

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

LOS BOLOS SERRANOS, DEPORTE AUTÓCTONO DE ANDALUCÍA

Presentado por:

Daniel Sánchez Sánchez

Dirigido por:

Jose Luis Gómez Fernández

CURSO ACADÉMICO 2022- 23

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, me gustaría agradecer todo la dedicación y paciencia que ha empleado en mí, Juan Manuel Plaza, mi tutor del centro educativo Pedro Poveda de Jaén. Además de ser paisano y ser de un pueblo cerca del mío, desde el primer día supe que nos llevaríamos genial y me llevaría una amistad del colegio. Me ha ayudado en todo lo que he necesitado y cuando no lo necesitaba también.

En segundo lugar, me gustaría dar las gracias también al Club de Beas de Segura por invitarme al Torneo CIRE Biosegura 2023 en el propio municipio. Aprovechando que se realizaría un campeonato entre diferentes clubes. También pude preguntarles algunas cosas sobre este deporte tan peculiar, especialmente a Cati. Ella se ofreció a enseñarme como organizaban este tipo de eventos, ya que cargaban con todo el peso y eran los encargados de llevar desde el club los arbitrajes, puntuaciones, acondicionar las instalaciones, darle la publicidad, etc.

En tercer lugar y no menos importante, darle las gracias a Jose Luis, mi tutor del Trabajo Fin de Máster y prácticas de la Universidad Europea de Valencia. Ha hecho que la realización de mi trabajo sea muy amena y llevadera. Ha estado pendiente de mí durante estos meses y me ha ofrecido su ayuda siempre que la he necesitado, dándome las correcciones en pocos días para seguir trabajando. Gracias a todo este trabajo puedo presentar y llevar a cabo mi Trabajo de Fin de Máster

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	10
2. MARCO TEÓRICO	14
2.1. Historia de los juegos tradicionales	14
2.2. Los bolos serranos. ¿juego popular?, ¿deporte tradicional?, ¿juego autóctono?	15
2.3. Juego deportivo tradicional y su afectividad (emociones).....	16
2.4. Actualidad de los Bolos Serranos	21
2.5. Modalidad valle y sus reglas.....	27
3. OBJETIVOS	34
3.1.- Objetivos Generales.....	34
3.2.- Objetivos Específicos	34
4. METODOLOGÍA	36
5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	42
5.1.- Marco Normativo estatal y autonómico de referencia.....	42
5.2.- Contextualización del centro educativo.....	43
5.3.- Presentación de la programación didáctica/ módulo de trabajo del centro donde se han realizado las prácticas.....	46
5.4.- Análisis crítico de la programación presentada y propuestas de innovación y mejora.	52
PROPUESTA DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA / UNIDAD DE TRABAJO	57
7. CONCLUSIONES	78
7.1. Reflexión final	78
8. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.	82
9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	84
10. ANEXOS.....	88

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Precios de las licencias federativas	22
Figura 2. Precios árbitro y clubes	23
Figura 3. Solicitud Título habilitante	23
Figura 4. Solicitud Licencias Federativas	24
Figura 5. Dimensiones y características de la pista.....	29
Figura 6. Mingos	30
Figura 7. Ejemplo dimensiones modalidad absoluta.....	30
Figura 8. Bola	31
Figura 9. Torneo CIRE Biosegura. 2023.....	38
Figura 10. Torneo CIRE Biosegura. 2023	38
Figura 11. Torneo CIRE Biosegura. 2023.....	39
Figura 12. Torneo CIRE Biosegura. 2023.....	39
Figura 13. Localización Colegio Bilingüe Pedro Poveda	43
Figura 14. Patio multideportivo.....	45
Figura 15. Patio Bugambilla.....	45
Figura 16. Gimnasio de Secundaria.....	46

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Análisis crítico de la programación de Educación Física.....	52
Tabla 2. Unidad didáctica de bolos serranos.	56

RESUMEN

En este Trabajo de Fin de Máster quiero dar visibilidad y fomentar los Bolos Serranos en edades tempranas.

Este es un deporte tradicional autóctono de Andalucía, más concretamente de la zona Segura de la Sierra (Jaén) que es de donde procedo. Este es un deporte reglado donde existen fichas federativas repartidas por Andalucía y Comunidad Valenciana entre otras, pero no es muy conocido y practicado por la gente joven. Mi objetivo principal es realizar mi Unidad Didáctica sobre esto en el ciclo de 3º E.S.O.

Para ello el alumnado deberá fabricar el material sostenible correspondiente para realizar las sesiones prácticas y para ello tendrán a disposición el uso del taller de tecnología, en las horas lectivas de esta asignatura, es decir, interdisciplinariedad.

Palabras Clave: Bolos Serranos; deporte tradicional; educación física; material sostenible.

ABSTRACT

In this master's Thesis I want to give visibility and promote Serrano Bowling at an early age. This is a traditional sport native to Andalusia, more specifically from the Segura de la Sierra area (Jaén) which is where I come from. This is a regulated sport where there are federation cards distributed throughout Andalusia and the Valencian Community among others, but it is not well known and practiced by young people. My main objective is to carry out my Didactic Unit on this in the cycle of 3º E.S.O.

For this, the students must manufacture the corresponding sustainable material to carry out the practical sessions and for this they will have the use of the technology workshop available, during the class hours of this subject, that is, interdisciplinarity.

Keywords: Bolos Serranos; traditional sport; physical education; sustainable material.

I. INTRODUCCIÓN

1. INTRODUCCIÓN

1.1.-Introducción-Justificación del tema objeto de estudio del TFM

Los bolos serranos es un deporte que se ha practicado en la Sierra de Segura desde el siglo XIII en el contexto de la Reconquista y en el de la consolidación de las grandes rutas de la trashumancia que conectaban el norte con el sur peninsular, así lo sitúan algunas hipótesis.

No obstante, las últimas referencias reales de este deporte proceden de la tradición oral. Sobre el juego de la bolea existen en el archivo Municipal de Orcera (Jaén) documentos del siglo XVIII en los que se menciona el lugar conocido como “la Bolea”, nombre que se ha mantenido hasta hoy y que hace referencia a la práctica de este deporte.

Recuperados en 1969 por Santiago González Santoro, los bolos serranos se practicaban en muchos municipios de la Sierra de Segura y en la mayoría de las fiestas patronales podemos disfrutar de competiciones de este deporte tradicional. (Ayuntamiento de Orcera. (s.f.). Recuperado de la web del ayuntamiento de Orcera.

Sin embargo, como hemos mencionado anteriormente, este deporte solo se presenta de cara al público en determinadas ocasiones contadas y esto conlleva que no sea algo muy seguido entre los más jóvenes.

El club más cercano de mi municipio se encuentra a unos 35 kilómetros aproximadamente, en Beas de Segura, lo cual la pista más cercana se encuentra a esa distancia. Esto es un factor negativo también para que la gente no practique este deporte.

Pues bien, me he decidido a desarrollar este tema porque me parece bastante innovador y fuera de lo común y, a la vez bastante tradicional dentro de su contexto. Además, lo considero como una oportunidad de cara al futuro ya que, es una unidad

didáctica que me encantaría implantar en mi programación como docente de educación física en mis clases.

Es un deporte de derribo y que se parece a los típicos bolos, a diferencia de que los hace más atractivos son sus propias reglas, su entorno natural, el material con el que están fabricados y el compañerismo y buen ambiente que se respira.

Los bolos serranos andaluces ofrecen una serie de beneficios físicos como sociales:

Implica movimientos de lanzamiento, equilibrio y coordinación. Estos movimientos ayudan a fortalecer los músculos, mejorar la resistencia física y mantener un estilo de vida activo.

Mejora la concentración ya que es necesario enfocar la atención en el objetivo y calcular la fuerza y el ángulo del lanzamiento. Esto requiere de agudeza mental.

