencia del aumento de actividad física.

Figura 1

Paradigma orientado a la salud. Fuente: Decís & Perió, 1993



Desde la educación, las posibilidades que nos brinda la Educación Física son extraordinariamente amplias ya que se ha considerado una área de gran importancia e interés en el desarrollo de valores y actitudes que implícitamente se trabajan en esta materia. Además incluye un desarrollo del bienestar y la salud del alumnado ofreciendo un enorme potencial en el desarrollo de prácticas saludables y hábitos para la promoción de la salud (Rosell y Serrando,2014).

2.7.2 Deporte en el medio natural

Dentro del currículum actual se asume que los contenidos propios de dicha materia quedarían divididos en diversos bloques (Condición Física y Salud, Juegos y Deporte, Expresión Corporal y Actividad Física en el Medio Natural). Se define las Actividades Físicas en el Medio Natural como aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa (Mayorga-Vega et al,2017).

Diversos autores reivindican la importancia de la Actividad Física en el Medio Natural como un contenido ideal para el abordaje de experiencias educativas desde la EF además se mejorará y potenciará la calidad de vida de los ciudadanos favoreciendo la creación de asociaciones o grupos para la práctica de dichas actividades, desde un punto de vista saludable y sociabilizante, se contribuirá a una vida menos sedentaria. Igualmente, a través de la inmersión en este tipo de actividades, los practicantes pueden llegar a conocer otras provincias y otros países, con sus propias culturas, fauna, flora... convirtiéndolo a su vez en un elemento de aprendizaje y en un instrumento para la globalización (Velasco-Franco,2016).

2.7.3 Conciencia del cambio climático - Recolecta de basura y utilización de material reciclado

Tal como se ha indicado en el aprendizaje transversal se debe incluir el aspecto medioambiental en la educación, por ello se ha tratado de detectar una necesidad social con anclaje curricular que podía ser abordada de forma interdisciplinar, en este caso se escogió el medioambiente. En este caso al practicar el deporte de volley-playa se ha querido incidir en el impacto medioambiental en la costa malloquina del mediterráneo.

Para evitar la destrucción del medio ambiente y la supervivencia de los seres vivos y el desarrollo humano es necesario tomar las pautas necesarias. En primer lugar es necesario hacer un buen uso de los recursos naturales y realizar tareas sustentables. Además es necesario fijar la atención en cuestiones como el cambio climático, la protección de la diversidad y población de flora y fauna, también a los bosques, y evitar la desertificación. Es también necesario tomar medidas frente al consumo y la producción (Zaragoza,2014).

Como transversalidad se pretende que los alumnos tengan una conciencia de un desarrollo sostenible y responsable cuando realizan las actividad en el medio ambiente, por ello se propone que realicen una recolecta de basura en la playa en la cual realizan volley-playa así como realizar sesiones de EF con material reciclado, en las sesiones se explicará más detallado.

2.7.4 Deporte y las TIC

Con el rápido desarrollo de la tecnología, esta va generando un papel importante en muchos campos. La aplicación de la tecnología en el campo de la educación ha mejorado mucho la calidad de la enseñanza. En referencia a la Enseñanza de Educación Física tiene un avance en progreso, creando nuevos métodos de enseñanza. Las principales ventajas de aplicar la tecnología en EF se concretan principalmente en tres aspectos (Tim & Ashley, 2014):

1. Mejora del interés de los estudiantes; La tecnología se aplica a la enseñanza de la EF, a través de la expansión de la información audiovisual, la expresión de alta tecnología, se puede estimular el sentido visual y auditivo de los estudiantes, atrayendo efectivamente la atención de los estudiantes, lo que hace que los estudiantes se centren en imágenes, animaciones tridimensional, videos y otros contenidos de la enseñanza de la educación física.
2. Mejora de los efectos de aprendizaje: La tecnología multimedia se utiliza para llevar a cabo la educación física, por lo que el aprendizaje del conocimiento y la formación en EF han mejorado mucho y los efectos de aprendizaje son notables (Shen, McCaughtry, Martin, Fahlman & Garn 2012).

3. Combinación efectiva de multimedia y enseñanza de educación física: la aplicación razonable de la ciencia y la tecnología puede compensar las deficiencias y desventajas de la enseñanza tradicional, mejorando un poco la eficacia de la educación física (García,2018)

Con la puesta en marcha de la LOE (2/2006) se especifica que se debe utilizar los recursos tecnológicos para profundizar en diferentes contenidos curriculares y poder transformar y compartir la información obtenida en el proceso de aprendizaje. La integración de las TIC en la asignatura de EF es muy reciente (Ferrerres, 2011; Prat y Camerino, 2012; Tirado, 2010) así como que su incorporación es un desafío que requiere una reforma pedagógica (Zierof,2016).

2.7.5 Deporte e igualdad de género.

Hoy en día existen estereotipos de género relacionados con la educación física y las actividades deportivas (Pfister, 2010). Se deja de lado a las personas que apuestan por valores afines a lo masculino como la fuerza y la fuerza cuando se trata de contenidos de educación física, por ejemplo, la cooperación, la coordinación, el ritmo. Se crea discriminación contra las niñas y las personas que no encajan en los estereotipos esperados. (Subirats y Tomé, 2007). Hernández y Sánchez (2001) Se destaca en el currículum oculto que conforma la interiorización invisible, los pensamientos, actitudes y creencias que existen entre hombres y mujeres que existe una serie de estereotipos y actitudes sexistas (Castro, 2007). Qué sucede en las clases de educación física:

- Los pensamientos que presentan las chicas como “no participo porque no soy buena”, “los chicos no me dejan jugar igualmente” o “ los chicos lo harán mejor que yo”
- Los pensamientos de los chicos “si las chicas participan la actividad es aburrida”, “los chicos tenemos más habilidades para hacer los deportes”, “bailar es de chicas”

Por ello, nos aseguramos de que existan estereotipos y actitudes de género en las clases de EF y se pretende incidir en el equilibrio de género asociado a la educación física para cambiar y potenciar los estereotipos de género y las actitudes sexistas que se dan en el aula. Lo mismo ocurre con la planificación de programas con perspectiva de género que busca eliminar la desigualdad y las actitudes sexistas.(Soler, 2009). Según Torres (2005) es importante realizar actividades cooperativas favoreciendo el clima de clase y de relación social e incluir contenidos de identidad corporal y estilos de vida saludables para evitar prejuicios sexistas (Drota,2018)

Es muy importante que los docentes apuesten por los contenidos sociales y creen expectativas y motivaciones en los niños y niñas, en un esfuerzo por no organizar sesiones que puedan crear actitudes de discriminación de género, identidad de género o prejuicios (Mogollón y Solando, 2011).

3. Objetivos

1. Diseñar una unidad didáctica para alumnos de primero de educación secundaria en el deporte de cooperación/oposición; voleibol mediante el aprendizaje MED.
2. Incidir en la importancia de la asignatura de Educación Física en los adolescentes para su salud mental y física.
3. Analizar las metodologías de aprendizaje innovativas para las sesiones de la unidad didáctica.

4. Metodología

Para planificar y desarrollar esta propuesta de intervención, se elabora una estrategia teórica y práctica basada en tres fases de trabajo, con planificación, desarrollo y conclusión, respectivamente.

La primera fase, de planificación, sirve de marco teórico al posterior desarrollo de la propuesta de la unidad didáctica enfocada hacia alumnos de primero de educación secundaria en el ámbito de Educación Física. En su tratamiento, se parte de un estudio del contexto actual de la escuela, para proseguir con un estudio sobre teorías de autores que abogan por nuevos modelos educativos. Una vez finalizado este apartado, se reflexiona sobre la EF y su potencialidad en otros campos de la educación a través del aprendizaje transversal, con especial foco en las TIC, el deporte en el medio natural, el deporte y la salud, el medio ambiente y la igualdad de género. Finalmente, se analiza sobre algunas metodologías que, pueden servir de idea al diseño de un método de trabajo trasladable al ámbito de una clase de Secundaria; como es el aprendizaje mediante el modelo MED que propone una metodología innovativa para los alumnos en base a experiencias deportivas.

Las fuentes abordadas en el primer punto de esta investigación son estudios, informes y análisis de expertos en educación. Artículos y artículos sobre proyectos educativos basados en metodologías integradas en el deporte y la educación como recurso didáctico; y, finalmente, una línea de trabajo en relación con fuentes sobre proyectos concretos sobre el uso del aprendizaje MED en las clases de EF.

La fase de desarrollo se corresponde con la descripción de la propuesta de intervención mediante la elaboración de una Unidad Didáctica. Las fuentes comentadas en este punto se basan en la experiencia de primera mano en la planificación, estructuración y desarrollo de una práctica real realizada en el Centro de Prácticas de Educación Secundaria de la Comunidad Autónoma de las Islas. El experimento se detalla con el propósito de analizar la metodología desarrollada y posibilitar el acceso a contenidos interdisciplinarios para otras áreas del currículo de secundaria.

A modo de conclusión, y como síntesis de lo desarrollado y estudiado en este trabajo, en la fase final, correspondiente a la conclusión, se hace una breve reflexión sobre cómo abordar el problema. El trabajo, análisis de limitaciones de aplicación y proyecto. el desarrollo tiene estas características, así como una perspectiva que intenta descubrir una aplicación y posibles implicaciones en el futuro. De manera similar a la presentación de esta propuesta, también se ha producido documentación y recursos para el desarrollo de la propuesta, presentados en las secciones posteriores de este trabajo, en consonancia con sus anexos.

5. Presentación y análisis de la programación didáctica

Nos ubicamos dentro de un centro escolar del sector privado ubicado en Calvià, Mallorca en la comunidad autónoma de las Islas Baleares. El colegio Agora Portals International School cuenta con más de 1000 alumnos y aproximadamente 100 profesores. En el colegio el idioma en el cuál se imparten la mayoría de colegios es el inglés, ya que el perfil de alumnos que se encuentran en el colegio son de todas las partes del mundo por ello hay muchas culturas e idiomas diferentes. En el ámbito de la Educación Física los alumnos de ESO cursan esta asignatura con un peso de dos sesiones de 50 minutos que en este centro se realizan seguidos a parte de otra asignatura de International Sports con un peso de 1 sesión de 50 minutos.

Según el BOIB y Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la ESO y del Bachillerato identificamos que la materia Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, donde el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Asimismo, la EF está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular.

5.1. Marco normativo estatal y específico de la comunidad autónoma de referencia.

- **Decreto 34/2015, de 15 de mayo, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en las Islas Baleares.**
 - *Corresponde al Gobierno del Estado, entre otros, el diseño del currículo básico en relación con los objetivos, competencias, contenidos, estándares y resultados de aprendizaje evaluables y criterios de evaluación, que garantice el carácter oficial y la validez en todo el Estado de las titulaciones a qué se refiere esta ley orgánica.*

- **Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.**
- *El currículo estará integrado por los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa; las competencias, o capacidades para activar y aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, para lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos; los contenidos, o conjuntos de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias; la metodología didáctica, que comprende tanto la descripción de las prácticas docentes como la organización del trabajo de los docentes; los estándares y resultados de aprendizaje evaluables; y los criterios de evaluación del grado de adquisición de las competencias y del logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa. Los contenidos se ordenan en asignaturas, que se clasifican en materias, ámbitos, áreas y módulos en función de las enseñanzas, las etapas educativas o los programas en que participe el alumnado*
- **Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, BOE núm. 106, de 4 de mayo de 2006 modificada por Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, BOE 340, de 30 de diciembre de 2020. (En adelante LOE modificada por LOMLOE).**
 - *Fomentar el aprendizaje a lo largo de toda la vida implica, ante todo, proporcionar a los jóvenes una educación completa, que abarque los conocimientos y las competencias básicas que resultan necesarias en la sociedad actual, que les permita desarrollar los valores que sustentan la práctica de la ciudadanía democrática, la vida en común y la cohesión social, que estimule en ellos y ellas el deseo de seguir aprendiendo y la capacidad de aprender por sí mismos*
- **Resolució del director general de Planificació, Ordenació i Centres de 18 de novembre de 2021 per la qual s'aproven les instruccions per avaluar l'aprenentatge dels alumnes de l'educació secundària obligatòria a les Illes Balears per al curs 2021-2022.**
 - *se basa principalmente en la consecución de los objetivos y en el desarrollo de las competencias que se estimen necesarias para la formación de los alumnos en cada momento. Así, en consonancia con este marco legal, la actuación colegiada del equipo docente adquiere especial relevancia, ya que tiene la responsabilidad final de la decisión sobre la promoción y la titulación de los alumnos, dentro de los márgenes establecidos por las administraciones educativas y los proyectos educativos de los centros.*

5.2 Contextualización del centro educativo

Agora Portals International School es un centro educativo que pertenece al prestigioso grupo Globeducate, reconocido a nivel internacional, con más 50 colegios en España, Francia, Reino Unido, Italia, Andorra, La India, Portugal, Canadá y Catar. El centro dispone de unas completas instalaciones que ayudan al desarrollo de los alumnos en un ambiente positivo para la formación de valores y de una actitud adecuada. El centro se fundó en el año 2008 con el objetivo de impartir una educación que se distinguiera por la innovación educativa, el alto rendimiento académico y la atención personalizada a las necesidades de cada alumno.

En el centro llevan una filosofía de educar en valores junto con el programa de globeducate *shaping the world*, la cual se basa en 4 grandes pilares:

1. Excelencia educativa ; que cada alumno reciba una atención individual y un desarrollo integral. Se crean oportunidades para asegurar que cada estudiante descubra y desarrolle sus habilidades en un ambiente de aprendizaje positivo y enriquecedor.
2. Habilidades y competencias; los alumnos desarrollan habilidades y competencias más allá de lo puramente académico mediante programas de música, artes y deportes.
3. Carácter; Los estudiantes desarrollan la creatividad, la confianza en sí mismos y la perseverancia y aprenden a respetar y apreciar las ideas, perspectivas y valores de los demás.
4. Perspectivas globales: Se utiliza el lenguaje como herramienta para la experiencia intercultural y apoyamos a nuestras escuelas con programas de intercambio y eventos internacionales, proporcionando un auténtico enfoque global que prepara a nuestros alumnos para trabajar en un contexto internacional.

En el colegio hay una atmósfera internacional y el plurilingüismo es parte del día a día de los estudiantes. Esto les permite conseguir un dominio de diferentes idiomas, conocer otras culturas y desarrollar valores como la tolerancia y el respeto, a la vez que enfocan el mundo de una forma creativa. En este centro nos encontramos a alumnos de todo el mundo con diferentes idiomas, culturas y formas de ver la vida, esto es un aspecto enriquecedor para todos los alumnos y profesores.

5.3 Presentación de la programación didáctica de Educación Física Agora Portals International School

La programación didáctica no ha sido facilitada por ello se hará una elaboración de los siguientes puntos en base a la información que se ha podido adquirir mediante la experiencia propia desde un punto neutro y simplemente descriptivo.