Fomenta la sociabilidad, es una actividad que se juega en grupo, lo que fomenta la integración social y el compañerismo. Lo cual se establecen nuevas relaciones sociales, conocer nuevas personas y se fortalecen lazos con amigos, compañeros...

Se promueve la tradición cultural ya que forman parte del patrimonio cultural de Andalucía.

Ofrecen diversión y entretenimiento para todos los participantes.

Pues todo ello lo quiero coger y meter en mi unidad didáctica, la cual empezará desde la fabricación de los materiales elaborados por el propio alumno en la interdisciplinariedad de tecnología hasta su práctica en las sesiones.

Esto a su vez es muy importante para que se siga manteniendo este único deporte autóctono andaluz en las generaciones más jóvenes de otros municipios de Jaén. Es una motivación para fomentar su práctica y que no solo se juegue en ciertos días al año, sino que también se creen más competiciones por otros municipios o se practique entre amigos un día cualquiera sin tener que estar celebrando algo.

II. MARCO TEÓRICO

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Historia de los juegos tradicionales

El ejercicio físico motórico del ser humano no es solo una manifestación biológica, sino que responde a una dimensión cultural. Existen abundantes teorías que relacionan el juego y la cultura.

Como punto de inicio, el concepto de juego en los años treinta del siglo pasado era definido como:

Acción o actividad libre, realizada dentro de ciertos límites fijados en el tiempo y en el espacio, según una regla libremente aceptada, pero completamente imperiosa; acción que tiene fin en sí misma y que va acompañada de tensión y alegría y con la conciencia de ser de otra manera a la que se es en la vida corriente. (Huizinga, J. 1972).

También desde una perspectiva antropológica se define el juego como una forma de comportamiento que incluye tanto dimensiones biológicas como culturales, que se define difícilmente por eliminación de los demás comportamientos, pero que se distingue por una variedad de rasgos. Es agradable, intencional, singular en sus parámetros temporales, cualitativamente ficticio y debe su realidad a la irrealidad (Blanchard y Cheska, 1986, p. 63).

Los juegos tradicionales son historia y cultura de una sociedad, tienen una riqueza simbólica y a partir de ellos se puede visualizar de alguna manera las dinámicas en la que se encuentra cada niño y niña.

Méndez, A., & Fernández, B. (2011), "podemos considerar los juegos tradicionales como una estrategia pedagógica para la consecución de valores" y añaden

que "los juegos tradicionales reproducen los valores sociales cambiantes en cada época dado que son el reflejo de la sociedad en la que se encuentran inmersos" (p. 54).

También se puede decir que “al hablar de juegos tradicionales nos referimos a aquellos juegos que, desde muchísimo tiempo atrás siguen perdurando, pasando de generación en generación, (...), sufriendo quizás algunos cambios, pero manteniendo su esencia” (Pérez, 2011, p.350).

2.2. Los bolos serranos. ¿juego popular?, ¿deporte tradicional?, ¿juego autóctono?

Cuando se hace referencia al juego, estos calificativos adquieren un concepto u otro. Según sea el entorno, se emplea una u otra expresión.

El adjetivo popular, siguiendo a Lavega Burgués, P., & Olaso Climent, M. (1999) describe lo que pertenece o es relacionado al pueblo como colectividad, que es propio de él, en contraposición a lo que es culto. Así, un juego popular representaría aquella práctica lúdica que es muy conocida o está muy extendida en una comunidad.

Lo tradicional representa a otro adjetivo que viene a indicar lo que es de uso común, usual y que implica repetición en base a la costumbre adquirida. Hacer referencia a la tradición implica transmisión, de generación en generación. Se trata de transmitir costumbres y hábitos establecidos por los hombres de una misma comunidad. Siguiendo esta línea de pensamiento, debemos resaltar que para hablar de un deporte tradicional se debe hacer referencia a aquella práctica deportiva, que aparte de ser usual y de ser o haber sido popular, se repite y se transmite de forma generacional. (Endrino, 2011, p.258).

El concepto autóctono hace referencia al deporte que es propio, originario, que excluye por definición otras formas semejantes de actividad deportiva. La existencia de un juego o deporte autóctono implica un concepto de exclusividad, de aislamiento, de imposibilidad de incorporación de elementos foráneos, ya que cualquier inclusión de estos componentes autóctonos, por mínima que sea, implica contradicción. Autóctono tiene como sinónimo aborigen. (Endrino, 2011, p.259).

A partir de esto podemos decir que todo juego deportivo puede ser popular sí y solo si una comunidad humana lo practica y es muy conocido y extendido entre sus miembros, independientemente de que este deporte sea actual o no, rural o no, autóctono o no. En cambio, esta misma práctica, si se hace tradición, se transmite de padres a hijos, de generación en generación y se repite y cala en esa misma sociedad se considera tradicional, puesto que ya forma parte sociocultural de dicha comunidad, igual a otras manifestaciones de tipo festivo o artístico. Por tanto, los bolos serranos son un juego popular tradicional y autóctono en este caso de Jaén.

2.3. Juego deportivo tradicional y su afectividad (emociones)

Parlebas, C. (1990). Para entender la contribución de la educación motriz en el desarrollo de la personalidad es necesario entender que la afectividad es la llave de las conductas motrices. Es decir, cuando una persona participa en un juego tradicional la toma de decisiones y sus respuestas motrices están modeladas por la afectividad, de modo que no se puede separar el nivel afectivo del cognitivo y, por tanto, el emotivo de la motricidad (Vol. 4, pp. 60-75).

Cuando un grupo de alumnos participan en un juego tradicional es necesario integrar los componentes afectivos e interpersonales no solo como factores que facilitan

provisionalmente la intervención de las acciones motrices sino como ingredientes fundamentales de la propia acción motriz.

Los datos afectivos se convierten en partes del proceso de aprendizaje de cualquier juego. Por ejemplo, fuera del contexto educativo, se pueden observar muchas situaciones que causan cierta inhibición en los protagonistas, como el levantador de peso muerto que intenta realizar de nuevo aquella acción más difícil que le provocó la lesión; o el lanzador de bolos que se lesionó del hombro intentando realizar una jugada difícil; o aquel luchador que se vuelve a enfrentar al adversario que le derrotó. En todos estos casos no se puede hacer un análisis o valoración de las respuestas solo desde el punto de vista biomecánico ya que a pesar de aportar datos interesantes se deberán contextualizar en una situación motriz concreta en la que existe una fuerte implicación emotiva.

La praxeología motriz al incorporar el concepto sistémico de conducta motriz muestra que las vías afectiva, cognitiva y social son inseparables.

La emoción debe entenderse como una reacción vital de la vida ante un estímulo externo o interno; es decir, que la vida se hace presente a través de la emoción; sea cual sea el desencadenante. Paralelamente el juego deportivo tradicional se corresponde con un proceso activo generador de acciones motrices, de aquí el interés de identificar los procesos emocionales que se producen según se pongan en acción unos juegos deportivos u otros.

La contribución de los juegos deportivos tradicionales a la educación o mejora de la salud o calidad de vida desde el punto de vista emocional es incuestionable. La variedad de situaciones que proponen estos juegos permite incidir sobre las diferentes dimensiones de la emoción. Por ejemplo, los juegos deportivos tradicionales psicomotores realizados en un medio estable tienden a reproducir

estereotipos motores, es decir, respuestas automatizadas, tal es el caso de los juegos psicomotores de bolos, lanzamiento de barra y también lanzar al suelo una peonza. La lógica interna de cada una de estas situaciones le lleva a la persona a conocer con detalle sus limitaciones corporales, sus defectos y sus virtudes y a ser conscientes y regular sus emociones en las situaciones que requieren la concentración de cada uno de los grupos musculares y articulaciones del cuerpo. (Lavega, P. 2006).

Además, los juegos tradicionales proporcionan situaciones en las que se debe interactuar con los demás, ya sean compañeros o adversarios. En estos juegos socio motores la afectividad está asociada a saber leer y a reaccionar ante emociones, imprevistos, riesgos que generan los demás participantes. Como en este caso los juegos entre equipos, en los que es necesario adaptarse a las acciones y reacciones emotivas que origina la intervención de los demás.

Cualquier terreno donde acontecen los juegos deportivos tradicionales (calle, plaza, era o pabellón polideportivo) es un laboratorio donde se generan experiencias emocionales, aprendizajes, relaciones motrices y consecuencias socializadoras que merecen ser investigadas.

Una investigación de universidades de España, Portugal, Suiza y Brasil iniciaron un estudio en torno a la educación de las emociones a través de juegos tradicionales. El análisis de los datos confirmó que las emociones positivas se manifestaron con máxima intensidad en juegos cooperativos sin victoria, mientras que las emociones negativas se activaron en los juegos en los que se podía ganar o perder e incluso quedar eliminado. (Lavega, Filella, Lagardera, Mateu, & Soldevila, 2009).

El juego tradicional es un sinfín de experiencias óptimas que contribuyen a mejorar la autoestima, la conciencia y la regulación emocional y, por tanto, a potenciar esta dimensión afectiva de la salud o calidad de vida.

(Csikszentmihalyi, 1997) indica que las experiencias óptimas que generan felicidad aparecen en condiciones muy concretas.

- *Capacidad activa del protagonista para provocar que algo suceda.* Los mejores momentos de nuestra vida, no son momentos pasivos, receptivos o relajados. Los mejores momentos suelen suceder cuando el cuerpo o la mente de una persona han llegado hasta su límite en un esfuerzo voluntario para conseguir algo difícil y que valiera la pena. Una experiencia óptima es algo que hacemos que suceda. (Csikszentmihalyi, 1997, p. 45).

- *Sentimiento de participación.* Los músculos del nadador pueden haberle dolido durante su carrera memorable, sus pulmones puede que hayan estado a punto de explotar, y tal vez haya sufrido un poco de mareo y fatiga; sin embargo, pueden haber sido los mejores momentos de su vida. (Csikszentmihalyi, 1997, p. 45).

“- *Flujo.* Estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles; la experiencia, por sí misma, es tan placentera que las personas la realizarán incluso aunque tenga un gran coste, por el puro motivo de hacerla.” (Csikszentmihalyi, 1997, p. 46)

“- *Estado óptimo de experiencia interna.* Este estado se manifiesta cuando hay orden en la conciencia. La falta de orden interno se muestra en una condición subjetiva que algunos autores llegan a denominar ansiedad ontológica o angustia existencial. Mientras que la humanidad ha incrementado colectivamente sus

poderes materiales cientos de veces, no ha avanzado mucho en términos de mejorar el contenido de su experiencia”. (Csikszentmihalyi, 1997, p. 46)

Por ello, es importante que el docente profundice cada vez más en la participación y desarrollo de unidades didácticas de juegos tradicionales que permitan activar estas cuatro condiciones que van a favorecer la dimensión afectiva y crecimiento integral de los alumnos en la materia de educación física.

Otro estudio relacionado con los juegos tradicionales y los estados emocionales en Secundaria y Bachillerato por varias universidades de Barcelona y Almería refleja la importancia para el alumno y el docente. En este estudio participaron 183 estudiantes en un rango de edad entre 12 y 17 años de cuatro regiones españolas 103 chicas y 80 chicos. Antes de iniciar las intervenciones se desarrolló una sesión de formación en emociones (1 hora y 15 minutos) y una vez finalizada dicha sesión los participantes rellenaban un cuestionario de 0 a 10 dependiendo de la intensidad de 13 emociones experimentadas (felicidad, compasión, alegría, sorpresa, tristeza, miedos, humos, ansiedad, amor, ira, rechazo, vergüenza, esperanza). Posteriormente se realizaron 8 sesiones de intervención durante horario lectivo de Educación Física. (Muñoz-Arroyave, 2017, vol. 30, p. 66).

Entre los principales hallazgos se destaca: a) el papel del juego motor como recurso pedagógico para generar emociones positivas y potenciar el desarrollo de las competencias motrices y socioemocionales; b) la persona que imparte las clases de educación física debería considerar en sus intervenciones el tipo de relaciones que se dan en los juegos y sus efectos sobre las emociones. c) el efecto de los juegos socio motores en las emociones positivas de chicos y de chicas, especialmente los juegos de oposición. (Muñoz-Arroyave, 2017, vol. 30, p. 64).

Una de las conclusiones a destacar fue:

1. El juego tradicional es un instrumento interesante para el profesorado de educación física, ya que ayuda a potenciar el desarrollo de las competencias motrices y socioemocionales al ser una fuente de emociones positivas para chicos y de chicas. Entre los juegos tradicionales realizados destacan los juegos socio motores.
2. La persona que imparte las clases de educación física debería considerar en sus intervenciones el tipo de relaciones que se dan en los juegos y sus posibles efectos sobre las emociones de los participantes.
3. Se debería considerar la necesidad de realizar programas de intervención educativa que pretendan favorecer la equidad de género mediante la realización de diferentes tipos de juegos tradicionales. (Muñoz-Arroyave, 2017, vol. 30, p. 69).

2.4. Actualidad de los Bolos Serranos

Los bolos serranos o bolo andaluz a nivel federativo es un deporte autóctono como anteriormente se ha dicho, aunque también existen varios clubes en Aragón, Comunidad Valenciana y Cataluña. El total de licencias federativas ascienden aproximadamente a las 1.000, siendo un cuarto de ellas de iniciación.

Sin embargo, el número de participantes se estima que está entre los 5.000 y los 7.000. El bolo andaluz se ha ido extendiendo fuera de la provincia de Jaén. Prueba de ello fue el campeonato de España celebrado el pasado 8 de mayo de 2023 en El Calonge (Córdoba) reuniendo a 200 participantes, 90 en categorías base.

Algo muy positivo de este deporte es que suele estar muy igualada la competencia y prueba de ello fue que casi todos los clubes subieron al podio y consiguieron medalla.

Este deporte además asocia muchas enseñanzas y es que el realizarlo al aire libre y sea seña de identidad cultural, prevalece sobre todo la convivencia y nadie discute ni hace trampas. Por ello es importante enseñar y transmitir los valores de este deporte maravilloso y que está al alcance de cualquiera sin necesidad de hacer un gasto cuanto menos caro.

Prueba de ello el coste de las licencias federativas:

Figura 1. *Precios de las licencias federativas*



PRECIOS 2023:	
Primera:	48,00 €
Segunda:	41,00 €
Tercera:	37,00 €
Cuarta:	20,00 €
Veteranos:	37,00 €
Féminas:	35,00 €
Juveniles:	23,00 €
Autonómica:	18,00 €
Cadetes:	5,00 €
Infantiles:	5,00 €
Alevines:	5,00 €
Título habilitante (no competitivo):	8,00 €

Imagen extraída de Federación Andaluza de Bolos.

Figura 2. Precios árbitro y clubes

Árbitros Nacional:	41,00 €
Árbitros Autonómico:	25,00 €
Técnicos Autonómicos:	25,00 €
Club con menos de 10 licencias:	25,00 €
Club con 11-20 licencias:	30,00 €
Clubes con 21 o más licencias:	40,00 €

Imagen extraída de Federación Andaluza de Bolos.