5.3.1 Secuencia de los contenidos y temporalización por trimestres.

Cada contenido en este caso se asigna con un deporte. La duración de cada deporte es de 4 a 6 semanas, varía según las vacaciones y festivos que tiene el colegio la temporalización en el Agora Portals International School en la asignatura de Educación Física es el siguiente:

1. **GET FIT:** en el cual se trabaja la condición física general antes de empezar los deportes, desarrollando las capacidades motrices básicas así como preparar el cuerpo físicamente para las futuras sesiones y concienciar al alumno de la importancia de la AF para su salud, de forma transversal se les incide también en la higiene siendo obligatorio el uso de las duchas y cambiarse de ropa después de la sesión de EF.
2. **BALONCESTO:** se trabajan los aspectos técnicos/tácticos básicos del baloncesto y luego se pasa a realizar partidos de baloncesto de juego real.
3. **BADMINTON:** se trabajan los aspectos técnicos/tácticos básicos del bádminton y luego se realizan partidos de 2x2 en situaciones de juego real.
4. **VOLEIBOL:** se trabajan los aspectos técnicos/tácticos básicos del voleibol y luego se pasa a hacer juego real hasta 15 puntos con equipos de 6 a 8 jugadores.
5. **FUTBOL:** se trabajan los aspectos técnicos/tácticos básicos del fútbol y luego se pasa a hacer juego real, con partidos de 6 minutos de duración con rotaciones entre 3 equipos.
6. **BALONMANO:** se trabajan los aspectos técnicos/tácticos básicos del balonmano y luego se pasa a hacer juego real, también con 3 equipos y rotaciones cada 6 minutos.
7. **MULTISPORT:** Hacia el final de curso se realizan de nuevo todos los deportes realizados durante el curso alternativamente cada semana con una situación de partido real.

5.3.2 Competencias y evaluación.

En el centro se realizaban unas evaluaciones cada trimestre, es decir 3 veces durante el curso. En la asignatura de EF en la ESO el docente en este caso, seguía las siguientes pautas para sus evaluaciones a los alumnos: aprobaba a cada alumno que venía a clase con un 5, si participaba pero no muy motivado se le ponía un 6, luego desde el 7 hacía arriba evaluaba según la actitud del alumno (si ayudaba a los demás, mostraba respecto y participaba trabajando en equipo, este alumno tenía un 9 o 10) y en el último caso si el alumno era capaz de realizar todos los deportes con un nivel de motricidad y técnica adecuada y mostraba buena actitud y algo de talento se le ponía el 10. En este caso durante el transcurso de prácticas ningún alumno había suspendido EF y la media de nota entre todos los alumnos era un 8.

5.3.3 Metodología utilizada.

La metodología utilizada en las clases de EF en Agora Portals International School ha sido el método tradicional/mano directo es decir un aprendizaje que se caracteriza por la imitación, en el cual el docente transmite los conocimientos que conoce al alumno/a para que los aprenda con la mayor exactitud posible. Esta metodología se caracteriza porque el profesor comunica la tarea al alumnado y es el quien toma las decisiones, el alumno en este caso tiene un papel pasivo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

5.3.4 Actividades

Las actividades o tareas que se proponían en las clases de EF en Agora Portals consistían de vez en cuando al iniciar un nuevo deporte con algún calentamiento con un juego como balón prisionero o alguna tarea con carácter técnico como en fútbol cuando se colocan un grupo de 5 en un círculo y uno debe intentar quitar el balón. A parte de esto se realizaba únicamente situaciones de partido real, es decir se formaban equipos mediante capitanes elegidos por el docente y se jugaba partidos cambiando cada 6 minutos.

5.3.5 Utilización de las TIC

En este caso no se ha utilizado las TIC en la asignatura de EF, pero en el caso de la Unidad Didáctica que se va a desarrollar en el siguiente TFM si que se incorporan las nuevas tecnologías y recursos informáticos.

5.3.6 Atención a la diversidad. Desarrollo de valores relativos a equidad y diversidad. Refuerzo y grupos de atención especial. Actividades de refuerzo y mejora.

Según la filosofía de globeducate con la cuál trabaja el centro, se establece que todo alumno con necesidades especiales se le puede realizar adaptaciones al currículo y ambiente de aprendizaje así como recibirán una atención personalizada por parte de docente y departamento de orientación. El presente curso 2022 en cuarto de ESO se ha dado el caso de un alumno con espectro Autista, este alumno esta acompañado por personal especializado y se le han adaptado los procesos de aprendizaje en el ámbito de las asignaturas dentro del aula con ayuda de las nuevas tecnologías, por otro lado en la EF no se ha establecido unas claras pautas de como adaptar o ayudar al alumno por ello simplemente se le deja participar si quiere y si no quiere no es necesario que participe. Por otro lado en primero de la ESO se ha tenido el caso de una alumna con dificultades de movimiento por una operación reciente en la pierna, lo cuál le afecta a nivel motriz y en la coordinación siendo todos sus movimientos más lentos, la alumna al sentir vergüenza o que no es de mucho uso para sus compañeros ha preferido no participar y el docente lo ha aceptado. Por último a lo largo del curso a un alumno de primero de ESO se le ha

diagnosticado TDH , el docente de EF ha sido informado mediante correo electrónico y con breves pautas de cómo ayudar al alumno y que debe el docente decir y que no, se le ha informado que ha empezado con tratamiento psicológico.

5.3.7 Actividades Complementarias

En secundaria en el ámbito de EF no se realizaban actividades complementarias fuera del colegio (excursiones) a mi conocer solo se ha realizado una jornada de deporte *SportsDay* en el cual antes de las vacaciones de pascua los alumnos dedicaban un día a jugar diferentes deportes pero que este año 2022 se tuvo que cancelar por mal tiempo, en primaria si se realizaban diferentes excursiones o actividades complementarias conjunto con globeducate como la practica de vela en la escuela náutica o eventos deportivos.

5.3.8 Participación en proyectos (ABP, APS) y programas interdisciplinares.

En el ámbito de EF no se ha realizado ninguno de dichos proyectos, pero si que en el centro motivaban al alumnado a participar en varios proyectos relacionados con otras asignaturas.

5.4 Análisis crítico de la programación de Educación Física, realizando propuestas de innovación educativa en los aspectos del 1 al 7 del apartado

Primeramente empezar por no haber recibido la programación de Educación Física solo puedo analizar sobre lo visto y observado en prácticas y en base a ello realizar una propuesta de innovación. En referencia al centro, es un centro prestigioso que dispone de todas las posibles instalaciones y materiales necesarios para impartir las clases de educación física que incluso podría haberse aprovechado más.

Empezando con la secuencia de **contenidos y temporalización** por trimestres, si se relaciona con el decreto 34/2015, de 15 de mayo, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en las Islas Baleares el cual establece 5 bloques de contenidos, observamos que tan solo se abracen 2 en este programación: el de salud que se relaciona con GetFit y los demás deportes que se relacionan con el bloque 2 que gira en torno a diferentes tipos de situaciones motrices, caracterizadas por rasgos comunes de lógica interna diferentes de los otros tipos: entornos estables, individuales y situaciones de oposición, de cooperación y de colaboración-oposición. Se observa una clara ausencia hacia el bloque 3: adaptaciones al entorno, al bloque 4 situaciones de índole artística o expresiva y al 5 en el cual se hace referencia a contenidos de todos los bloques, que podemos ver que se ha intentado lograr con multisport que recopila los deportes realizados pero finalmente solo incorpora el bloque 2.

Como propuesta de mejora e abordar todos los bloques, el bloque 3 adaptaciones al entorno se podría realizar perfectamente en el centro mediante una actividad de orientación (existe un bosque justo al lado del centro) o utilizar el medio natural como es la playa que esta a 2 min

andando o incluso realizar una excursión a la montaña y/o otros proyectos en los cuales se podrían añadir con otras asignaturas como biología. El bloque 4 en referencia a las expresiones artísticas sería posible mediante unas sesiones de baile o fusionar las habilidades gimnásticas con el acrosport y realizar una coreografía con música.

Por otro lado se puede incidir mucho más en el aspecto de Salud por parte del docente y del alumnado provocando que haya una conciencia importante hacia la práctica del deporte para el bienestar de la Salud tanto física como mental, también sería de especial relevancia incidir en lo que es la prevención de lesiones y los primeros auxilios ya que es algo esencial en la vida de las personas y el curriculum establece que se debe hacer.

Con la selección de los deportes a parte de ser algo más personal de los docentes, en el caso que he observado es que son muchos deportes de balón, se observa una falta completa del bloque 3,4 e incluso de lo que son los deportes individuales. Según feedback de los alumnos, en especial los alumnos de género femenino han echado en falta algún deporte sin balón, como es la gimnasia, atletismo, natación, el baile... Las instalaciones en el centro permiten la práctica de la natación idónea y disponen de un socorrista todos los días del curso escolar, a mi pensar es una pérdida no haberlo utilizado. En mi experiencia y en la de otros docentes el deporte de Fútbol no se debería incluir en la programación ya que los alumnos suelen practicarlo como deporte fuera del centro y por ello generalmente los alumnos que practican este deporte se aburren cuando juegan con los demás ya que se observa una diferencia de nivel y aparece una desmotivación, por ello se suele recomendar el uso de otros deportes que no suelen practicar fuera del aula ya que de esta forma no aparece este fenómeno.

En referencia al siguiente punto **competencias y evaluación** como ya mencionado las clases eran todas realizadas con el método tradicional y con mano directa, por ello la competencia de aprender a aprender solo se ha podido dar en situaciones reales de los deportes que solicitaba a los alumnos una toma de decisiones, pero que es difícil entender o decidir si no se les ha explicado, hoy en día existen modelos de aprendizaje que promueven altamente esta competencia como el modelo comprensivo o el aprendizaje cooperativo, entre muchos. Por otro lado, la competencia lingüística además de otras técnicas comunicativas se ha ligado a la comunicación entre el equipo para lograr un objetivo común por ejemplo, pero al no tener un punto de reflexión por parte del alumnado en el cual el mismo es el protagonista no se ha podido desarrollar completamente esta competencia.

Se ha visto una ausencia de la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, como punto de mejora se podría haber pedido a los alumnos de contar los puntos o goles que hayan echo en la situación de partido real o incluir al alumno lesionado como árbitro y que sea este quien realice el recuento, la tecnología y con ello la competencia digital no ha sido presente en las clases de EF en Agora Portals pero los alumnos si tienen acceso mediante tables hacia el portal de estudiante, esta herramienta se podría utilizar para pedir feedback de los

alumnos mediante unos cuestionarios o para crear videos o la utilización de códigos QR en el Bloque I de Salud.

La EF tiene un protagonismo primordial en la consecución de las competencias sociales y cívicas. Las actividades deportivas, sobre todo las colectivas, son una excelente oportunidad para reproducir un escenario donde se manifiestan actitudes y valores de la vida en sociedad: la integración; el con respecto a unas normas, a los compañeros, a los adversarios, al árbitro y a las diferencias; la solidaridad; el trabajo en equipo; la cooperación; la aceptación de las propias limitaciones individuales; la asunción de responsabilidades dentro del grupo; el juego limpio, etc esta competencia siempre se ha tenido en cuenta durante las clases de EF en el centro de prácticas y a mi experiencia ha sido la más importante durante el curso el respecto mutuo entre alumnos y el aprendizaje en valores, si que se podría manifestar aun más con talleres o actividades donde los alumnos puedan expresarse más en especial a como se sienten y desarrollando una clara conciencia hacia todos los aspectos mencionados.

En cuando a la competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, por parte de las clases de EF no pude observar una clara promoción del deporte fuera del aula por falta de motivación del profesorado, los alumnos si que practican (casi todos) deporte fuera del horario lectivo y algunos también a alto rendimiento, se debe comentar que en el presente curso no se ha destacado ningún caso de alumno con sobrepeso ya que el centro también incide en unos hábitos saludables a la hora de comer y disponen de un chef que les prepara el menú cada día en referencia a esa filosofía.

Conciencia y expresiones culturales es una competencia en el sentido de poner énfasis en el potencial cultural asociado a las diferentes manifestaciones de la motricidad humana: los deportes, las danzas, los juegos populares y tradicionales, las actividades expresivas, etc. Desde este punto de vista, sería conveniente introducir todo tipo de actividades físicas y deportivas, desde las más conocidas hasta las poco practicadas o alternativas. En este centro en la asignatura de EF lamentablemente no se ha realizado ninguna actividad de este tipo, sino una pena ya que el un colegio multicultural y se podrían aprender muchos diferentes actividades,juegos,rituales culturales, como propuesta se podrían crear grupos dentro de las clases y estos deben desarrollar unas sesiones de EF con un juego,baile o otro aspecto de su propia cultura explicando mediante la tecnología (un power point) su actividad seleccionada y luego realizarla con el grupo mediante apoyo del docente, por ejemplo un alumno que es indio podría realizar el juego de cricket.

En cuanto a la evaluación, no se ha observado una clara rúbrica de evaluación, ni pauta, un aspecto que se ha echado en falta también es que no solo se considere el alumno como un individuo sino que también se evalúe por como interactuar con los alumnos, si sabe trabajar en equipo o no. Una propuesta será seleccionar los criterios de evaluación que se establecen en Decreto 34/2015 de Baleares y crear una rúbrica con diversos porcentajes para evaluar al alumno

en pase a esos mismos criterios, una propuesta también podría ser que el alumno realice una autoevaluación para darle más protagonismo y mostrar al alumno que su perspectiva también es importante.

La metodología utilizada ha sido el mando directo y el aprendizaje tradicional en todas las clases de EF en el Agora portals, es decir el alumno depende del profesor para hacer el ejercicio. El profesor es quien da las indicaciones referente a la tarea en cada momento, solamente predomina la información inicial de la tarea, no hay feedback individual, esta metodología se suele utilizar en las sesiones iniciales de algún deporte para el aprendizaje de los movimientos técnicos, pero como ya mencionado que la EF va más allá de la ejecución de un deporte lo que es realmente de importancia es que formemos a alumnos con valores y prepararlos para el mundo, fomentando el pensamiento crítico, autonomía, trabajo en equipo y mucho más por ello se propone utilizar metodologías como son el aprendizaje cooperativo, el modelo comprensivo (MED), el aprendizaje basado en proyectos (ABP), puzzle de Aronson entre ellos. En la asignatura de *International Sports* si que he podido observar la utilización de estas metodologías de aprendizajes con el docente de origen neozelandés que incorpora los sistemas de aprendizaje de su país y comentar que han ayudado mucho al alumnado a desarrollarse con autonomía y su creatividad.

Las actividades desarrolladas durante la estancia de practicas por parte del docente han sido todos del mismo carácter, realizando de cada deporte partidos de juego real sin periodo de adaptación al deporte y en la mayoría de casos se dividía el grupo por géneros, es decir los chicos formaban grupos para jugar y luego las chicas y el mismo docente seleccionada a los alumnos capitanes, de esta forma los últimos en elegir siempre fueron los mismos (los menos populares) y en cada sesión estos se sentían mal por ser los últimos elegidos... como propuesta que también llevé a cabo en practicas es evitar formar grupos mediante capitanes y utilizar otras propuestas como asignar números 1,2,3 a cada alumno, así los 1 están juntos luego los 2 son otro equipo y los 3 otro. E incluso se pueden hacer grupos por sus colores de zapatos, camisetas, etc... Por otro lado las actividades el juego real debería ser lo último en realizarse ya que previamente se debe realizar una familiarización con el deporte, mediante la practica y adquisición de las habilidades básicas del deporte anterior a la puesta en practica donde intervienen muchos mas factores, se ha visto una falta de estructuración siendo no existente la fase de calentamiento ni vuelta a la calma, ambos de vital importancia ya que por un lado el calentamiento ayudan a prevenir lesiones y preparan al organismo para la actividad física y por otro lado la vuelta a la calma se considera una parte en la que el alumno llega a bajar sus pulsaciones, se realizan unas actividades de cohesión de grupo o de estiramiento a la vez que se utiliza esta fase para reflexionar.

En referencia a la **utilización de las TIC en las clases** de EF no se han incorporado ningún elemento tecnológico, en el centro los alumnos trabajan con tablet, incluso los exámenes se desarrollan mediante esta herramienta, como punto de mejora se podría incorporar para realizar

autoevaluaciones, cuestionarios, grabaciones de video para posterior feedback de un elemento técnico, creación de power points y mucho más, el deporte puede ir muy ligado de la tecnología si se hace un buen uso de ella.

Analizando el punto de atención a la diversidad y todo lo que supone que forma parte de este como el desarrollo de valores relativos a equidad y diversidad, el refuerzo y grupos de atención especial. Se han dado 3 casos claros durante mi estancia de prácticas, por un lado un alumno con Autismo, una alumna con una incapacidad en una pierna de nacimiento y recientemente operada pudiendo ya caminar pero con cojera y por último un alumno diagnosticado recientemente durante mi estancia con TDH, para ninguno de los casos se le ha facilitado al docente una guía o explicación de como es la mejor manera de ayudar al alumno o como integrarlo en las clases de EF por parte del departamento de orientación, el docente ha comunicado con los alumnos cual sería su mejor opción y se adapta a sus preferencias, pero que algunas veces estas significan quedarse en el banquillo por miedo a que los compañeros se rían o no son lo suficientemente buenos. Como punto de mejora debe haber una clara comunicación entre los demás departamentos para el beneficio del alumnado y una mejor formación como docente de EF para este punto, siendo también importante charlas de profesionales del ámbito en como integrar a los alumnos y como manejar un grupo grande con adaptaciones o si es mejor incorporar una persona de refuerzo según el caso.

Por último no se han realizado actividades complementarias en la asignatura de EF, si en el ámbito de otras asignaturas los alumnos han realizado actividades fuera del colegio o en educación primaria los alumnos han ido a realizar el deporte de vela. Como propuesta y si el colegio y los departamentos se ponen de acuerdo seguro que se podría realizar unas salidas por ejemplo a la montaña a hacer actividades de senderismo o escalada, en Mallorca el medio del agua y de las playas es algo muy importante se pueden incluir actividades de tal forma, e incluso no es necesario desplazamiento o realizar grandes excursiones se podrían realizar también partidos de algún deporte contra otro colegio o jornadas deportivas, etc.

6. Desarrollo de la Unidad didáctica

TÍTULO U.D: ¡Todas y todos nos iniciamos al Voleibol !

| | | | | |
|-------------------------------|--|-----------------|-----------------------------------|-----------------------|
| Curso: 1º de ESO | Bloque contenidos: 2 Acciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o de colaboración-oposición. | UD: 6 | Trimestre: 3r Trimestre | Sesiones: 8 |
|-------------------------------|--|-----------------|-----------------------------------|-----------------------|

Justificación: Se trata de iniciar a los alumnos al deporte de voleibol, el el cual tendrán que colaborar para tomar una decisión para así ganar un punto y oponerse al otro equipo, se trabajará el espíritu de equipo así como trabajar en la necesidad de conseguir una comprensión táctica y una correcta técnica individual. Se incide también en una igualdad de género y 0 tolerancia a la discriminación de sexos por ello en el voleibol se harán equipos mixtos. La UD se ubica en el tercer trimestre ya que se pretende además incluir lo que es el medio natural en este caso el mar y la playa que en Mallorca siempre esta muy presente y ofreciendo al alumnado una opción de actividad lúdica como es el volley playa a la vez que se les quiere concienciar sobre la contaminación de nuestras playas con una recolección de basuras.

Objetivos didácticos: (extraídos de los criterios de evaluación y simplificados)

1. Comprender la estructura lógica del voleibol (las rotaciones, normas básicas del voleibol), asumiendo las responsabilidades dentro del colectivo y cooperando con el equipo en la consecución de objetivos comunes.
2. Practicar los fundamentos técnicos-tácticos del voleibol (toque de dedos, antebrazos y saque), mediante situaciones jugadas, cooperativas y competitivas, aplicando los conceptos básicos del juego.
3. Reflexionar sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
4. Fomentar la tolerancia, la coeducación y el disfrute en la práctica del voleibol como actividad adecuada en horario extraescolar y como forma de ocupar el tiempo de ocio.
5. Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
6. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Baleares, así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas como el volley playa.

Contenidos:

1. Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones motrices individuales.
2. El factor cualitativo del movimiento: los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.
3. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del deporte
4. Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje y/o consolidación de uno o varios deportes individuales.
5. Participación activa en los diferentes juegos y actividades deportivas y facilitación de las relaciones entre compañeros, la máxima participación, el respeto y la tolerancia.
6. Asunción de responsabilidad individual en una actividad colectiva como condición indispensable para conseguir un objetivo común.
7. Características básicas y comunes de las habilidades deportivas: normas, reglas y aspectos técnicos y tácticos.
8. Realización de juegos y actividades para aprender fundamentos técnicos y principios tácticos básicos y reglamentarios de uno o varios deportes de colaboración o colaboración-oposición.
9. Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje y/o la consolidación de deportes de oposición y de deportes de colaboración o de colaboración-oposición, de ocio y de recreación.
10. Respeto y aceptación de las normas y los reglamentos.
11. Autocontrol, cooperación, tolerancia y deportividad en las diversas funciones y situaciones que se desarrollan en la práctica de las actividades deportivas.
12. Valoración de las posibilidades lúdicas del juego y el deporte para la dinamización de grupos y el disfrute personal.
13. Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de uno o varios deportes de oposición o de colaboración o colaboración-oposición.
14. Valoración de la tolerancia y la deportividad por encima de la investigación desmesurada de resultados.
15. Resolución de conflictos mediante técnicas de dinámica de grupo.

| Temporalización (Descripción de las sesiones) | Tipo de Sesión |
|---|-----------------------|
| Sesión 1: Toma de contacto con voleibol | Introductoria |
| Sesión 2: Identificación de aspectos técnicos | Desarrollo |
| Sesión 3: Mejorar aspectos técnicos y situaciones reducidas | Desarrollo |
| Sesión 4: Afiliación, creación de equipos | Afiliación |
| Sesión 5: Cuidamos nuestras playas y jugamos a Volley-Playa | Transversal |
| Sesión 6: Entrenamiento oficial | Desarrollo |
| Sesión 7: Competición /Evaluación | Evaluación |
| Sesión 8: Preparativos evento | Preparatorio |
| Evento Final 9: Agora Volleyball Tournament | Culminativa |

Evaluación

Criterios de evaluación: extraídos del Decreto Curricular.

1. Resolver, en condiciones reales o adaptadas, situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y las habilidades específicas de las actividades físico deportivas propuestas.

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y las habilidades específicas de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

1.2. Autoevalúa su ejecución teniendo en cuenta el modelo técnico planteado.

1.4. Mejora su nivel de partida en la ejecución y la aplicación de las acciones técnicas y muestra actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.

1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen y regulando el esfuerzo según sus posibilidades.

2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas según los estímulos relevantes.

2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

2.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta a la hora de tomar decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

2.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas y valora la oportunidad de las soluciones aportadas y la aplicabilidad a situaciones similares.

3. Reconocer las posibilidades de las actividades físico deportivas como forma de inclusión social, facilitar la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas, independientemente de sus características, colaborar con los otros y aceptar sus aportaciones.

3.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como en el de espectador.

3.2. Colabora en las actividades de grupo respetando las aportaciones de los otros y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para conseguir los objetivos.

3.3. Respeta los otros dentro de la tarea de equipo, con independencia del nivel de destreza.

Evaluación inicial: La evaluación inicial se realizará mediante el Kahoot que se ha elaborado que se encuentra en la plataforma de google forms : <https://create.kahoot.it/share/volleyball-quiz/46dc6928-2280-4dc8-b463-c01a14819086>

| Instrumentos de evaluación/ Criterios calificación | Indicadores de logro/ Estándares de aprendizaje | Contribución a las Competencias Clave | | | | | | |
|---|--|---------------------------------------|-----------|----|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | CCLI | CMCT | CD | CAA | CSC | SIEE | CEC |
| Evaluación inicial y final Kahoot 10% | BL2.2.1, BL2.2.4 | | | | x | | x | x |
| Autoevaluación final 10% | BL2.1, BL2.1.2, BL2.2.4 | | | | x | x | x | x |
| Rúbrica de coevaluación final 30% | BL.2.1, BL2.1.1, BL2.2, BL2.2.3, | | | | x | x | x | x |
| Evento final 30% | BL2.1.4, BL2.1.5, BL2.2, BL2.2.1, BL2.2.3, BL2.3, BL2.3.1, BL2.3.2 | | | | x | x | x | x |
| Listade control. Actitud 20% | BL2.3.1, BL2.3.3 | | x | | | | | |
| 100 % | | | 10 | | 25 | 15 | 25 | 25 |

Evaluación diaria alumno/a: describir a través de que instrumentos (hoja de control del profesor; registro anecdótico del profesor; diario del alumno;) Se utilizará una hoja de registro para la evaluación diaria del alumnado que incluirá los aspectos como actitud, participación en clase, mejora y progreso desde el inicio (ver Anexo 1).

Actividades de ampliación evaluables: describir las propuestas de ampliación. Su consecución puede incrementar un 10% la nota de la UD.
Se podrá alcanzar un 0,5 puntos más la persona que gane el Kahoot inicial y final de voleibol
Podrán sumar un 0,5 en la nota final lo que hayan podido reutilizar la basura de la playa y convertirlo en algo útil o arte.

Metodología

Estrategia de la práctica: Global

Modelo Pedagógico/ Estilos: MED, Asignación de tareas, resolución de tareas y mando directo.

Distribución grupo – clase: Depende de cada clase, individual por parejas, trios o grupos de 6 heterogéneos

Participación: Ejecución simultánea y consecutiva

Posición del profesor: Posición central, externa al grupo a veces observador

Feedback: Concurrente y retardado

Atención a la diversidad

Actividades de Refuerzo

Las posibles actividades de refuerzo que se pueden aplicar en esta unidad didáctica es adaptar por ejemplo los materiales a la practica como por ejemplo, bajar la altura de la red, reducir las normas o incluso incluir lo que son los deportes adaptados como el voleibol adaptado donde deben jugar sentados, para así también concienciar a los alumnos de los deportes adaptados.

Actividades de Ampliación

Son actividades donde por ejemplo se ve necesidad de mejorar la clase o incluir una tarea más, en este caso de UD centrada en el voleibol se podrían añadir más normas, incluir las rotaciones adecuadas o incluir retos que deben conseguir los alumnos de forma específica.

Posibles adaptaciones individualizadas:

Alumno con TDAH: Elaborar una guía de como se desarrolla la clase para que tenga claro lo que se hará en la sesión. Asignar al alumnado roles de responsabilidad (por ejemplo encargado de material, ayudar en el control de la clase, etc) implicarlo en actividades favorables para el alumno como la expresión corporal o la relajación, así como practicas técnicas de autocontrol, actividades de concienciación del esquema corporal y ejercicios de respiración. Como docente es importante tener una continua formación y trabajar de la mano de profesionales para ayudar al alumno lo mejor posible.

Alumno con Autismo: Los circuitos son una de las mejores opciones a tener en cuenta, siempre y cuando se realice un entrenamiento adecuado en los que se trabaje de forma explícita el aprendizaje de la espera, el turno, la colaboración, la flexibilidad de las reglas, etc., y se utilice sistemas de anticipación como las agendas visuales, con un sistema de comunicación alternativo-aumentativo como el PECS o el sistema de comunicación total de Benson- Schaeffer y/o la utilización en las explicaciones de frases cortas y concretas, pudiendo obtener resultados satisfactorios como los obtenidos en nuestro caso. Se le debe adaptar en todas las sesiones según el nivel de cada alumno, por otro lado podemos asignar a otro alumno que haga el rol de tutor durante la sesión y ayude a dicho alumno.

Alumno lesionado ocasional: Intentar según la lesión implicar al alumno motrizmente en todas las tareas posibles, en caso contrario implicarlo a nivel cognitivo implicando al alumno en tareas distintas como por ejemplo asignarle un rol de árbitro, entrenador, anotador, etc.

Material didáctico: El material necesario para realizar la siguiente U.D es el siguiente:

- Red de voleibol
- Balones de voleibol
- Tablet
- Colores, cartulina
- Pizarra
- Conos 15x
- Bolsa de basura 30x
- Altavoz
- Red de volley playa 4x
- Pancartas
- Podium

Instalaciones: Las instalaciones que se utilizarán para la siguiente U.D será:

- Polideportivo Agora Portals International School
- Campo de Fútbol Portals Nous /Agora Portals
- Playa Portals Nous, Mallorca
- Sala de psicomotricidad- Agora Portals International School

Herramientas TIC: Las herramientas TIC se realizarán mediante las tablets que disponen los alumnos mediante la plataforma de Google Classroom <https://classroom.google.com/u/0/c/NTI1OTI0NDYxNjUw> en la cuál los alumnos tendrán todas las herramientas y informaciones necesarias, en este caso se utilizarán los formularios de google para atevaluarse y coevaluarse, así como el Kahoot de evaluación final y inicial y otras tareas por ejemplo el educaplay o simplemente las plantillas para que puedan elaborar y entregar materiales.

Transversales / Interdisciplinariedad: Las actividades que se llevarán a cabo de forma transversal será la actividad física en el medio natural así como la concienciación del cambio climático mediante la tarea de volley playa y la recolección de basura, además de la utilización de las herramientas TIC en casi cada sesión de voleibol y por último el deporte y la igualdad de género que se llevará a cabo en sesión mediante la creación de grupos homogéneos y el respeto mutuo entre compañeros en todo momento.