Las licencias deportivas y los títulos habilitantes no competitivos se pueden solicitar a través de los impresos de peticiones oficiales de la FAB

Figura 3. Solicitud Título habilitante

 FEDERACION ANDALUZA DE BOLOS IMPRESO DE PETICION DE TITULOS HABILITANTES							
CLUB:				MODALIDAD:			
DOMICILIO:				COD. POSTAL:			
LOCAL/PROV:				NIF DEL CLUB:			
PRESIDENTE:				TELÉFONO:			
CORREO ELEC:				Nº INSC RAED:			
Nº	Nº REG	APELLIDOS - NOMBRE	Nº DNI	SEXO	NACIMIENTO	CATEGORÍA	TELÉFONO
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
ENTRADA	INSTRUCCIONES PARA LA CORRECTA CUMPLIMENTACIÓN:						
RECIBE	1.- Cumplimentar todos los datos solicitados, en MAYÚSCULAS los relativos a los solicitantes de licencias.						
ENVIADA	2.- Los impresos deben rellenarse preferiblemente mediante ordenador para enviarlo por mail.						
	3.- Enviar copia por e-mail para agilizar la tramitación en formato Excell y PDF						
	4.- Indicar la sexo en abreviatura: H (hombre) - M (mujer)						
	5.- La categoría en los títulos habilitantes es única y se pone <i>TTT</i>						

Imagen extraída de Federación Andaluza de Bolos.

Figura 4. Solicitud Licencias Federativas

Andalucía		FEDERACION ANDALUZA DE BOLOS						
IMPRESO DE PETICION DE LICENCIAS FEDERATIVAS								
CLUB:			MODALIDAD:					
DOMICILIO:			COD. POSTAL:					
LOCAL/PROV:			NIF DEL CLUB:					
PRESIDENTE:			TELÉFONO:					
CORREO ELEC:			Nº INSC RAED:					
Nº	Nº REG	APELLIDOS - NOMBRE	Nº DNI	SEXO	NACIMIENTO	CATEGORÍA	TELÉFONO	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
ENTRADA	INSTRUCCIONES PARA LA CORRECTA CUMPLIMENTACIÓN:							
RECIBE	1.- Cumplimentar todos los datos solicitados, en MAYÚSCULAS los relativos a los solicitantes de licencias.							
	2.- Los impresos deben rellenarse preferiblemente mediante ordenador para enviarlo por mail.							
	3.- Enviar copia por e-mail para agilizar la tramitación en formato Excell y PDF							
ENVIADA	4.- Indicar la sexo y categoría en abreviatura: H (hombre) - M (mujer) - 1ª (primera) - 2ª (segunda) - 3ª (tercera) - 4ª (cuarta) - VET (veterano) - JUV (juvenil) - CAD (cadete) - INF (infantil) - ALE (alevín) - FEM (femenina) - AUT (autonómica)							

Imagen extraída de Federación Andaluza de bolos

En ambos casos se puede solicitar a través de un club o de forma independiente, rellenando correctamente y en mayúsculas todos los campos de la hoja. En el caso de solicitud independiente, en la parte superior sólo se rellenarán los datos de contacto, poniendo el nombre del solicitante en lugar del club. Las licencias deportivas y títulos habilitantes independientes impiden que los deportistas o técnicos puedan representar a un club en competición oficial y no oficial, salvo solicitud expresa de dicho club y autorización del Comité Técnico correspondiente.

En todos los casos, la solicitud se enviará a:

[andaluzadebolos\(arroba\)gmail.com](mailto:andaluzadebolos(arroba)gmail.com)

Desde la administración de la FAB recibirá confirmará la solicitud con los datos que faltan o, en su caso, con los datos confirmados, la factura y el número de cuenta bancaria para ingresar la cuantía. Una vez se haya realizado el ingreso, el solicitante enviará el comprobante del pago y la FAB procederá a solicitar seguros, enviar los datos para registro a la Federación Española de Bolos en el caso de las licencias y enviar la(s) tarjeta(s) a la dirección de contacto. Los seguros no se hacen efectivos hasta diez días después de la solicitud firme de la licencia (con el ingreso realizado).

En caso de los clubes, en la factura de la primera solicitud se le cargará la cuota correspondiente al club.

En la página web de la Federación Andaluza de Bolos se observa que la práctica en la categoría de iniciación es bastante, lo cual quiere decir que en el futuro estas personas irán cogiendo nivel e irán pasando de categoría. Y es que a veces muchas personas no se apuntan a una disciplina deportiva con el fin de ganar sino con el objetivo de aprender esos valores y seguir inculcándolos de generación en generación como pasa con este deporte donde predomina la convivencia y deportividad sana entre jugadores, independientemente del resultado.

Esto puede tener una riqueza muy valiosa en los alumnos y en los niños porque se da mayor importancia a esos valores antes que al resultado (ganar o perder). Ante todo, el alumno debe de divertirse y no sentirse presionado ya que hoy en día se está viendo que los deportes que usan la tecnología están adquiriendo el protagonismo.

Los deportes autóctonos, también conocidos como deportes tradicionales o juegos ancestrales, son prácticas arraigadas en la historia y la cultura de diferentes países, provincias, comunidades o regiones. Estos deportes poseen una profunda identidad

cultural y patrimonio de los pueblos principalmente y como hemos mencionado anteriormente se han ido transmitiendo de generación en generación, de abuelos a padres y, de padres a hijos a lo largo de la historia.

A medida que el mundo moderno avanza y otros deportes adquieren mayor protagonismo y relevancia, es importante valorar la importancia de los deportes autóctonos, como en este caso, los bolos serranos de modalidad valle como expresiones únicas de diversidad cultural y social.

En este marco teórico se han ido abordando los beneficios de los deportes tradicionales, deportes populares y deportes autóctonos con diferentes contribuciones de investigadores en el campo de la antropología del deporte y los juegos tradicionales, populares y autóctonos.

Los deportes autóctonos, como los bolos serranos de Andalucía, no solo son una manifestación cultural arraigada en una tradición de una comunidad, sino que también pueden aportar una serie de beneficios físicos, sociales y emocionales a quienes lo practican. Estos deportes tradicionales ofrecen una alternativa saludable y enriquecedora a las actividades físicas más convencionales y estandarizadas. Además, su valor cultural, la práctica de los bolos serranos puede contribuir al bienestar integral de los individuos y a fortalecer los lazos comunitarios.

Hidalgo, J. (2013) destaca en su investigación sobre los bolos serranos de Andalucía los beneficios físicos y sociales derivados de su práctica. En su artículo “el juego de los bolos serranos: tradición deportiva”, Hidalgo señala que “la participación en este deporte autóctono puede mejorar la coordinación, el equilibrio y la destreza física de los jugadores. Además, la práctica de los bolos

serranos fomenta el compañerismo, la colaboración y el sentido de la pertenencia a una comunidad, ya que este deporte se juega en equipo y requiere la participación de todos sus integrantes”. (Hidalgo, J. 2013).

Resalta los beneficios físicos y sociales de esta práctica deportiva tradicional y subraya la importancia de preservar y promover los deportes autóctonos como una forma de promover la actividad física, el bienestar y la cohesión comunitaria.

2.5. Modalidad valle y sus reglas

Esta modalidad es la más practicada en la zona de Segura de la Sierra. Se juega por parejas sin poder cambiar de compañero durante el transcurso de la competición. Se realizan dos tiradas clasificatorias pasando a la final la mitad de los participantes.

Los premios suelen ser establecidos para las primeras tres o cuatro parejas y existe también un trofeo a la mayor puntuación individual y otro a la mejor tirada.

Las dimensiones de la pista van en función de las categorías en el caso de que las haya. En caso de haberlas, como norma general empiezan en este orden: 1. Infantil/juvenil, 2. Femenina, 3. Veteranos, 4. Absoluta.

Para decidir el orden de tirada en las competiciones se hace un sorteo entre los participantes. Se reparten las papeletas numeradas a las parejas presentes que son dobladas y depositadas en una gorra preparada a tal efecto por el árbitro. Se verifica que el número de papeleta es correcto y se remueven. Esta peculiar forma de realizar el sorteo hace de este deporte un juego autóctono y tradicional a diferencia de otros juegos convencionales que lo hacen a través de la tecnología. A continuación, un miembro de cada pareja retira una estableciendo así el orden de tirada. Se realizan dos tiradas y al final

de estas se suma el total de los bolos (puntos) que tiene la pareja pasando a la fase final la mitad de las parejas inscritas en función de la puntuación obtenida. Por ejemplo, si participan 20 parejas en la competición, pasarían a la fase final 10 parejas.