Bibliografía/Webgrafía:

- Decreto 34/2015, de 15 de mayo, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en las Islas Baleares.
- Dorta, A., Tutorizado, A., & Jim, F. (n.d.). GÉNERO EN EDUCACIÓN FÍSICA : ALTERNATIVAS. 1–63.
- Fin, T., Jos, D., & Castro, M. (2020). Educación y deporte a través del voleibol Educación y deporte a través. 1–86.
- Ángel, M., & Ruano, G. (2019). Educación Física con alumnado con TDAH en Educación Secundaria. 72. https://oa.upm.es/65989/1/TFG_DANIEL_GARCIA_FRAILE.pdf

6.1 Sesión 1- “Toma de contacto con el voleibol”

| | |
|---|---|
| Título Unidad Didáctica: Todas y todos nos iniciamos al Voleibol ! Sesión nº: 1 / Curso: 1º de ESO | |
| Trimestre: 3r Trimestre | |
| Nombre de la Sesión: “Toma de contacto con el voleibol” | Duración: 110min |
| Tipo Sesión: Introdutoria | |
| Instalaciones: Polideportivo Agora Portals | Material: Tablet,red de voleibol,balones de voleibol,conos |
| Nº Alumnos/as: 24 | |
| Objetivos didácticos de la sesión: | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Introducción y evaluación inicial del conocimiento del deporte - Adquisición de habilidades básicas del deporte = toque de dedos - Realización de actividades de iniciación del voleibol. - Participación activa en la sesión. - Mostrar trabajo en equipo y cooperación con los compañeros. | |
| Contenidos desarrollados: | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Participación activa en los diferentes juegos y actividades deportivas y facilitación de las relaciones entre compañeros, la máxima participación, el respeto y la tolerancia. - Realización de juegos y actividades para aprender fundamentos técnicos (toque de dedos) y principios tácticos básicos y reglamentarios del voleibol. - Resolución de conflictos mediante técnicas de dinámica de grupo. - Aprender a aprender | |
| Justificación de la Metodología: Esta es a primera sesión que se engloba dentro del Modelo pedagógico de enseñanza (MED), para esta primera sesión se utilizará la asignación de tareas junto al modelo comprensivo el cual ayuda al alumnado a entender mejor el deporte y su funcionamiento haciéndoles reflexionar sobre sus propias decisiones. | |
| Estilo Enseñanza: Asignación de tareas y teaching games for understanding | |
| Estrategia: Mixto (global/analítico) | Agrupación: individual,parejas y tríos |
| Posición Profesor: Asignación de tareas,alumnos deben seguir los que indica el docente | |
| Tipo Feedback: retroalimentación positiva | 33 |

| Parte | Descripción | Descripción gráfica | <u>Min.</u> |
|---|--|---------------------|-------------|
| Fase de Encuentro | <p>Se reúne al grupo de alumnos sentados en un círculo alrededor del docente, tras pasar la lista de asistencia, se les explicará brevemente a los alumnos los objetivos y contenidos que se quieren alcanzar mediante esta Unidad didáctica de voleibol. Previo al comienzo de la sesión se indica a los alumnos que deben realizar mediante sus tablets un Kahoot inicial (https://classroom.google.com/c/NTI1OTI0NDYxNjUw/a/NTM2OTkyODc0NDU3/details) para comprobar su nivel de conocimiento de este nuevo deporte y se utilizará como una herramienta para medir el aprendizaje ya que al finalizar la unidad lo deberán repetir.</p> <p>Se asignarán 2 responsables de material a modo aleatorio, estos serán los encargados de colocar el material y recogerlo durante la sesión así como asegurar el buen uso del mismo.</p> | | 15 min |
| <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>TAREA 1</p> | <p>Juego global para detectar necesidades</p> <p>Se realiza un breve juego de voleibol 2x2, se coloca una red o cuerda a lo largo del polideportivo y se pide a los alumnos jugar un 2x2 entre ellos, cuando han pasado aprox 10 min se reúne al grupo y se realiza las siguientes preguntas :</p> <p>¿ Como ha ido, que problemas habéis tenido?</p> <p>¿ Como podemos hacer el juego más dinámico?</p> <p>Junto a estas reflexiones la respuesta que deben encontrar los alumnos será adquirir un gesto técnico en este caso el mas básico el toque de dedos que se procede a enseñar a posterior.</p> | | 20 min |

| | | | |
|---|--|---|---------------|
| <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>TAREA 2</p> | <p>El docente enseña a los alumnos como coger la pelota de volley de la forma correcta para el toque de dedos, se debe incidir en la importancia en la triple flexion y en dejar las manos por encima de nuestra frente. Los alumnos recibirán cada uno un balón de voleibol y deberán:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sin desplazamiento practicar como coger el balón y realizar algunas repeticiones de toque de dedos. 2. Por parejas un compañero lanza el balón y el otro se debe colocar debajo practicando el toque de dedos. |  | <p>15 min</p> |
| <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>TAREA 3</p> | <p>Una vez realizadas ambas tareas se les explicará el concepto del autopase y se procede a entrenar este elemento, primeramente de forma individual:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada alumno tiene un balón y se colocan contra la pared realizando primero el toque de dedos y luego el autopase+toque de dedos 2. Se pide a los alumnos colocarse por tiros y realizar pase-autopase al otro compañero y el del medio intentará robar el balón provocando así más desplazamiento y un grado de complejidad mayor . |  | <p>20 min</p> |
| <p>PARTE PRINCIPAL</p> | <p>Retorno al juego global</p> <p>Tras las actividades ejecutadas pediremos a los alumnos que se reúnan en un circulo y les indicamos que repetimos la tarea del inicio para observar si ahora han podido mejorar el juego mediante el aprendizaje del gesto técnico.</p> <p>Pasado el tiempo, al finalizar reunidos al grupos y les pedimos que contesten las siguientes preguntas:</p> <p>¿Habéis notado mejora en vuestro juego, ha sido más dinámico?</p> <p>¿Habéis podido aplicar el gesto técnico ?</p> | | <p>30 min</p> |

| | | | |
|-----------------|--|--|-----------|
| V. Calma | <p>Este juego es simple y consiste en que todo el grupo menos 1 o 2 personas formarán un círculo , las dos personas seleccionadas tendrán que irse para no ver lo que realizará el grupo ya que estos serán los encargados de deshacer el nudo. El grupo posicionado en un círculo cogido de las manos NO podrán soltarse en ningún momento , pretenderán enredarse de tal manera que sea difícil deshacerse formando un nudo gigante , tras unos 2 minutos las personas seleccionadas volverán e intentarán deshacer el nudo.</p> | | 10 min |
|-----------------|--|--|-----------|

6.2 Sesión 2 -Identificación de aspectos técnicos

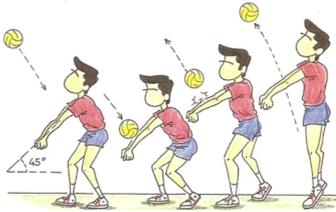
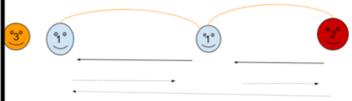
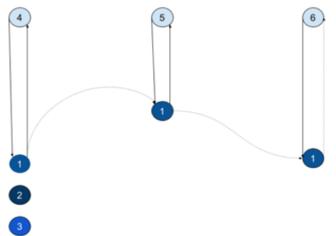
| | |
|---|---|
| Título Unidad Didáctica: Todas y todos nos iniciamos al Voleibol ! Sesión nº: 2 / Curso: 1º de ESO Trimestre: 3r Trimestre | |
| Nombre de la Sesión: Identificación de aspectos técnicos Duración: 110min Tipo Sesión: Desarrollo | |
| Instalaciones: Polideportivo Agora Portals Nº Alumnos/as: 24 | Material: Tablet,red de voleibol,balones de voleibol,conos |
| Objetivos didácticos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> - Introducción al deporte - Adquisición de habilidades básicas del deporte - Ejecución correcta de las diferentes técnicas - Jugar un minivolley - Respeto por los compañeros y al material - Interés y conocimiento de un nuevo deporte - Trabajo en Equipo - Cooperación | |
| Contenidos desarrollados: <ul style="list-style-type: none"> - Introducción con el voleibol - Adquisición de los conceptos básicos el toque de dedos y el toque de antebrazo. - Coordinación. - Iniciación y utilización de los gestos técnicos mínimos. - La práctica del voleibol adaptado. - Aprender a aprender. | |

Justificación de la Metodología: Esta es la segunda sesión que se engloba dentro del Modelo pedagógico de enseñanza (MED), para esta sesión se sigue con una introducción al deporte y por ello se utilizará la asignación de tareas junto al modelo comprensivo el cual ayuda al alumnado a entender mejor el deporte y su funcionamiento haciéndoles reflexionar sobre sus propias decisiones.

Estilo Enseñanza: Asignación de tareas y MRPS (Modelo de Responsabilidad Personal y Social)
Estrategia: Mixto (global/analítico) **Agrupación:** individual, parejas y tríos

Posición Profesor: Asignación de tareas, alumnos deben seguir los que indica el docente
Tipo Feedback: retroalimentación positiva

| Parte | Descripción | Descripción gráfica | <u>Min.</u> |
|--------------------------|--|---------------------|-------------|
| Fase de Encuentro | <p>Se reúne al grupo de alumnos sentados en un círculo alrededor del docente, tras pasar la lista de asistencia, se les explicará brevemente a los alumnos los objetivos y contenidos que se quieren alcanzar mediante esta segunda sesión de voleibol y se les pedirá visualizar un video que se encuentra en el google classroom para poder entender lo que son las rotaciones de voleibol, este video se podrá reproducir en la pizarra digital y los alumnos deberán contestar las preguntas en su tablet mediante la plataforma educaplay.</p> <p>Se asignarán 2 responsables de material a modo aleatorio, estos serán los encargados de colocar el material y recogerlo durante la sesión así como asegurar el buen uso del mismo.</p> | | 10 min |
| Calentamiento | <p>Calentamiento conjunto ; se empieza por movilidad articular , luego se continua con un aumento de la frecuencia cardíaca continuado con un estiramiento activo y para finalizar se realizan unos ejercicios de core para evitar lesiones y preparar el cuerpo .</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movilidad articular ; de cabeza a pies o viceversa (cuello , hombros , codos , muñecas , espalda , cadera , rodillas y tobillos) . - Aumento de la frecuencia cardíaca a través de trote suave para empezar , luego pasamos a desplazamiento lateral , desplazamiento lateral con movilidad de la cadera , desplazamientos laterales hacia atrás y adelante con una triple flexión , skipping , sprints y saltos continuos . - Estiramiento activo a través del movimiento como los isquios , nuestros hombros , la espalda ... - Ejercicios de core para prevenir lesiones ; flexiones , abdominales , tabla , lumbares ... | | 15 min |

| | | | |
|---|--|--|---------------|
| <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>TAREA 1</p> | <p>Aprendizaje del toque de Antebrazos :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Breve explicación del gesto técnico - Realización del gesto con la pelota dentro de la camiseta para una correcta ejecución - 6 toques de antebrazos por parejas sin la camiseta . |  | <p>20 min</p> |
| <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>TAREA 2</p> | <p>Por tríos ; Toque de dedos por persona 2 a persona 1 , desplazamiento hacia delante toque de dedos corto , desplazarse detrás del 2 y realizar lo mismo con sujeto. Realizamos el mismo ejercicio pero con toque de antebrazos</p> |  | <p>15 min</p> |
| <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>TAREA 3</p> | <p>En grupos de 6 personas ; El jugador 1 realiza un toque de dedos con el jugador 4 , se desplaza hacia su derecha para realizar un toque de dedos corto con el jugador 5 y por último se desplaza hacia el jugador 6 y realiza un toque de antebrazos desde detrás de la línea central . Modificación ; realizarlo sin pausas y lo más rápido posible .</p> |  | <p>15 min</p> |
| <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>TAREA 4</p> | <p>Simulación de un partido ;</p> <p>Con una red o cinta que se coloca a lo largo del pabellón ;</p> <p>Se trata de jugar al voley 4x4 intentando que el balón caiga en el suelo del equipo contrario. Se puede coger el balón (pararlo) y devolverlo sin técnica. Es obligatorio realizar 3 pases.</p> <p>Progresión ; se trata de jugar al voley 4x4 intentando que el balón caiga en el suelo del equipo contrario.</p> <p>Solo se puede utilizar el toque de dedos para jugar y el saque de seguridad. No se puede “retener” el balón.</p> | | <p>20 min</p> |

| | | | |
|--|--|---|---------------|
| <p>V. Calma</p> <p>Estiramientos al final de la sesión de la musculatura afectada .</p> <p>En el siguiente orden ;</p> <p>Cuadríceps de pie (se puede utilizar la espaldera de apoyo)</p> <p>Gemelo con manos apoyadas contra la pared Flexor de cadera</p> <p>Isquiotibiales</p> <p>Gluteos</p> <p>Mariposa (adelantando brazos)</p> | |  | <p>10 min</p> |
| <p>Actividades de Refuerzo: Para aquellos alumnos que se note que tienen más dificultades se puede realizar una actividad por tríos en la cuál deben realizar el toque de antebrazos con compañero ,siendo uno de estos alumnos siempre aquel que debe corregir al otro alumno.</p> | | | |

6.3 Sesión 3- Mejorar aspectos técnicos y situaciones reducidas

| | |
|--|--|
| <p>Título Unidad Didáctica: Todas y todos nos iniciamos al Voleibol ! Sesión nº: 3 / Curso: 1º de ESO Trimestre: 3r Trimestre</p> | |
| <p>Nombre de la Sesión: Mejorar aspectos técnicos y situaciones reducidas Duración: 110min Tipo Sesión: Desarrollo</p> | |
| <p>Instalaciones: Polideportivo Agora Portals Nº Alumnos/as: 24</p> | <p>Material: Tablet,red de voleibol,balones de voleibol,conos ,aros</p> |
| <p>Objetivos didácticos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducción al deporte - Adquisición de habilidades básicas del deporte - Ejecución correcta de las diferentes técnicas - Jugar un minivolley - Respeto por los compañeros y al material - Interés y conocimiento de un nuevo deporte - Trabajo en Equipo - Cooperación | |

Contenidos desarrollados:

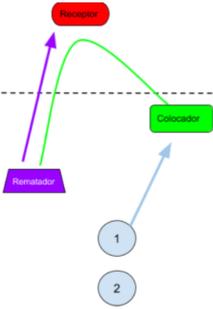
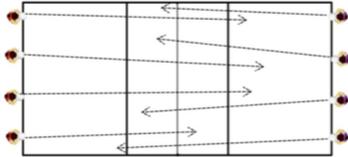
- Introducción con el voleibol
- Adquisición de los conceptos básicos el toque de dedos y el toque de antebrazo.
- Coordinación.
- Iniciación y utilización de los gestos técnicos mínimos.
- La práctica del voleibol adaptado.
- Aprender a aprender.

Justificación de la Metodología: Esta es la tercera sesión que se engloba dentro del Modelo pedagógico de enseñanza (MED), para esta sesión plantea una sesión y más avanzada al deporte y por ello se utilizará la asignación de tareas junto al modelo comprensivo el cual ayuda al alumnado a entender mejor el deporte y su funcionamiento haciéndoles reflexionar sobre sus propias decisiones.