Se utilizan 3 mingos y su puntuación es de 4, 2 y 1 los bolos respectivamente. Para que la tirada sea válida la bola ha de pasar la línea de borre y desde allí se vuelve a tirar, aunque esta vez los mingos valen 2 bolos cada uno. De esta manera la tirada hacia la línea de borre supone 7 puntos y la vuelta 6. Sin embargo, existe la posibilidad de hacer más puntuación llevando el primer mingo más allá de la línea de borre junto a la bola, pasando su valor de 4 a 10 bolos, de esta manera en un campeonato la tirada máxima que puede hacer un bolero es de 19 bolos.

Si el mingo pasa la línea de borre, pero la bola no, se colocará la bola en el lugar del primer mingo y el jugador intentará darle con el mismo. Si lo consigue la puntuación será de 10 más los mingos que haya derribado tanto en el primer lanzamiento como en que lanza el mingo hacia la bola. Si no le da, la puntuación valdrá 5 más los puntos correspondientes a los mingos que hubiera derribado.

Es importante destacar que las reglas y condiciones específicas pueden variar según la competición o las preferencias de los jugadores. Por tanto, es recomendable antes de empezar a jugar que los árbitros y jugadores lleguen a un acuerdo para establecer unos criterios de finalización del juego.

Generalmente hay dos formas comunes de determinar el final del juego:

1. Número determinado de tiradas
2. Se fija una puntuación máxima como objetivo

Figura 5. Dimensiones y características de la pista

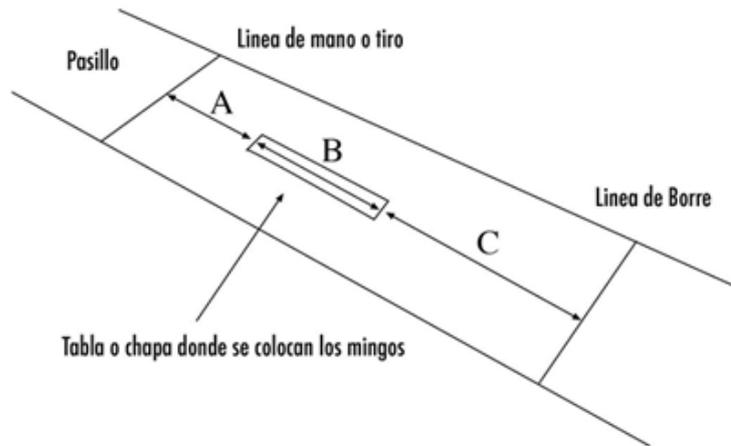


Imagen extraída de la web de bolos serranos de Andalucía.

Dimensiones: A, B, C

Infantil/juvenil: 4 / 1'5 / 12 metros

Femenina: 6 / 2 / 12 metros

Veteranos: 6 / 1'5 / 10 metros

Absoluta: 8 / 2 / 16 metros

Dichos mingos son de madera de carrasca y sus dimensiones son las siguientes:

1º 20 centímetros de altura, 7 centímetros de diámetro y 800 gramos. 2º 15 centímetros de altura, 6 centímetros de diámetro y 600 gramos. 3º 15 centímetros de altura, 5 centímetros de diámetro y 500 gramos.

Figura 6. Mingos



Imagen extraída de Ayuntamiento Beas de Segura.

Figura 7. Ejemplo dimensiones modalidad absoluta

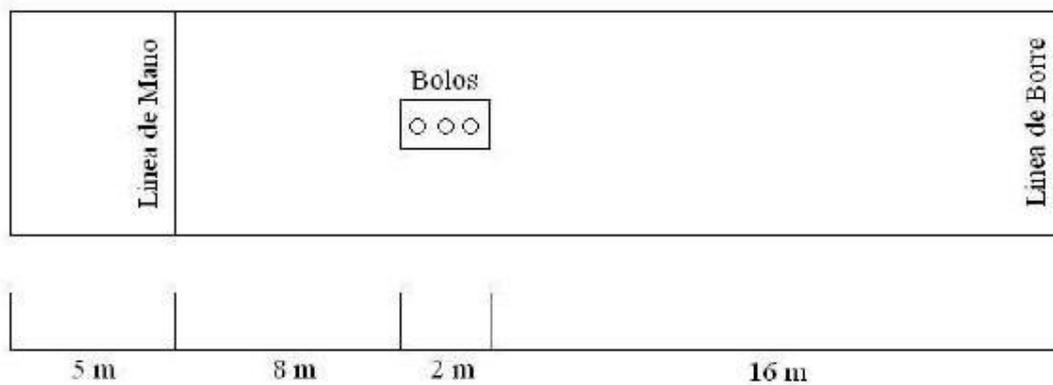


Imagen extraída de Jaenpedia.

La bola es un elemento personal y cada una presenta una apertura adaptada a la mano de su propietario con el fin de que no se escurra la bola en el momento de tirar y que pueda ser agarrada con comodidad y firmeza. Esta bola oscila entre los 18-22

centímetros de diámetro y suele ser de madera de carrasca, ácer o enebro. Su peso ronda los 2 kilos y medio aproximadamente.

Figura 8. Bola



Elaboración propia.

III. OBJETIVOS

3. OBJETIVOS

3.1.- Objetivos Generales

1. Elaborar una Unidad Didáctica de Bolos Serranos modalidad Valle en 3º E.S.O.
2. Profundizar en el conocimiento de los bolos serranos y su aplicación en la Educación Física.
3. Establecer instrumentos de evaluación por parejas durante las sesiones prácticas para dar un feedback instantáneo.

3.2.- Objetivos Específicos

- 1.1. Desarrollar las sesiones de la Unidad Didáctica de forma explícita y visual a través de una sesión inicial impartida por componentes del Club de Villacarrillo de Bolos Serranos.
- 2.1. Realizar sesión teórica por parte de dos jugadores del Club de Beas de Segura.
- 3.1. Desarrollar rúbricas para la evaluación por parejas de la Unidad Didáctica donde se pueda medir desde la creación propia del material hasta sus acciones en el juego.

IV. METODOLOGÍA

4. METODOLOGÍA

He realizado una Unidad Didáctica sobre los Bolos Serranos andaluces, más concretamente de la modalidad valle.

Es una motivación para mí ya que se considera el único deporte autóctono de Andalucía y que además se encuentra en mi zona, donde yo vivo. Además, me gustaría darlo a conocer e implantarlo en futuras programaciones más y que los alumnos sepan de este deporte allá donde imparta clase.

Sin embargo, no he podido llevar a cabo esta Unidad Didáctica debido a la dificultad de tener una interdisciplinariedad con la asignatura de tecnología y que dicha docente no la veía como algo prioritario en su programación tener que adaptarla y modificar ciertos contenidos. Aun así, mi tutor sí que la vio con buenos ojos y ambos nos quedamos con las ganas de implantarla en el tercer trimestre después de Semana Santa, concretamente a finales de abril o primera semana de mayo.

En primer lugar, no ha sido nada fácil encontrar información relevante más allá de sus reglas e historia, lo cual, la elaboración del marco teórico no ha sido sencilla debido a que encontrar artículos de referencia e información sobre los Bolos Serranos era complejo y no existía a penas información relevante más allá. He tenido que ir buscando estudios sobre otras temáticas como deportes tradicionales, deportes populares y, sus beneficios y afectividad. He realizado una revisión del marco curricular de Educación Física.

En segundo lugar, he empleado las bases de datos y gestores de búsqueda tales como Google Scholar y Dialnet, principalmente, empleando palabras clave como bolos serranos, tradicional, popular, educación física y beneficios. También he consultado recursos audiovisuales en las webs de ayuntamientos y clubes como los de Orcera y Beas

de Segura. He realizado una revisión de otras propuestas de unidades didácticas de deportes tradiciones generales en Educación Física, pero en casi ninguna aparecía el deporte de los bolos serranos, pero sí, deportes de derribo como el bolo de palma. Esta es otra modalidad que en este caso el profesor empleaba materiales reciclados en las sesiones y fomentaba la sostenibilidad en la Educación Física. Sin embargo, esta Unidad estaba bastante anticuada y no pude sacar gran cosa en mi beneficio.