Estilo Enseñanza: Asignación de tareas y MRPS (Modelo de Responsabilidad Personal y Social)
Estrategia: Mixto (global/analítico) **Agrupación:** individual, parejas y tríos

Posición Profesor: Asignación de tareas, alumnos deben seguir los que indica el docente
Tipo Feedback: retroalimentación positiva

| Parte | Descripción | Descripción gráfica | Min. |
|--------------------------|---|---------------------|--------|
| Fase de Encuentro | <p>Se reúne al grupo de alumnos sentados en un círculo alrededor del docente, tras pasar la lista de asistencia, se les explicará brevemente a los alumnos los objetivos y contenidos que se quieren alcanzar mediante esta tercera sesión de voleibol.</p> <p>Se asignarán 2 responsables de material a modo aleatorio, estos serán los encargados de colocar el material y recogerlo durante la sesión así como asegurar el buen uso del mismo.</p> | | 10 min |
| Calentamiento | <p>Calentamiento específico ;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Desplazamientos variados con la red , acercarse alejarse y volver a acercarse y realizar el movimiento de remate . ● 10 saltos consecutivos tocando dedos y pies con el compañero por encima de la red = bloqueo ● 1 compañero aguanta la pelota desde arriba de la red el otro lo toca en posición de bloqueo , luego cambio . ● Desplazamiento lateral para el bloqueo , realización en ambos lados con unas cuantas repeticiones | | 10 min |

| | | | |
|---|---|---|---------------|
| <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>TAREA 1</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Recordatorio de las técnicas ; “ toque de dedos “ , “ antebrazo “ y “remate “ (introducir elementos físicos , desplazamientos , saltos ...) - Con un aro trabajar el bloqueo |  | <p>15 min</p> |
| <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>TAREA 2</p> | <p>Actividad de remate ; Nos colocamos en 2 filas en cada una habrá ; 1 colocador y 1 rematador y un receptor .</p> <ul style="list-style-type: none"> - La persona colocada en la fila realiza el pase al colocador (circulo 1) - El colocador la pone para que la otra persona pueda rematar - El Rematador remata hacía el receptor - El receptor intenta recibir de antebrazos o de toque de dedos , si no simplemente coje el balón y se coloca en la fila . - Cambio de rol ; el receptor pasa a colocador , el colocador a receptor y el número 1 a rematador y el 2 pasa el balón al colocador . |  | <p>20 min</p> |
| <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>TAREA 3</p> | <p>Trabajo del Saque ;</p> <p>El grupo se dividirá en dos y se sitúan al final de los dos campos cada jugador tendrá 1 balón y realizará el movimiento de saque pasando el balón al campo contrario , los dos grupos realizaán el ejercicio continuado y sin parar intentando pasar el balón por detrás de la línea de 3 y alternando los dos tipos de saques (por debajo y por arriba) .</p> |  | <p>15 min</p> |
| <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>TAREA 4</p> | <p>Partido de Volley ;</p> <p>Se formarán equipos de 6 personas , la actividad consistirá en realizar un partido de volley , teniendo en cuenta las rotaciones (pero sin pitar falta de rotación) , el resto de los alumnos entrará libremente hasta que le toque jugar .(a no ser que sea un grupo muy numeroso y se puedan formarse 3 equipos . Se pondrá una norma de pasar obligatoriamente al colocador .</p> | | <p>30 min</p> |

| | | | |
|------------------------|---|--|---------------|
| <p>V. Calma</p> | <p>Estiramientos al final de la sesión de la musculatura afectada .</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Estiramiento de pecho contra la pared 2.Estiramiento de muñecas 3.Trapezio superior 4.Estiramiento de aductores 5.Estiramiento de cuádriceps 6.Estiramiento de gemelos 7.Estiramiento de flexor de cadera 8.Estiramiento de gluteo 9.Estiramiento de aductor 10.Rotación de tronco 11.Rodillas al pecho | <p style="text-align: center;">Stretching</p>  | <p>10 min</p> |
|------------------------|---|--|---------------|

Actividades de Ampliación: Si va bien de tiempo o observamos que los alumnos van bien con las tareas podemos aplicar el toque de antebrazos con caída a suelo pero con colchoneta para trabajar de esta forma la técnica de este movimiento y poder aplicarlo en un partido.

6.4 Sesión 4 - Afiliación, creación de equipos

Título Unidad Didáctica: Todas y todos nos iniciamos al Voleibol ! **Sesión nº: 4 / Curso:** 1º de ESO
Trimestre: 3r Trimestre

Nombre de la Sesión: Afiliación, creación de equipos **Duración:** 110min
Tipo Sesión: Desarrollo

Instalaciones: Sala de psicomotricidad **Material:** tablet,pizarra,camisetas,colores,cartulinas
Nº Alumnos/as: 24

Objetivos didácticos de la sesión:

- Creación de grupos homogéneos
- Tormentor la tolerancia,compañerismo y respeto en el equipo
- Unirse más como un equipo
- Creación de logos,lemas,musica del equipo
- Asignaciones de roles en el grupo.
- Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos.
- Trabajo en Equipo
- Cooperación

Contenidos desarrollados:

- Asunción de responsabilidad individual en una actividad colectiva como condición indispensable para conseguir un objetivo común.
- Autocontrol, cooperación, tolerancia y deportividad en las diversas funciones y situaciones.
- Colabora en las actividades de grupo respetando las aportaciones de los otros y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para conseguir los objetivos.
- Aprender a aprender.

Justificación de la Metodología: Esta es la cuarta sesión que se engloba dentro del Modelo pedagógico de enseñanza (MED), la cual se identifica dentro de la temporada como afiliación: que se considera el punto clave en la metodología MED, donde se crean los equipos/parejas al principio de la temporada, creando de esta forma un grupo que puede buscar ayuda y apoyo entre ellos así como una motivación extrínseca y intrínseca. Se les adjudicará diferentes roles dentro de sus respectivos equipos. Además cada equipo deberá buscar su nombre, logo, uniforme...

Estilo Enseñanza: Asignación de tareas y MRPS (Modelo de Responsabilidad Personal y Social)
Estrategia: Mixto (global/analítico) **Agrupación:** individual, parejas y tríos

Posición Profesor: Instructor ,guía,líder **Tipo Feedback:**verbal retroalimentación positiva

| Parte | Descripción | Descripción gráfica | Min. |
|--------------------------|--|---------------------|--------|
| Fase de Encuentro | Se reúne al grupo de alumnos sentados en un círculo alrededor del docente, esta vez en la sala de psicomotricidad, tras pasar la lista de asistencia, se les explicará brevemente a los alumnos los objetivos y contenidos que se quieren alcanzar mediante sesión que es algo diferente a una normal de EF. | | 10 min |
| Calentamiento | Primeramente el docente creará unos grupos BASE de forma homogénea, realizando una actividad que servirá de calentamiento, en el aula se pedirá a todos los alumnos que se muevan libremente por el espacio en el aula de psicomotricidad, el docente ira diciendo numero y los alumnos se deberán juntar en base a esto, por ejemplo si dice 3 se deben juntar 3 alumnos, se finalizará el juego formando un grupo de 6 alumnos y estos serán los equipos de juego. | | 10 min |

| | | | |
|---|---|---|---------------|
| <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>TAREA 1</p> | <p>Una vez formado los grupos ahora toca identificar el rol de cada uno para ello se hará una actividad de team Building, esta actividad será realizar un escape room que previamente ha preparado el docente. Cada equipo deberá pasar por este escape room y una vez finalizado deben asignar los roles de cada uno en el equipo y apuntarlo en el cuaderno del equipo, los roles que habrá son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Capitan@ del equipo= se ocupa de liderar el equipo 2.Entrenad@r del equipo= se ocupa de los aspectos técnicos y tácticos del deporte 3.Arbitro del equipo= el que se debe ocupar de seguir y cumplir normas así como valorar el fair play. 4.Mente artística = encargado de organizar logos, equipación y musica 5. Manager/Registro: el que se ocupa de cuadrar los partidos en el campeonato 6. Periodista/influencer = aquel que escribe y notifica a todos de lo que hace el equipo <p>Una vez elegido cada persona deberá firmar el contrato de que van a cumplir con sus funciones de cada rol y en cada sesión existirá el cuaderno de equipo en el cuál anotarán cada jornada las funciones que ha realizado cada uno de los roles.</p> |  | <p>45 min</p> |
| <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>TAREA 2</p> | <p>En este tiempo mientras los demás grupos pasan por el escape room, les daremos tiempo a los demás grupos a comenzar a elaborar los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nombre del equipo - Creación de un logo - Pensamiento y creación de la equipación (camisetas, gorras....) - Creación de una cuenta de instagram para el torneo - pensamiento de una canción - otros <p>Podrán hacer uso de sus tablet y se les pedirá que al final de la sesión enseñen lo que han elaborado.</p> |  | <p>45 min</p> |

6.5 Sesión 5 - Cuidamos nuestras playas y jugamos a Volley-playa

| |
|---|
| Título Unidad Didáctica: Todas y todos nos iniciamos al Voleibol ! Sesión nº: 5 / Curso: 1º de ESO Trimestre: 3r Trimestre |
| Nombre de la Sesión: Cuidamos nuestras playas y jugamos a Volley-Playa Duración: 110min Tipo Sesión: Transversal |
| Instalaciones: Playa Portals Nous Material: 4x Redes Volley Playa, conos, bolsas de basura Nº Alumnos/as: 24 |
| Objetivos didácticos de la sesión: <ul style="list-style-type: none">- Aplicar el aprendizaje de los conceptos básicos del voleibol al volley playa- Fomentar la tolerancia, la coeducación y el disfrute en la práctica del voleibol como actividad adecuada en horario extraescolar y como forma de ocupar el tiempo de ocio.- Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Baleares, así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas como el volley playa.- Colaborar en la recolección de residuos por el medioambiente.- Trabajo en Equipo- Cooperación |
| Contenidos desarrollados: <ul style="list-style-type: none">- Valoración de las posibilidades lúdicas del juego y el deporte para la dinamización de grupos y el disfrute personal.- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas según los estímulos relevantes- Autocontrol, cooperación, tolerancia y deportividad en las diversas funciones y situaciones.- Concienciación del impacto medioambiental que tiene la contaminación en el océano.- Aprender a aprender. |
| Justificación de la Metodología: En esta sesión se pretende trabajar los aspectos transversales que se deben incluir en el curriculum de la EF por un lado la actividad física en el medio ambiente, en este caso en la playa que esta a 2 min andando del centro escolar y la cual tiene el servicio de socorrista también y por otro lado el impacto medioambiental que tiene la basura en los mares del mediterráneo realizando una recolección de basura en la playa. |
| Estilo Enseñanza: Asignación de tareas y MRPS (Modelo de Responsabilidad Personal y Social) Estrategia: Mixto (global/analítico) Agrupación: parejas y por grupos |

Posición Profesor: Asignación de tareas, alumnos deben seguir los que indica el docente
Tipo Feedback: retroalimentación positiva

| Parte | Descripción | Descripción gráfica | Min. |
|--|--|---|-----------|
| Fase de Encuentro | Indicamos al grupo la actividad que se pretende realizar hoy, se les ha avisado previamente para que puedan llevar la ropa adecuada y cada alumno una bolsa de plástico. Se les explica las normas y los objetivos de la sesión a la vez que se les pasa lista. Se incentiva a los alumnos que quien consiga reutilizar algo de la basura recolectada y convertirlo en algo bonito como arte o algo funcional se les sumará 0,5 a la nota final. | | 15 min |
| Fase de organización | Con el desplazamiento a la playa, una vez llegados todos a la playa se deben colocar las redes que cada grupo será asignado una red. Una vez finalizado se procede a hacer un breve calentamiento de todas las articulaciones previó al comienzo. |  | 20 min |
| PARTE PRINCIPAL TAREA 1 | <u>Volley-Playa</u> Se juega por equipos de 2 personas y se juega al primer equipo que gane dos sets que se disputan a 21 puntos. Está permitido un máximo de tres toques, el equipo ganador se quedará y el perdedor rota hacia el siguiente equipo oponente. Una vez finalizado el tiempo, los mismos equipos deben desmontar las redes. |  | 30-45 min |
| PARTE PRINCIPAL TAREA 2 | <u>Recolección de basura</u> Se dispondrá de aproximadamente 30 min donde los alumnos deben recoger el máximo de basura posible de la playa, una vez finalizado se hará una foto de grupo y se procede a tirar dicha basura, recordando a los alumnos lo importante que es no tirar basura al mar y cuidar los océanos además si alguno es capaz de reciclar/reutilizar algo puede optar a 0,5 más en la asignatura |  | 30 min |

6.6 Sesión 6 - Entrenamiento oficial

Título Unidad Didáctica: Todas y todos nos iniciamos al Voleibol ! **Sesión nº: 6 / Curso:** 1º de ESO
Trimestre: 3r Trimestre

Nombre de la Sesión: Entrenamiento oficial **Duración:** 110min **Tipo Sesión:** Desarrollo

Instalaciones: Polideportivo **Material:** Tablet,red de voleibol,balones de voleibol,conos,ficha calentamiento **Nº Alumnos/as:** 24

Objetivos didácticos de la sesión:

- Conseguir autonomía por parte del alumnado
- Comprender la estructura lógica del voleibol (las rotaciones, normas básicas del voleibol)
- Asumir las responsabilidades dentro del colectivo y cooperando con el equipo en la consecución de objetivos comunes.
- Practicar los fundamentos técnicos-tácticos del voleibol (toque de dedos,antebrazos y saque).
- Reflexionar sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
- Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social.
- Aprender a aprender

Contenidos desarrollados:

- Participación activa en los diferentes juegos y actividades deportivas y facilitación de las relaciones entre compañeros, la máxima participación, el respeto y la tolerancia.
- Asunción de responsabilidad individual en una actividad colectiva como condición indispensable para conseguir un objetivo común.
- Autocontrol, cooperación, tolerancia y deportividad en las diversas funciones y situaciones que se desarrollan en la práctica de las actividades deportivas.
- Resolución de conflictos mediante técnicas de dinámica de grupo.

Justificación de la Metodología: En la siguiente sesión se les dará más autonomía a los alumnos para que puedan conocer mejor a su equipo trabajando los aspectos como el co-coaching , el docente tendrá la función de supervisar.

Estilo Enseñanza: Co-coaching , aprendizaje cooperativo

Estrategia: Mixto (global/analítico)

Agrupación: Por equipos

Posición Profesor: Asignación de tareas,alumnos deben seguir los que indica el docente

Tipo Feedback: retroalimentación positiva

| Parte | Descripción | Descripción gráfica | <u>Min.</u> |
|--------------------------|---|---------------------|-------------|
| Fase de Encuentro | <p>En esta sesión dedicaremos unos 20 min aproximadamente a unos juegos de gamificación relacionados con el deporte de voleibol para refrescar y entender realmente el deporte, para ello cada alumno deberá tener su tablet a mano.</p> <p>https://classroom.google.com/c/NTI1OTI0NDYxNjUw/a/NTI1OTI0NDYxNjcz/details</p> <p>Una vez finalizado, pediremos a todos los capitanes de equipo a reunirse con el docente el cuál les explicará los objetivos de la sesión, que consiste en preparar los equipos para la evaluación y competición a parte de crecer como equipo, se les explica que el entrenador llevará a cabo el calentamiento.</p> | | 15 min |
| Calentamiento | <p>Cada entrenador de equipo debe reunir a su grupo y comenzar a desarrollar el calentamiento que ha preparado previamente en la ficha facilitada (ver Anexo 2) se le indica que tiene un total de 15 min para calentar su equipo.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando suena el silbato, los jugadores paran de realizar el juego y atenderán las explicación - Durante la explicación del ejercicio, los jugadores deberán apartar el material, para evitar distracciones - Los alumnos deberán respetarse en todo momento, por la tanto, respeto en la decisión de los árbitros y del entrenador. | | 15 min |

| | | | |
|---|--|--|---------------|
| <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Tarea 1</p> <p>“Pre-partido”</p> | <p>El entrenador podrá elegir diferentes actividades que se le han facilitado para realizar una adecuada preparación para el partido . El entrenador elegirá el orden y la duración de las actividades e incluso puede realizar modificaciones o realizar una actividad que no ha sido establecida antes , siempre teniendo en cuenta que sea lo mejor para sus alumnos .</p> <p>Propuesta de actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar 15 “toques” con la pelota de volley, individualmente o por parejas a elección del entrenador . - Movimiento de saque 5 repeticiones cada uno (por parejas) - Actividad de remate (sesión 3) <p>https://classroom.google.com/c/NTI1OTI0NDYxNjUw/a/NTM2OTczOTUyMDE0/details</p> <p><i>Los árbitros durante esta actividad se familiarizarán con el reglamento y apuntaran a los equipos y sus respectivos jugadores en su cuaderno de equipo.</i></p> <p><i>*Los árbitros los pueden seleccionar los mismos miembros del equipo o suele ser el alumno que esta lesionado.</i></p> | <p>Sesión 6- Ficha entrenador</p> <p>ACTIVIDADES DE PRE-PARTIDO VOLEIBOL</p> <p>Estas actividades son una propuestas , el entrenador tiene todo el derecho a modificarlas y a cambiarlas de orden , además será el responsable de controlar el tiempo del pre-partido .</p> <p>“15 Toques” Consiste en realizar 15 toques (no han de ser 15 puede ser otro número establecido por el entrenador) . Se puede ejercer de forma individual o por parejas . Objetivo de la actividad es una forma de contacto con el balón de voleibol, antes del partido para que los alumnos se adapten al móvil .</p>  <p>Movimiento de saque Esta actividad consiste en practicar el saque , es decir los jugadores se ponen en fila y pretenden realizar el movimiento de saque por encima de la red , el entrenador se colocará al otro lado para recibir el balón y devolver dicho móvil .</p>  | <p>30 min</p> |
| <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Tarea 2</p> <p>“Entrenamiento Partido”</p> | <p><u>Inicio del partido/ entrenamiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Los equipos se distribuyen a lo largo del polideportivo donde habrá 2 redes para jugar. - Previo al partido el “manager/registro” del equipo establece junto a los demás equipos el orden de juego y el tiempo en cada red que será de 10 min. - El capitán se ocupará de ir con su equipo hacía el equipo oponente y realizar un saludo (choque de manos). - Los árbitros explican brevemente las normas y reglas del juego. Además de establecer que equipo será el que primero saca tirando una moneda junto al capitán. - Se irá rotando los equipos cada 10 min y al finalizar cada partido se dan 5 min a cada equipo para reunirse. |  | <p>30 min</p> |

| | | | |
|---|---|---|---------------|
| <p>Vuelta a la Calma</p> | <p>Cada equipo pasará a sentarse en un círculo y realizar diferentes estiramientos, mientras hablan sobre la sesión de hoy y se plantean la siguiente</p> <p>Una vez finalizado se les dará 5 min a los equipos donde deben apuntar en el cuaderno de equipo la función de cada uno y que tienen que mejorar para la próxima vez.</p> |  | <p>20 min</p> |
| <p>Actividades de Refuerzo: para alumnos con mas dificultades o cierta discapacidad a lo largo de los entrenamientos se le adjudica un compañero que hará el rol de entrenador y que debe ayudar a su compañero trabajando de forma transversal la autonomía y el aprender a aprender.</p> | | | |

6.7 Sesión 7 - Competición/Evaluación

| | |
|--|--|
| <p>Título Unidad Didáctica: Todas y todos nos iniciamos al Voleibol ! Sesión nº:7 / Curso: 1º de ESO Trimestre: 3r Trimestre</p> | |
| <p>Nombre de la Sesión: Competición/Evaluación Duración: 110min Tipo Sesión: Evaluación</p> | |
| <p>Instalaciones: Polideportivo Material: Tablet,red de voleibol,balones de voleibol,conos Nº Alumnos/as: 24</p> | |
| <p>Objetivos didácticos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enfrentarse a un partido real - Aplicar conocimientos de golpes y reglamentos - Conocer los principios y sistemas tácticos/básicos - Aplicar los conocimientos adquiridos en otras sesiones - Comprender las reglas básicas del voleibol - Realización de una pequeña competición - Cumplir con la función del rol asignado en el grupo | |
| <p>Contenidos desarrollados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de las reglas básicas - Distinción de los golpes básicos del voleibol (antebrazos,toque de dedos,saque,colocación y remate) - Posicionamiento de un alumno respecto al campo - Manejo de los diferentes golpes en una situación real - Participación activa en la sesión y facilitación de las relaciones entre compañeros, la máxima participación, el respeto y la tolerancia. - Asunción de responsabilidad individual en una actividad colectiva como condición indispensable para conseguir un objetivo común. | |
| <p>Justificación de la Metodología: En la siguiente sesión se realizará la evaluación de los alumnos en el deporte del voleibol, dicha evaluación se realizará mediante una rúbrica de coevaluación, donde un alumno deberá evaluar a otro mediante una rúbrica en la tablet.</p> | |
| <p>Estilo Enseñanza: asignación de tareas,coevaluación Estrategia: Mixto (global/analítico) Agrupación: Por parejas, por equipos</p> | |

Posición Profesor: Observador, se le da autonomía a los alumnos
Tipo Feedback : Positivo,verbal

| Parte | Descripción | Descripción gráfica | Min. |
|---|--|--|--------|
| Fase de Encuentro | <p>Empezamos la clase con un cordial saludo y con una breve explicación de lo que se realizará en la clase del día de hoy, que será la situación de competición donde los alumnos se evaluarán los unos a los otros.</p> <p>Tras finalizar esta primera parte pasaremos lista y revisamos si los alumnos llevan la indumentaria correcta .</p> | | 15 min |
| Calentamiento | <p>Cada capitán de equipo debe reunir a su grupo y comenzar a desarrollar el calentamiento que ha preparado previamente en la ficha facilitada (ver anexo 3) se le indica que tiene un total de 15 min para calentar su equipo.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando suena el silbato, los jugadores paran de realizar el juego y atenderán las explicación - Durante la explicación del ejercicio, los jugadores deberán apartar el material, para evitar distracciones - Los alumnos deberán respetarse en todo momento, por la tanto, respeto en la decisión de los árbitros y del entrenador. | | 15 min |
| <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Tarea 1</p> <p>“Coevaluación aspectos básicos”</p> | <p>Por grupos de 4 : Una pareja de alumnos ejecuta los movimientos y la otra pareja le evalua con la tablet en la rúbrica facilitada (leer el código QR,ANEXO 4), una vez finalizado se cambian los roles.</p> <p>Los alumnos se colocan a lo largo de la red y practicarán los diferentes golpes trabajadas en las clases anteriores ;</p> <p>Por parejas realizar los diferentes golpes del voleibol (5x intentos cada uno) y se realizará una coevaluación (ver Anexo 5)</p> <p>https://classroom.google.com/c/NTI1OTI0NDYxNjUw/a/NTM2OTg5NjY5NzI1/details</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saque - Toque de antebrazos - Toque de dedos - Smash |  <p style="text-align: center;">  Agora Portals International School Shaping the world </p> | 30 min |

| | | | |
|--|---|---|---------------|
| <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Tarea 2</p> <p>“Coevaluación en una situación real”</p> | <p>Evaluación de un partido real ;</p> <p>En la red principal jugarán dos equipos (formado por 6 jugadores) y los otros equipos serán asignados de coevaluar a sus compañeros que realicen el mismo rol que ellos, es decir el capitán del equipo A deberá coevaluar el capital del equipo B por ejemplo. Los dos equipos realizarán una situación de partido real hasta 15 puntos. Una vez finalizado se debe cambiar los equipos que pasarán a jugar y los otros a evaluar.</p> <p>Objetivo ; Mantener un juego continuado, durante un minuto, entre dos. Se emplearán toda la gama de golpes trabajados.</p> | | <p>30 min</p> |
| <p>Vuelta a la Calma</p> | <p>Al acabar los alumnos se reunirán en un círculo y comenzarán a realizar el estiramiento posterior de la actividad física y de mientras el docente resuelve dudas o aclara los objetivos de la sesión .</p> <p>Tras finalizar la actividad los alumnos deberán contestar un cuestionario digital o en papel para autoevaluarse y dar por finalizada la unidad didáctica (Anexo 6) https://forms.gle/Y1XUyo6uH9QbjEed6</p> |  | <p>20 min</p> |

6.8 Sesión 8 - Preparativos Evento

| |
|--|
| <p>Título Unidad Didáctica: Todas y todos nos iniciamos al Voleibol ! Sesión nº: 8 / Curso: 1º de ESO Trimestre: 3r Trimestre</p> |
| <p>Nombre de la Sesión: Preparativos evento Duración: 110min Tipo Sesión: Preparativo</p> |
| <p>Instalaciones: Polideportivo Material: Tablets,material para arte, cuadernos Nº Alumnos/as: 24</p> |
| <p>Objetivos didácticos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparar el evento final - Organizarse en los equipos según los diferentes roles - Trabajo en equipo - Aprender a aprender |

Contenidos desarrollados:

- Participación activa en la sesión y facilitación de las relaciones entre compañeros, la máxima participación, el respeto y la tolerancia.
- Asunción de responsabilidad individual en una actividad colectiva como condición indispensable para conseguir un objetivo común.

Justificación de la Metodología: En la siguiente sesión se le dedicará tiempo a la preparación del evento final que se realizará en la siguiente sesión, para ello cada equipo debe elaborar su propio nombre, logo, vestimenta, música a parte de que se deben preparar los horarios y cuadrar los ? .

Estilo Enseñanza: asignación de tareas, circuito

Estrategia: Mixto (global/analítico)

Agrupación: por equipos

Posición Profesor: Observador, se le da autonomía a los alumnos

Tipo Feedback : Positivo, verbal

| Parte | Descripción | Descripción gráfica | Min. |
|------------------------------|---|---------------------|--------|
| Fase de Encuentro | <p>Primeramente reunimos al grupo y se les explica brevemente como se desarrollará la sesión y les avisamos que la próxima sesión ya es el gran evento final y les indicamos también que habrá diferentes premios, para así ya animarlos para el evento:</p> <p>- equipo más completo, equipo más deportivo, equipo más luchador, equipo más unido.</p> <p>Además les indicamos que habrá premios individuales también:</p> <p>mejor jugador ofensivo, mejor jugador defensivo, jugador que más anima, jugador que más ha mejorado, jugador más luchador y árbitro más conciliador.</p> | | 15 min |
| TAREA DE ORGANIZACIÓN | <p>Organizaremos la sesión por diferentes estaciones, creando un puzzle de aronson, primeramente todos los roles se juntarán para hablar, discutir y plantear como llevarán a cabo el evento, tras aproximadamente 30 min cada uno deberá volver a su equipo y se les dará 30min también para finalizar sus últimos toques organizaciones.</p> | | 15 min |

| | | | |
|---|---|--|-------|
| <p>TAREA 1</p> <p>“Unión de expertos”</p> | <p>A continuación cada rol de cada equipo debe juntarse con los otros expertos de los otros equipos, es decir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los capitanes y entrenadores de cada equipo se unirán y se les asignará la tarea de elaborar la entrada a la pista de competición, es decir como entra cada equipo y como deben saludarse entre ellos además de como organizar su equipo (quien empieza a sacar, con que rotación comenzar, etc) • Arbitros: se unirán y deberán decidir como van a puntuar en el partido del evento y quien se ocupa de arbitrar a que equipo así como repasar las normas básicas y elaborar una ficha de registro para el partido. • Mente artística, se les asigna la creación de logos para su equipo que pueden dibujarlo o manualmente o con aplicaciones como canva, la decisión de que equipación van a llevar y con que música quiere salir cada equipo a pista. • Manager/Registro: se deberán unir para poder cuadrar los horarios y entender como funciona unos playoffs, calculando el tiempo que pueden durar los partidos, además que deben organizar la entrega de premios (elaborar un diploma) y la música así como el podium. • Periodista/influencer, deben crear contenido multimedia y subirlo a la cuenta común de instagram del torneo. | | 30min |
| <p>TAREA 2</p> <p>“Vuelta al equipo”</p> | <p>Una vez pasado el tiempo se pedirá a todos los grupos que vuelvan a sus equipos iniciales y que comenten a su equipo lo que se ha decidido en el grupo de expertos así como que se les pedirá rellenar un formulario con toda la información necesaria para el evento (Ver Anexo 7) final: https://classroom.google.com/c/NTI1OTI0NDYxNjUw/a/NTM2OTkxMDc3MzEy/details</p> | | 30min |

| | | | |
|---------------------------------|--|--|---------------|
| <p>Vuelta a la Calma</p> | <p>La fotografía</p> <p>Organización: Un estudiante hace de fotógrafo y el resto posa.</p> <p>Objetivo: Identificar qué cambios se han producido en la foto.</p> <p>Desarrollo: Un niño se coloca delante de sus compañeros y hace como si les sacara una foto. Éstos se colocarán como si estuvieran posando. Luego, el que se la queda saldrá del aula; mientras, los otros realizan un cambio dentro de la pose. El que la liga tendrá que identificar el cambio que se ha producido.</p> |  | <p>20 min</p> |
|---------------------------------|--|--|---------------|

6.9 Sesión 9 - Agora Volleyball Tournament

Título Unidad Didáctica: Todas y todos nos iniciamos al Voleibol ! **Sesión nº: 9 / Curso:** 1º de ESO
Trimestre: 3r Trimestre

Nombre de la Sesión: Agora Volleyball Tournament **Duración:** 110min **Tipo Sesión:** Culminativa

Instalaciones: Campo de Fútbol **Material:** Red de volleybal, podium, diplomas, equipación, altavoz, puntuaciones, balones, conos, etc **Nº Alumnos/as:** 24

Objetivos didácticos de la sesión:

- Sensación de novedad
- Felicidad
- Experimentar un evento
- Fomentar la participación
- Trabajo en equipo

Contenidos desarrollados:

- Participación activa en los diferentes juegos y actividades deportivas y facilitación de las relaciones entre compañeros, la máxima participación, el respeto y la tolerancia.
- Características básicas y comunes de las habilidades deportivas: normas, reglas y aspectos técnicos y tácticos.
- Respeto y aceptación de las normas y los reglamentos.
- Valoración de las posibilidades lúdicas del juego y el deporte para la dinamización de grupos y el disfrute personal.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de uno o varios deportes de oposición o de colaboración o colaboración-oposición.

Justificación de la Metodología: El evento final debe ser una novedad en los estudiantes, en el cuál el disfrute y el trabajo en equipo debe ser el objetivo principal que se culminará con una pequeña entrega de premios al final.