En tercer lugar y último me han servido de gran ayuda los aprendizajes teórico-prácticos de las clases del máster principalmente de las asignaturas “Aprendizaje y Desarrollo de la Educación Física, así como también “Complementos para la Formación”. Gracias a ellas y sus profesores he podido elaborar mi Unidad Didáctica y las sesiones a mi gusto y bajo los criterios de la LOMLOE.

Sin embargo, he podido disfrutar en primera persona del Torneo CIRE de Bolo Andaluz, con motivo del Festival Biosegura, en el municipio de Beas de Segura. A través de un contacto del ayuntamiento pude asistir en directo y preguntar a los jugadores/as, en especial, Cati, jugadora del Club Los Reales Beas de Segura.

Figura 9. Torneo CIRE Biosegura. 2023

TORNEO CIRE
BIOSEGURA
BOLERA DE VALPARAISO

SÁBADO 10 DE JUNIO DE 2023
A PARTIR DE LAS 09:30 HORAS
TORNEO CIRE BIOSEGURA
VETERANOS Y VETERANAS A y B
CPTO. DE ESPAÑA BASE INDIVIDUAL VALLE
Y CIREBA PRUEBA 5
CATEGORÍAS: ALEVINES, INFANTILES
Y CADETES M y F

DOMINGO 11 DE JUNIO DE 2023
A PARTIR DE LAS 9:00 HORAS
TORNEO CIRE BIOSEGURA (VALLE)
1ª, 2ª y 3ª MASC. y FEMENINA
CPTO. DE ESPAÑA BASE INDIVIDUAL VALLE
Y CIREBA PRUEBA 5
CATEGORÍAS JUVENILES M Y F
5ª PRUEBA PUNTUABLE PARA EL CIRCUITO REGIONAL
DE BOLO ANDALUZ ACEITE PUERTA DE LAS VILLAS

CIRCUITO REGIONAL - CIRE
DE BOLO ANDALUZ - PUERTA DE LAS VILLAS
GRAN SELECCIÓN 2023

CSD Consejo Superior de Deportes
Junta de Andalucía
Federación Española de Bolos
Federación Andaluza de Bolos
Ayuntamiento de Beas de Segura

Imagen extraída de la web del ayuntamiento Beas de Segura.

Figura 10. Torneo CIRE Biosegura. 2023



Elaboración propia

Figura 11. Torneo CIRE Biosegura. 2023



Elaboración propia

Figura 12. Torneo CIRE Biosegura. 2023



Elaboración propia

Todo esto me ha servido para obtener las bases teóricas sobre las que sustenta mi Unidad Didáctica.

**V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS
DE LA PROGRAMACIÓN
DIDÁCTICA**

5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

5.1.- Marco Normativo estatal y autonómico de referencia

Constitución Española. Boletín Oficial del Estado, 29 de diciembre de 1978, núm. 311, pp. 29313 a 29424 Cita en texto: (CE 1978).

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.

Currículum. Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

Desarrollo curricular, evaluación y atención de la diversidad. Instrucción 1/2022, de 23 de junio, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan educación secundaria obligatoria para el curso 2022/2023.

Las programaciones didácticas de las distintas materias y ámbitos de Educación Secundaria Obligatoria incluirán actividades que estimulen la motivación por la utilización e integración de las tecnologías de la información y la comunicación, el uso de las matemáticas, las ciencias y la tecnología, la robótica y el pensamiento computacional, hábitos deportivos y de vida saludable, el interés y el hábito de la lectura, la práctica de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público y debatir tanto en lengua castellana como en lenguas extranjeras, incluyendo elementos propios de la cultura andaluza.

Instrucción 1/2022, de 23 de junio, de la Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan educación secundaria obligatoria para el curso 2022/2023.

5.2.- Contextualización del centro educativo

El Colegio Pedro Poveda es un centro Católico integrado, con varios niveles educativos: Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria.

La entidad titular es la Institución Teresiana. Tiene suscrito concierto educativo con el Ministerio de Educación y Ciencia. Es un centro promovido por la Institución Teresiana, Asociación Internacional de fieles de la Iglesia Católica, cuya finalidad es contribuir a la promoción humana y social, a través de las mediaciones educativas y culturales, participando en la misión evangelizadora de la Iglesia.

Fue creado por Pedro Poveda Castroverde en 1913, para dar respuesta a la realidad social y a la educación en Jaén, donde se había creado la Escuela de Magisterio.

La Academia de Santa Teresa inició sus actividades bajo la dirección de Josefa Segovia Morón, mujer jienense que acababa de terminar sus estudios en la Escuela Superior de Magisterio de Madrid.

Situación Dirección: Calle Josefa Segovia N.º 6 C.P: 23001 (Jaén)

Figura 13. Localización Colegio Bilingüe Pedro Poveda

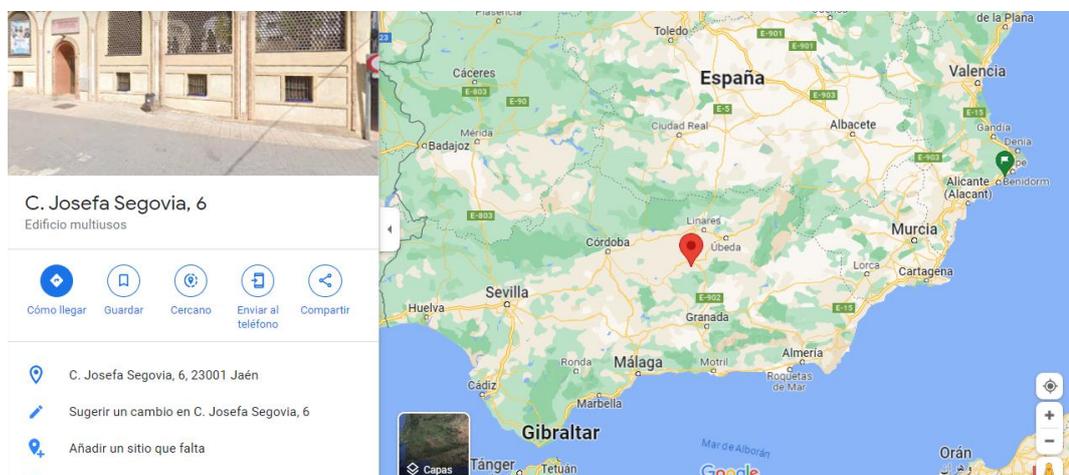


Imagen extraída de Google Maps.

El modelo educativo impartido es método pedagógico genérico donde se educa a través del bilingüismo.

INSTALACIONES DEL CENTRO

6 aulas de educación infantil, 12 aulas de primaria, 8 aulas de ESO, 1 aula de apoyo, 1 despacho de administración, 1 despacho de secretaría, 1 despacho de dirección, 1 despacho Pastoral, 1 despacho de Orientación, 1 despacho de Logopedia, Salón de reuniones, 1 comedor, 1 laboratorio, 2 recibidores para tutorías con familias, 1 biblioteca, 2 salas de profesores, 1 gimnasio infantil, 1 gimnasio para primaria y secundaria, 3 patios, 1 salón de usos múltiples, 2 aulas de informática y 1 aula de música.

A consecuencia del COVID muchos de estos espacios fueron modificados, ofreciendo otros servicios para el alumnado como las aulas de informática que se redujeron a una sola, las salas de profesores a 1 sola también, y el aula de música que dejó de existir y se convirtió en un aula normal. Por tanto, a estos espacios se les está dando hoy en día otro uso diferente, aunque todo haya vuelto a la normalidad.

Figura 14. Patio multideportivo



Imagen extraída de la Web del centro Colegio Pedro Poveda.