Estilo Enseñanza: Competición
Estrategia: Mixto (global/analítico)

Agrupación: por equipos

| Posición Profesor: Observador/Organizador | | Tipo Feedback: Positivo /retoalimentación | |
|--|--|--|-------------|
| Parte | Descripción | Descripción gráfica | Min. |
| Fase de Encuentro | Se reúne a toda la clase en el campo de fútbol donde ya vendrán con su vestimenta igual de equipo, como docente se les dará una charla de motivación y se les recuerda como se desarrolla esta competición recordando a cada uno su rol en este evento y que disfruten! | | 15 min |
| Calentamiento | Cada capitán de equipo debe reunir a su grupo y indicar al entrenador a comenzar a desarrollar el calentamiento que ha preparado previamente en la ficha facilitada se le indica que tiene un total de 15 min para calentar su equipo. | | 15 min |
| TAREA AGORA PORTALS VOLLEYBALL TOURNAMENT | <p>Se da comienzo al torneo según el horario creado por el encargado de registro junto con el arbitro asignado. Se realizará una especie de Play Off con semifinales y final.</p> <p>Los equipos entrarán con su música y saludarán con un choque de mano al equipo opuesto, realizarán un saludo de equipo y se comienza el partido.</p> <p>Las puntuaciones que elaboraron los árbitros eran las siguientes: ganar un partido (3 puntos), empatar (2 puntos), perder (1 punto), juego limpio (2 puntos), enfados y actitud negativa (-1 punto). Estos puntos eran decididos por el árbitro y anotador con ayuda del docente. Lo que trataremos de hacer con estas puntuaciones es que ningún equipo acabe un partido con su marcador a 0, intentando premiar y dar importancia a otros elementos que no son únicamente el resultado.</p> <p>Cuando se lleguen a la final se dará 10min de descanso y se procede a la entrega de premios.</p> | | 60 min |

| | | | |
|--|--|---|---------------|
| <p>Tarea final</p> <p>ENTREGA DE PREMIOS</p> | <p>Después del evento final, se reservan 15-20 minutos para la entrega de trofeos y diplomas. Todos y cada uno de los equipos fueron premiados: equipo más completo, equipo más deportivo, equipo más luchador, equipo más unido (ver ejemplo Anexo 8):. También se entregaron 5-6 diplomas individuales (ver Anexo 9): mejor jugador ofensivo, mejor jugador defensivo, jugador que más anima, jugador que más ha mejorado, jugador más luchador y árbitro más conciliador.</p> <p>Se provee a recoger el material y despedirse de los alumnos.</p> |  <p>The image shows the logo for Agora Portals International School with the tagline 'Shaping the world'. Below it is a certificate that reads: 'CERTIFICA QUE EL EQUIPO MÁS UNIDO FUE Los Pandas EN EL AGORA VOLLEYBAL TORUNAMENT 25.05.2022'. To the right of the certificate is a red award ribbon with a white seal and the name 'LAYLA FRASER'.</p> | <p>20 min</p> |
|--|--|---|---------------|

7. Conclusiones

El trabajo final de máster marca el final de la formación en cuanto a la adquisición de competencias para dedicarse a la profesión docente en el sistema educativo español. Como expliqué al principio del artículo, el docente cumple los objetivos a base de aportar los conocimientos y la experiencia necesarios para poder impartir docencia en un centro educativo en secundaria obligatoria, bachillerato o ciclos formativos, conociendo las diversas posibilidades de trabajo.

La realización de una unidad didáctica completa ha permitido, aunque no sea para ejercer como docente, mostrar los conocimientos adquiridos durante el Máster, integrando tanto conceptos como experiencias en la asignatura. La realización de dicha programación, junto a la experiencia en las prácticas, me ha permitido adquirir una visión global de la enseñanza de Educación Física, como debe ser y que objetivos tenemos que conseguir como docentes. Por tanto, esta programación, me servirá como base para mi futuro profesional dentro del ámbito educativo.

Las principales conclusiones que se han podido extraer de este Trabajo fin de master en concreto han sido:

1. Que se ha podido diseñar una Unidad Didáctica para alumnos de primero de Educación Secundaria Obligatoria a través del modelo de enseñanza Deportiva que se ha visto que es totalmente viable y recomendable para su uso durante las clases de EF, como se ha podido comprobar en apartados anteriores (2.Marco Teórico) el gran número de beneficios que obtienen los alumnos que lo practican. Es por esta razón, por la que se aconseja a los docentes de EF que se animen a practicar este tipo de metodologías.

2. Las instituciones educativas deben incidir en la importancia que tiene la EF para la salud de los adolescentes, promocionando y desarrollando hábitos saludables y que se mantengan durante toda su vida y de esta manera disminuir el índice de sedentarismo.
3. Es de vital importancia que los docentes de Educación Física revisen su programación y su intervención docente desde una perspectiva de género si se quiere promover la coeducación.

8.Limitaciones y posibilidades de proyectos de investigación

A través de este apartado se pretende analizar las variables que no pueden ser consideradas para la elaboración de esta propuesta. De esta manera podemos ver que la propuesta educativa se enfoca en un curso y período en particular. Si bien es cierto que existe un amplio abanico de posibilidades asociadas a su aplicación, quedan muchas otras variables por considerar debido a la multiplicidad de variables posibles, así como por su carácter teórico.

Así, parece que se han adaptado diversas fuentes al centro en el que se está realizando la práctica, por lo que hay que tener en cuenta que dependiendo del centro en el que se ubique no se realizará . cada uno de ellos. Sesiones de la misma manera o se deben realizar cambios. Así actuará cada docente, adaptando sus unidades didácticas al contexto en el que se encuentra, a los recursos de los que dispone, oa la organización interna de la que depende.

Finalmente, es fundamental involucrar a los estudiantes acercando la(s) materia(s) desarrollada(s) a sus intereses y capacidades, dándoles un papel protagónico en la enseñanza y el aprendizaje y motivándolos durante nuestras sesiones de estudio.

A pesar de ello, por su carácter teórico, se sigue investigando la posibilidad real de su aplicación práctica, su adaptabilidad en un contexto u otro, el análisis práctico de la evaluación, la capacidad o falta de coordinación con el resto del profesorado, la análisis y recomendación de nuevas intervenciones, el desarrollo de todo el currículo Teniendo en cuenta las habilidades y limitaciones de otros estudiantes, y ajustando los niveles de actividad para adaptarse al desarrollo físico y emocional de los estudiantes.

Son necesarias futuras investigaciones en los que se involucren las nuevas metodologías de enseñanza en el ámbito educativo para poder inspirar confianza en los futuros docentes, así como para el mejor desarrollo del futuro educativo para los alumnos y en específico mostrar el papel fundamental que tiene en la salud tanto física como psíquica en los adolescentes. En específico para este TFM se podrían realizar y investigar el efecto que ha tenido la utilización de este método de enseñanza en los alumnos y como les ha ayudado a ser mas independientes y autónomos así como la inspiración de realizar deporte fuera del aula. En ámbitos generales hay muchas menos investigaciones en la asignatura de EF y ello también significa que debemos mejorar y avanzar

como docentes, no es posible que aun se den los mismos metodologías de aprendizaje que hace décadas atrás.

9. Referencias Bibliográficas

Aristizabal-Almanza, J. L., Ramos-Monobe, A., & Chirino-Barceló, V. (2018). Aprendizaje activo para el desarrollo de la psicomotricidad y el trabajo en equipo. *Revista Electrónica Educare*, 22(1), 319-344.

Bagby, K., & Adams, S. (2007). Evidence-based practice guideline: Increasing physical activity in schools—Kindergarten through 8th grade. *The Journal of School Nursing*, 23(3), 137-143.

Baranowski, T., Bar-Or, O., Blair, S., Corbin, C., Dowda, M., Freedson, P., ... & Ward, D. (1997). Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 50(RR-6), 1-36.

Bran, C. T., & Fernández, M. L. (2010). La información deportiva online en España. *Índice*, 63.

Cabrera, J. M. F., Díaz, P. P., Sánchez, Á. J. H., & Álvarez, A. H. (2009). Hacia una educación física inclusiva: Análisis de la intervención docente y su efecto en la inclusión del alumnado con discapacidad motriz, en su autoconcepto y en las expectativas del grupo-clase. *Acción motriz*, (2), 17-27.

Carrasco, F., Domínguez, A. M., Gil, A., Gonzalez, L. G., & Arroyo, M. P. M. (2013).

Representación de problemas en jugadores de voleibol, especialistas en defensa, con distinto nivel de pericia deportiva. *European Journal of Human Movement*, (31), 37-56.

Castillo Sánchez, M., & Gamboa Araya, R. (2013). La vinculación de la educación y género. *Actualidades investigativas en educación*, 13(1), 391-407.

Cenarruzabeitia, J. J. V., Hernández, J. A. M., & Martínez-González, M. Á. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina clínica*, 121(17), 665-672.

Chambonniere, C., Lambert, C., Tardieu, M., Fillon, A., Genin, P., Larras, B., ... & Duclos, M. (2021). Physical activity and sedentary behavior of elderly populations during confinement: results from the FRENCH COVID-19 ONAPS survey. *Experimental Aging Research*, 47(5), 401-413.

Córdoba Jiménez, Txema, Laura Carbonero Sánchez, David Sánchez Aguayo, Siscu Inglada Moreno, Marien Serra Figueroa, Mariví Blasco, Sergi Sáez Miota, and Pia Ivanco Casals.

"Educación física cooperativa, formación permanente y desarrollo profesional: de la escritura colectiva a un relato de vida compartido." *Retos*, 2016, Núm. 29 (2016).

Cossio-Bolaños, M. (2020). Actividad física en tiempos de cuarentena por el COVID-19 en niños y adolescentes. *Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte*, 7(2), 2-2.

Del Rosal Sánchez, I., & Dávila Acedo, M. A. (2022). Análisis de las emociones en estudiantes de Educación Primaria al abordar contenidos sobre El ser humano y la salud. *Ápice. Revista de Educación Científica*, 6(1).

Del Valle Díaz, M. S., Fernández, M. J. G., & de la Vega Marcos, R. (2011). Método comprensivo vertical en el aprendizaje del voleibol. *Revista Pedagógica ADAL*, (22), 13.

Dickson, C. (2008). Heat stress response and inflammation in acute temperature stresses (Doctoral dissertation, University of Ottawa (Canada)).

Dorta, A., Tutorizado, A., & Jim, F. (n.d.). GÉNERO EN EDUCACIÓN FÍSICA : ALTERNATIVAS. 1–63.

Dunstan, D. W., Barr, E. L., Healy, G. N., Salmon, J., Shaw, J. E., Balkau, B., ... & Owen, N. (2010). Television viewing time and mortality: the Australian diabetes, obesity and lifestyle study (AusDiab). *Circulation*, 121(3), 384-391.

Dyson, B., & Casey, A. (2016). Cooperative learning in physical education and physical activity: A practical introduction. Routledge.

Espá, A. U., Santos, J. A., Martínez, M., Ferrer, R. M. C., & Oña, A. (2000). La facilitación defensiva a través del saque en el voleibol femenino de alto nivel. *European Journal of Human Movement*, (6), 175-189.

Ferrerres Franco, C. (2011). La integración de las tecnologías de la información y de la comunicación en el área de la educación física de secundaria: análisis sobre el uso, nivel de conocimientos y actitudes hacia las TIC y de sus posibles aplicaciones educativas (Doctoral dissertation, Universitat Rovira i Virgili).

Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J., & García Montalvo, C. (1997). Calidad de vida y deporte: ¿ conceptos siempre compatibles?: incidencia y manejo del estrés en deportistas. *Revista de Psicología del deporte*, 6(2), 0137-148.

García-Valcárcel Muñoz-Repiso, A. (2016). Recursos digitales para la mejora de la enseñanza y el aprendizaje.

García, M. E. B. La igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en el deporte. Realidades, compromisos y retos dentro de las entidades deportivas.

Giménez, A. M. (Ed.). (2009). Modelos actuales de iniciación deportiva: Unidades didácticas sobre deportes de invasión. Wanceulen SL.

Gomez Campos, R., & Cossio-Bolaños, M. A. (2020). Evaluación de la actividad física por podómetros en niños y adolescentes. Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte, 7(3), 9-9.

Gomez-Bruton, A., Navarrete-Villanueva, D., Pérez-Gómez, J., Vila-Maldonado, S., Gesteiro, E., Gusi, N., ... & Vicente-Rodríguez, G. (2020). The effects of age, organized physical activity and sedentarism on fitness in older adults: An 8-year longitudinal study. International journal of environmental research and public health, 17(12), 4312.

Gutiérrez Sánchez, D. J. (2021). Educación y deporte a través del voleibol.

Gutierrez-Moreno, A. (2020). Educación en tiempos de crisis sanitaria: Pandemia y educación. Praxis, 16(1), 7-10.

Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., & De Bourdeaudhuij, I. (2011). Toward the development of a pedagogical model for health-based physical education. Quest, 63(3), 321-338.

Hernández Sánchez, A. M., & Sánchez Jiménez, A. (2001). Hacia una educación no sexista: educación para la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. Murcia: ANPE, 2001.
Hernández, M. R. (1994). Los juegos sensibilizadores: una herramienta de integración social. Apunts. Educación física y deportes, 4(38), 93-98.

Jiménez, F. J. (2011). Análisis estructural de las situaciones de enseñanza en los deportes colectivos. Acción motriz, 6(1), 39-57.

Jiménez, F. J. (2011). Análisis estructural de las situaciones de enseñanza en los deportes colectivos. Acción motriz, 6(1), 39-57.

Lagardera, F., & Lavega, P. (2011). Educación Física, conductas motrices y emociones. Ethologie & Praxéologie, 16(1), 23-43.

- Lavielle-Sotomayor, P., Pineda-Aquino, V., Jáuregui-Jiménez, O., & Castillo-Trejo, M. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Revista de salud pública*, 16, 161-172.
- Le Masurier, G., & Corbin, C. B. (2006). Top 10 reasons for quality physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 77(6), 44-53.
- Luzón, A., & Torres, M. (2005). Las políticas de igualdad de oportunidades en Francia y Reino Unido: una mirada global, una lectura local. *Archivos Analíticos de Políticas Educativas*, 14(6), 1-16.
- Márquez roSa, S., Rodríguez Ordax, J., & Abajo Olea, S. D. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts. Educació física i esports*.
- Mogollón, O., & Solano, M. (2011). Escuelas activas. Apuestas para mejorar la calidad de la educación.
- Moral García, J. E., Redecillas Peiró, M. T., & Martínez López, E. J. (2012). HÁBITOS SEDENTARIOS DE LOS ADOLESCENTES ANDALUCES. *Journal of Sport & Health Research*, 4(1).
- Morales, M., Pacheco Delgado, V., & Morales Bonilla, J. A. (2016). Influencia de la actividad física y los hábitos nutricionales sobre el riesgo de síndrome metabólico. *Enfermería global*, 15(44), 209-221.
- Moreno, E. R. A., Cárdenas, R. F. G., Torres, Á. F. R., Herrera-Camacho, P., & Conlago-Chancosi, E. (2020). Adherencia a la dieta mediterránea en adolescentes de la ciudad de Quito. *Revista Científica "Conecta Libertad" ISSN 2661-6904*, 4(2), 1-14.
- Organización Mundial de la Salud. (OMS) (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado el 25 de febrero de 2020 de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- Organización Mundial de la Salud. (OMS) (2018). Actividad Física. Recuperado el 15 de junio de 2019 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Parlebás, P. (1993). Problemas del juego en la Educación Física. In La Plata, en Actas Primer Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias. Departamento de Educación Física, Universidad la Plata, Argentina.

Piedra, J. (2010). El profesorado de educación física como agente en la coeducación: actitudes y buenas prácticas para la construcción de género en la escuela (Doctoral dissertation, Universidad de Sevilla).

Pill, S. (2008). A teacher's perceptions of the Sport Education model as an alternative for upper primary school physical education. *ACHPER Australia Healthy Lifestyles Journal*, 55(2-3), 23-29.

Prat Ambrós, Q., Camerino Foguet, O., & Coiduras Rodríguez, J. L. (2013). Introducció de les TIC en educació física. Estudi descriptiu sobre la situació actual. *Apunts. Educació física i esports*, 2013, núm. 113, p. 37-51.

Prieto de Castro, C. (2007). 450 años de igualdad... matemática. *Ingenierías*, 10(36), 64-65.