Figura 15. Patio Bugambilla



Imagen extraída de la web del centro Colegio Pedro Poveda

Figura 16. Gimnasio de Secundaria



Imagen extraída de la web del centro Colegio Pedro Poveda

El centro participa en varios proyectos internacionales como ERASMUS+.

Actualmente es un centro acreditado Erasmus+, lo que posibilita continuar hasta 2027 activo en la organización de proyectos internaciones y también de intercambio en países como Bélgica, Francia y Gran Bretaña.

También ofrece actividades extraescolares dos días en semana por la tarde. Estas activades pueden ser de refuerzo académico dentro del aula o practicar deporte en el patio.

5.3.- Presentación de la programación didáctica/ módulo de trabajo del centro donde se han realizado las prácticas

TEMPORALIZACIÓN

La temporalización está completa en el apartado de Anexos. Ahí se encuentra todo detallado con las competencias clave, específicas y también la duración de cada unidad didáctica.

CONTENIDO TEÓRICOS

PRIMER TRIMESTRE

- Datos personales, salud y deportivos (ficha).
- Fatiga y métodos de recuperación tras el esfuerzo (meter introducción general sobre actividad física (PPT + ficha).
- Técnicas de recuperación. Pautas para tratar el DOMS.
- Prácticas peligrosas (PPT + ficha).
- Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos
- Cuestionario de reglas del baloncesto (cuestionario online).

SEGUNDO TRIMESTRE

- Alimentación saludable (PPT + ficha).
- Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad. Tipologías corporales predominantes en la sociedad. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia...).
- Cuestionario de reglas del bádminton (cuestionario online).
- Opciones (dependiendo de la lluvia).
- Película (vídeo en clase).
- Influencia del deporte en la cultura actual: intereses políticos y económicos. Deporte y perspectiva de género.

* Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía (PPT + ficha).

Ficha autoevaluación del trimestre

TERCER TRIMESTRE

- Los Juegos Olímpicos (PPT + póster): 1 punto. ¿Por parejas?
- Estilos de vida activos y riesgos (PPT + ficha).
- Actuaciones críticas ante accidentes. Soporte vital básico. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares. Reanimación mediante desfibrilador automático.
- Mejora de la condición física
- Análisis de las causas y consecuencias de la posible mejora en la condición física a lo largo del curso, previamente han apuntado sus marcas (pre y post) en la agenda.
- Ficha autoevaluación del trimestre.

CRITERIOS EVALUACIÓN

Para la evaluación y calificación final alumnado se aplicará el promedio de las tres evaluaciones ordinarias del curso. Se tendrán en cuenta el resultado en las pruebas prácticas de las distintas actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso, así como los trabajos elaborados sobre los contenidos planteados y su comportamiento y actitud hacia la asignatura.

La calificación de la asignatura, a nivel trimestral, se calculará de forma porcentual en base a estos apartados.

1. PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA (60% de la nota final)

Se evaluará el rendimiento continuo del alumno durante las clases de educación física y en las pruebas prácticas. La nota del bloque práctico se obtendrá de los resultados de las pruebas prácticas de los contenidos vistos en la evaluación y de su evolución durante las clases.

Por lo general, en cada unidad se utilizarán tres tipos de situaciones de aprendizaje para evaluar el desempeño del alumnado:

- 1) Rendimiento en las actividades específicas de la unidad y en las actividades de activación y de enfriamiento.
- 2) Pruebas específicas para poder valorar la técnica de ejecución de elementos y movimientos concretos. Así como para valorar su evolución a lo largo de las sesiones prácticas.
- 3) Situaciones de juego reales. Durante los juegos o partidos que se realizan al final de cada unidad didáctica se realizará una observación activa para conocer el conocimiento de las reglas, el esfuerzo y el juego en equipo.

2. CONTENIDOS TEÓRICOS (20% de la nota final)

Se realizarán trabajos o fichas sobre los contenidos del curso en cada evaluación. También se podrán realizar lecturas sobre temas de interés y actualidad sobre la actividad física y el deporte, al igual que cuestionarios. Generalmente, se explicarán los contenidos en clase, mediante diversas herramientas digitales. A continuación, el alumnado realizará las tareas planteadas a través de la plataforma Google Classroom.

3. ACTITUD Y COMPORTAMIENTO (20% de la nota final)

Se evaluarán en dos bloques principales:

Por un lado, se evaluará la actitud general del alumnado en clase: la práctica activa, sus actitudes hacia los compañeros, su autocontrol y el esfuerzo y la perseverancia en las actividades realizadas.

Por otro lado, se evaluará el comportamiento del alumnado en clase: el respeto al profesor y a los compañeros, el cuidado del material y las instalaciones, el respeto de las normas de clase, la práctica segura y responsable de las actividades de clase (en este apartado: no vestir complementos que pongan en riesgo la salud durante las clases) y la correcta higiene y vestimenta deportiva.

A propósito de esto último, se considerará una correcta vestimenta a la utilización obligatoria del chándal y prendas deportivas autorizadas por el centro. Cada conducta contraria a este criterio será penalizada con -0.3 sobre la carga porcentual que tenga la actitud.

➤ ALUMNADO LESIONADO

Los alumnos que no puedan hacer algún tipo de ejercicio (total o parcialmente) por problemas físicos deberán presentar un certificado médico oficial en el que se indique cuál o cuáles son aquellos ejercicios que no puede realizar y la fecha, a modo orientativo, en la que podrá realizar Educación Física con normalidad.

En estos casos, para poder evaluar al alumno, además de las pruebas escritas y trabajos, se le podrá pedir al alumno:

- Hojas de registro y seguimiento de las sesiones de Educación Física.

- Trabajos sobre algunos contenidos trabajados.
- Otras tareas asignadas por el profesor: corrección sobre las ejecuciones técnicas de sus compañeros en las actividades y técnicas básicas vistas en clase, cuidado del material, funciones de árbitro, entrenador, etc.

➤ CRITERIOS DE RECUPERACIÓN

Los alumnos deberán superar los mínimos establecidos en cada evaluación para tener superada ésta. Con respecto a las recuperaciones:

- Cuando un alumno suspenda una evaluación deberá aprobar el bloque práctico de la siguiente evaluación a través de las pruebas físico-deportivas correspondientes, así como enviar los trabajos correspondientes a la evaluación suspendida, a través de Google Classroom, en los tiempos establecidos.

- Los alumnos que no aprueben en la recuperación, tendrán suspensos los dos bloques de esa evaluación y deberán recuperarlos en la convocatoria final de mayo mediante un examen teórico y las correspondientes pruebas prácticas. En el caso de suspender esa convocatoria, deberá recuperar en la convocatoria extraordinaria de junio.

➤ ALUMNADO CON LA ASIGNATURA PENDIENTE

A los alumnos con la materia pendiente del curso anterior. Para recuperar la materia pendiente de un curso anterior deberán aprobar la asignatura en el curso superior en el que se encuentren.

5.4.- Análisis crítico de la programación presentada y propuestas de innovación y mejora.