Rebollo Catalán, M. D. L. Á., García Pérez, R., Barragán Sánchez, R., Buzón García, O., & Vega Caro, L. (2008). Las emociones en el aprendizaje online. *Revista electrónica de investigación y evaluación educativa*.

Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2).

Rodríguez-Torres, Á. F., Cusme-Torres, A. C., & Paredes-Alvear, A. E. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del Conocimiento*, 5(9), 1163-1178.

Rodríguez, F. R., Gatica, C. C., Bernal, J. L., & Almagià, A. A. F. (2017). Evaluación de la educación física escolar en Enseñanza Secundaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (31), 76-81.

Rué Rosell, L., & Serrano Alfonso, M. (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 2014, vol. Monográfico, num. 25, p. 186-191.

Säfvenbom, R., Haugen, T., & Bulie, M. (2015). Attitudes toward and motivation for PE. Who collects the benefits of the subject?. *Physical education and sport pedagogy*, 20(6), 629-646.

Salazar Mendoza, J. A. (2019). Fundamentos del voleibol en estudiantes en educación secundaria.

Sánchez García, C., Chiva-Bartoll, O., & Ruiz-Montero, P. J. (2016). Estereotipos de género y educación física en educación secundaria.

Shen, B., McCaughy, N., Martin, J. J., Fahlman, M., & Garn, A. C. (2012). Urban high-school girls' sense of relatedness and their engagement in physical education.

Siedentop, D., Doutis, P., Tsangaridou, N., Ward, P., & Rauschenbach, J. (1994). Don't sweat gym! An analysis of curriculum and instruction. *Journal of Teaching in Physical Education*, 13, 375-375.

Soler, S., Ferro, S., Alfaro, E., Atero, C., Castillo, R., Fernández-García, E., ... & D y Vilanova, A. (2009). Igualdad efectiva entre hombres y mujeres. En Lizalde, E. y Llano, M.(Coord.). *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte*, 100-106.

Valadés, D., Palao, J. M., Femia, P., Padial, P., & Ureña, A. (2004). Análisis de la técnica básica del remate de voleibol. *RendimientoDeportivo. com*, 8, 1-16.

Vega, D. M., Saldías, M. P., & Viciano, J. (2017). Comparison of moderate-to-vigorous physical activity levels between physical education, school recess and after-school time in secondary school students: An accelerometer-based study. *Kinesiology*, 49(2), 242-251.

Velasco-Franco, C. J. (2016). El barranquismo deportivo como contenido de Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria (Master's thesis).

Velasco-Franco, C. J. (2016). El barranquismo deportivo como contenido de Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria (Master's thesis).

Víllora, S. G., López, L. M. G., Jordan, O. R. C., & Moreno, D. S. M. (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (15), 14-20.

Vinueza Estrella, C. R. (2019). Actividad lúdica cooperativa en interacción familiar como factor de protección ante la violencia infantil y juvenil (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación).

Zaragoza Garcia, A. (2014). El impacto del turismo sobre el medio ambiente: en la costa de la Comunidad Valenciana.

Zierof Mínguez, P. J. C. (2018). El uso de las TIC en la asignatura de educación física de la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares.

10.Anexos

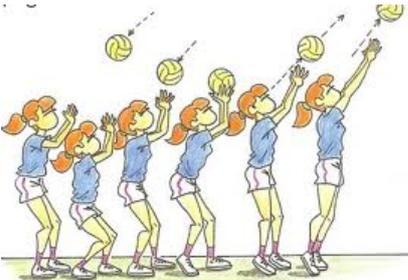
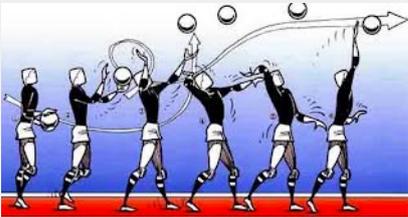
ANEXO 1- HOJA DE REGISTRO DOCENTE (“Diario”)

| Alumno | Alba | Juan | Héctor | Amber | Pablo | Sofia |
|--|------|------|--------|-------|-------|-------|
| Fecha: | | | | | | |
| Asistencia (10%) | | | | | | |
| Presente | | | | | | |
| Falta Justificada | | | | | | |
| No presente | | | | | | |
| Participación 10% | | | | | | |
| Activo, con ganas, siempre aspira a más | | | | | | |
| Activo, cumple con lo que se propone | | | | | | |
| No le apetece, hay que forzarlo | | | | | | |
| Actitud 10% | | | | | | |
| Respecto a los compañeros, iniciativa, activo, motivado, se preocupa por los demás | | | | | | |
| Buena actitud, motivado se preocupa por si mismo | | | | | | |
| Falta de respeto, discusiones, no participa | | | | | | |

ANEXO 2- FICHA ENTRENADOR

ACTIVIDADES DE PRE-PARTIDO VOLEIBOL

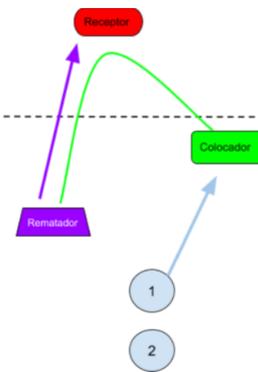
Estas actividades son una propuestas , el entrenador tiene todo el derecho a modificarlas y a cambiarlas de orden , además será el responsable de controlar el tiempo del pre-partido .

| | | |
|----------------------------|---|---|
| “15 Toques” | Consiste en realizar 15 toques (no han de ser 15 puede ser otro número establecido por el entrenador) . Se puede ejercer de forma individual o por parejas . Objetivo de la actividad es una toma de contacto con el balón de voleibol, antes del partido para que los alumnos se adapten al móvil. |  |
| Movimiento de saque | Esta actividad consiste en practicar el saque , es decir los jugadores se ponen en fila y pretenden realizar el movimiento de saque por encima de la red , el entrenador se colocará al otro lado para recibir el balón y devolver dicho móvil . |  |

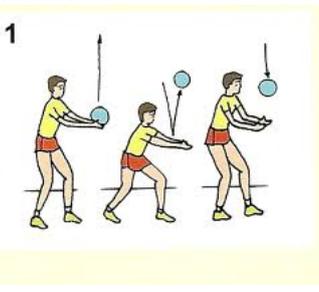
Actividad de remate

Nos colocamos en 2 filas en cada una habrá ; 1 colocador y 1 rematador y un receptor .

- La persona colocada en la fila realiza el pase al colocador (circulo 1)
- El colocador la pone para que la otra persona pueda rematar
- El Rematador remata hacía el receptor
- El receptor intenta recibir de antebrazos o de toque de dedos , si no simplemente coje el balón y se coloca en la fila .
- Cambio de rol ; el receptor pasa a colocador , el colocador a receptor y el número 1 a rematador y el 2 pasa el balón al colocador .



ANEXO 3- PLANTILLA CALENTAMIENTO

| CALENTAMIENTO EDUCACIÓN FÍSICA | | | | | |
|--------------------------------|----------------------|--|--|------------|--|
| Nombre de Equipo | | | | Entrenador | |
| Jugador@s | | | | | |
| Ejercicio 1 | Cardiovascular: | | <i>Ideas</i> - Correr - Bailar - Saltar a la comba - Juegos | TIEMPO: | |
| Ejercicio 2 | Movilidad | | <i>Ideas</i>  | TIEMPO: | |
| Ejercicio 3 | Específico de volley | | <i>Ideas:</i> 1  | TIEMPO: | |
| Observaciones coach | | | | | |

ANEXO 4- CÓDIGO QR



ANEXO 5- COEVALUACIÓN

Nombre del observador: _____

Nombre del jugador: _____

COEVALUACIÓN DEL VOLEIBOL

*Elige del 1 al 4 el número que más asemeje (parezca) con las acciones del jugador que estas observando

| | 4: Óptimo | 3: Adecuado | 2: Suficiente | 1: Insuficiente |
|----------------------------|---|--|---|--|
| Saque | Consigue sacar e introducir el volante dentro de la zona determinada, con un dominio adecuado con ambas técnicas largo y corto poniendo dificultad al rival para su recepción. | Consigue sacar e introducir el volante dentro de la zona determinada, con un dominio aceptable de la técnica de saque, pero aun no le pone dificultad al rival | Saca sin ningún dificultad, para el rival, con control de unos de los dos saques , pero sin que entre en el área. | Saca sin ningún dificultad, para el rival, sin control con un saque corto que no llega a entrar en la línea de saque. |
| Toque de dedos | Ejecuta el movimiento correctamente , con un dominio técnico adecuado realizando la triple flexión | Ejecuta el movimiento en la mayoría de intentos realizando una adecuada triple flexión y correcta colocación de dedos. | Consigue realizar el toque de dedos pero sin una correcta ejecución , no hay triple flexión y el balón esta descontrolado | No llega a ejecutar el movimiento, atrapa el balón (lo coge) no se observa un dominio técnico |
| Toque de antebrazos | Ejecuta el movimiento correctamente , con un dominio técnico adecuado realizando una recepción con los brazos estirados y agachado | Ejecuta el movimiento en la mayoría de intentos realizando una adecuada técnica con brazos estirados y con postura recta. | Consigue realizar el toque de antebrazos en algunas veces pero sin una correcta ejecución, el balón está descontrolado | No llega a ejecutar el movimiento, no sabe como aplicar la técnica. |
| Smash | Golpea el balón correctamente y manda el volante a la zona indicada dificultando la recepción al rival pasando el móvil por encima de la red, con un dominio de la técnica adecuado | Golpea el balón con una técnica correcta ,dificultando la recepción de forma irregular al rival , un dominio técnico más avanzado . | Golpea el balón con una técnica correcta pero irregular , facilitando la recepción al rival y pasando el móvil por encima de la red . | Golpea el balón con una técnica incorrecta y lo realiza de forma irregular sin poder pasar el móvil al campo contrario , facilitando la recepción al rival |

Nombre del observador: _____

Nombre del jugador: _____

COEVALUACIÓN EN UNA SITUACIÓN DE JUEGO

| PARTIDO | Bien | Regular | Insuficiente |
|--|------|---------|--------------|
| Ejecuta con soltura técnica de toque de dedos y antebrazos | | | |
| Conoce los principios y sistemas tácticos básicos del voleibol | | | |
| Grado de conocimiento de los aspectos reglamentarios y conceptuales de las actividades practicadas. | | | |
| Nivel de habilidad en la realización de las acciones técnicas propias del voleibol. - grado de autonomía conseguido para mantener un encuentro usando las reglas, los gestos técnicos y las estrategias tácticas trabajadas. | | | |
| Identifica si es un golpeo de ataque o defensa | | | |
| Conoce el posicionamiento para los golpeos | | | |
| Sabe reaccionar adecuadamente y que golpeo utilizar según como venga el balón | | | |

ROL DEL JUGADOR EN EL EQUIPO: _____

Puntúa del 0 al 10 a tu compañero en función de como ha desarrollado su rol en el equipo.

Observaciones:

ANEXO 6- AUTOEVALUACIÓN



Autoevaluación Voleibol 1 ESO- Agora Portals International School

Hola chicos! A continuación debéis rellenar el siguiente formulario de google forms para así autoevaluar vuestro proceso en este deporte de voleibol, tener en cuenta que es un 10% de vuestra nota final de este deporte ;)

Suerte y ser sinceros!
Un saludo

Nombre y Apellido

Your answer

1. ¿ Puedes enumerar los golpes que hay en voleibol ? Escríbelos

10 points

Your answer

2.¿Cuantos jugadores hay en un equipo de voleibol?

10 points

- 8
- 4
- 2
- 6

3.¿Como se rota en un equipo de voleibol?

10 points

- En sentido de las agujas del reloj
- Según lo que decida el capitan
- Siempre en diagonal
- No se rota

4.¿ A cuantos puntos se juega en un partido de voleibol?

10 points

Your answer _____

5.¿ Si se acaba empate cuantos puntos son necesarios para ganar?

10 points

- 2
- 4
- 8
- 6

6.¿ Soy capaz de ejecutar con soltura los golpes de toque de dedos y antebrazos ?

10 points

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No soy capaz Lo domino completamente

7. ¿Puedo aplicar los diferentes golpes del voleibol en situaciones reales del juego?

10 points

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No soy capaz

Si puedo aplicar y saber cuando utilizarlos

8. He asumido mi rol en el equipo y he podido cumplir con sus funciones aprendiendo a la vez algo nuevo

10 points

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No he podido cumplir con las funciones de mi rol

Si he asumido mi rol y lo he ejecutado perfectamente

9. Practicaría este deporte en mi tiempo libre y he aprendido valores de este

10 points

Si

No

Other: _____

10. Del 0 al 10 como te puntuarías

10 points

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Insuficiente

Excelente

Que he aprendido en estas sesiones de voleibol ... ¿ que mejorarías ?

10 points

Your answer _____

ANEXO 7- FORMULARIO PRE EVENTO

| | | | |
|--|----------------------|---------------------------------------|----------------------|
| Nombre del EQUIPO: | | | |
| LEMA DEL EQUIPO: | | | |
| LOGO DEL EQUIPO | <input type="text"/> | Musica del Equipo | <input type="text"/> |
| Componentes del Equipo | | | |
| Capitán del Equipo | | FOTO/AVATAR | |
| Nombre: Edad: Porque has sido seleccionado capitán: | | <input type="text"/> | |
| Entrenador del Equipo | | FOTO/AVATAR | |
| Nombre: Edad: Porque has sido seleccionado entrenador: | | <input type="text"/> | |
| Arbitro del Equipo | | FOTO/AVATAR | |
| Nombre: Edad: Porque has sido seleccionado Arbitro: | | <input type="text"/> | |
| Mente creativa | | FOTO/AVATAR | |
| Nombre: Edad: Porque has sido seleccionado mente creativa: | | <input type="text"/> | |
| Manager/Registro | | FOTO/AVATAR | |
| Nombre: Edad: Porque has sido seleccionado manager: | | <input type="text"/> | |
| Periodista / Influencer | | FOTO/AVATAR | |
| Nombre: Edad: Porque has sido seleccionado periodista: | | <input type="text"/> | |
| ORGANIZACIÓN EVENTO FINAL | | | |
| Como entra a saludar el Equipo | <input type="text"/> | Colocación del Equipo (dibujo) | <input type="text"/> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| Nombre del EQUIPO: | | | |
| LEMA DEL EQUIPO: | | | |
| LOGO DEL EQUIPO | | Musica del Equipo | |
| Como se puntuará y normas durante el partido | | Ficha de registro partido arbitro | |
| Adjuntar el Horario de los playoffs aprox | | | |
| Instagram: adjuntar ultimas publicaciones | | | |

ANEXO 8- DIPLOMA EVENTO EQUIPOS



CERTIFICA QUE EL EQUIPO MÁS UNIDO FUE

Los Pandas

EN EL I AGORA VOLLEYBAL
TORUNAMENT 25.05.2022



LAYLA FRASER
Profesora de EF

RAFAEL BAREA
School Principal

ANEXO 9- DIPLOMA EVENTO INDIVIDUAL



OTROGRA EL DIPLOMA AL JUGADOR QUE
MÁS ANIMA

Paula

EN EL I AGORA VOLLEYBAL
TORUNAMENT 25.05.2022



LAYLA FRASER
Profesora de EF

RAFAEL BAREA
School Principal