Tabla 1. Análisis crítico de la programación de Educación Física

ASPECTOS DE LA PROGRAMACIÓN ANALIZADOS	PROPUESTAS DE MEJORA
Cumplimiento de la legislación actual	Este apartado lo tiene bastante vigente, plasmándolo en las tablas dependiendo de su unidad didáctica y en competencias específicas, saberes básicos y criterios de calificación.
Temporalización	<p>En la temporalización es lo que más ha llevado al día, ya que al ser su primer año en el centro tuvo que adaptar las unidades didácticas a las instalaciones del centro, ya que, venía de un centro donde sus instalaciones eran mejores en cuanto a calidad y variedad.</p> <p>Aunque tal vez trabajaría más en los deportes alternativos que convencionales como baloncesto.</p>
Utilización de las TIC	<p>En este aspecto el departamento de educación física utiliza las TIC, pero en su mayoría de casos para la subida de tareas en Google Classroom.</p> <p>A mi modo de ver las cosas estaría bien utilizar algún tipo de aplicación más para evaluar como algún Quizziz, Educaplay o alguna similar para innovar más.</p>

Atención a la diversidad	<p>En la complementación facilitada tal y como indica el curriculum de educación física de Andalucía la consejería de educación ha establecido una prórroga durante el curso 2022/23 en la elaboración del apartado Atención a la diversidad. En este caso no se encuentra elaborada por ese motivo.</p>
Metodologías activas	<p>Le recomendaría utilizar alguna metodología más innovadora, como un aprendizaje basado en proyectos (ABP). Como en el caso de la Unidad Didáctica 5 “Ponte en forma”. Esta Unidad dio comienzo después de semana santa junto a una interdisciplinariedad con un proyecto de la universidad de Jaén para la investigación de los alumnos respecto a su actividad física diaria. Para ello se pidió el consentimiento a las familias para que sus hijos llevaran unas pulseras de actividad durante 9 días.</p> <p>Pues bien, esto se podría haber aprovechado y realizar esta metodología en este tema de salud y vida activa.</p> <p style="text-align: center;">1. Planteamiento del problema:</p> <p>desarrollar una campaña de promoción de hábitos saludables.</p>

	<p>2. Investigación: Los estudiantes investigarán sobre la importancia de la actividad física y los beneficios.</p> <p>3. Planificación y diseño de la campaña: Los estudiantes trabajarán en grupos.</p> <p>4. Implementación de la campaña: Llevarán a cabo la campaña en el centro escolar. Podrán organizar actividades como una feria de la salud, charlas sobre nutrición, etc.</p> <p>5. Evaluación y reflexión: Los estudiantes evaluarán su efectividad, recopilando opiniones, como podrán mejorar en futuras campañas, etc.</p>
--	--

Elaboración propia

**VI. DESARROLLO DE LA UNIDAD
DIDÁCTICA / UNIDAD DE TRABAJO
PROPUESTA**

PROPUESTA DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA / UNIDAD DE TRABAJO

Tabla 2. Unidad didáctica de bolos serranos.

UNIDAD DIDÁCTICA o UNIDAD DE PROGRAMACIÓN

NOMBRE: Daniel Sánchez Sánchez

(Saberes Básicos Principales):

Competencia específica 4

4.1. Identificar influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía.

Competencia específica 5

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado de autonomía el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y promoviendo actuaciones sencillas intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo con ayuda algunas responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas bajo supervisión.

Curso: 3º

Bloque saberes básicos: (1 al 6)

UD: 7

Trimestre: 3º

N.º Sesiones: 6

Justificación:

En esta unidad didáctica vamos a trabajar con las dos clases de 3º E.S.O formada por 26 alumnos cada una de ellas. Vamos a realizar las sesiones tanto en la pista multideportiva, como en el gimnasio y así evitaremos otros factores meteorológicos los días que nos pueda afectar la lluvia principalmente. También podemos hacer uso de su diversidad de líneas, así podremos delimitar diferentes campos de juego adaptados. Esta Unidad didáctica tratará sobre los bolos serranos, un deporte autóctono creado en Andalucía.

También lo llevaremos a cabo de una forma sostenible, gracias a la interdisciplinariedad con la asignatura de tecnología. Los alumnos fabricarán sus propios materiales (bolos, mingos y tablón) en las horas lectivas de tecnología en el propio taller.

Este deporte fue creado en el Parque Natural de las Sierras de Cazorla, Segura y las Villas, considerado como el único deporte autóctono de Andalucía.

Saberes básicos:

A. Vida activa y saludable

EFI.4. A.2.2. Riesgos y condicionantes éticos.

B. Organización y gestión de la actividad física

EFI.4. B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.

E. Manifestaciones de la cultura motriz

EFI.4. E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.

EFI.4. E.6. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

EFI.4. E.7. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas. El Flamenco.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

EFI.4. F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos.

EFI.4. F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (*crossfit*, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).

EFI.4. F.3. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.

EFI.4. F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

EFI.4. F.5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

EFI.4. F.7. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

Objetivos didácticos

1. Fomentar este deporte entre las nuevas generaciones.
2. Adquirir los conocimientos y normas de los bolos serranos.
3. Diseñar y crear los materiales de forma sostenible para participar en las sesiones impartidas.

SESIONES	<p>Reto inicial: Incrementar la práctica deportiva de los bolos serranos y que los alumnos sepan que es autóctono de Jaén. ¿Eres capaz de grabarte jugando y explicando su funcionamiento?</p>				
	<p>Temporalización (Descripción de las sesiones).</p> <p>Sesión 1: Contextualización de los Bolos Serranos. Sesión 2: Adaptación al deporte. Sesión 3: Familiarización con el deporte y desarrollo. Sesión 4: Familiarización y desarrollo de su técnica. Sesión 5: Simulacro de competición Bolos Serranos. Sesión 6: Competición y premios</p>				
	<p>Situación Aprendizaje final:</p> <p>El aprendizaje que se intenta conseguir es que los alumnos al final de la unidad didáctica sean capaces de explicar a otros alumnos, familiares o amigos como se juega a los bolos serranos a través de un vídeo explicativo en el cual den la importancia de este deporte en la provincia de Jaén. También es importante que expliquen su funcionalidad y mecánica para poder jugar correctamente.</p>				
<p>O.G.E. h), k), m)</p>		<p>C.Clave C.M.y Ciencia, Tecnología e Ingeniería. Competencia en conciencia y expresión culturales.</p>			
EVALUACIÓN					
Competencias específicas	Criterios de Evaluación: 1 al 5	Saberes básicos:	Actividades de Evaluación	Instrumentos de evaluación	Criterios de calificación
4	4.1	EFI.4.A.2.2. EFI.4.E.1. EFI.4.E.6. EFI.4. E.7.	- Creación del material	- Rúbrica/cuestionario	25%
			- Actividades diarias y Competición final	- Lista de control	25%

5	5.1 5.2	EFI.4. F.3. EFI.4. F.4. EFI.4. F.5. EFI.4. B.7. EFI.4. F.1. EFI.4. F.2. EFI.4. F.3. EFI.4. F.4. EFI.4. F.7	- Evolución y conocimiento sobre el deporte (trabajo de investigación).	- Vídeo https://classroom.google.com/c/NjE1MzUxNzQ5OTQ1?cj=c=lepormq (enlace invitación classroom)	50% Rúbrica en Anexos. Evaluación en herramientas TIC TAC TEP
---	------------	--	---	---	---

Metodología

Estrategia de la práctica:

Se utilizará una estrategia mixta

Para Molina, J.P. (1999) utiliza el término estrategia metodológica refiriéndose a formas concretas de actuación docente dentro de la metodología de la enseñanza.

Se confunde con técnicas de enseñanza, Mosston, B., & Asworth, S. (1993) diferenciando dos técnicas de enseñanza: la instrucción directa y la enseñanza por indagación que hace referencia a la manera de organizar y estructurar los contenidos.

González (2017). Las estrategias mixtas en educación física son una herramienta valiosa para promover un aprendizaje integral y significativo. Estas estrategias permiten combinar diferentes enfoques y métodos pedagógicos, adaptándose a las necesidades de los estudiantes y proporcionando un entorno de aprendizaje diverso (p. 123).

Estilos de enseñanza:

En este caso será una enseñanza recíproca, ya que, controlaremos la primera fase (Preimpacto) en la cual se explica la sesión, en qué va a consistir dicha actividad y como se va a evaluar. Luego el alumno la ejecuta y el compañero (por parejas) le da un feedback inmediato.

La enseñanza recíproca fomenta la participación de los estudiantes promoviendo el diálogo y la interacción entre ellos. Además, permite que los estudiantes se conviertan en protagonistas, asumiendo roles. (Smith & Sparrow, 2016, p. 123)

Metodologías activas y/o emergentes:

- Autoconstrucción de materiales, se aprovecharán en las horas de otras materias que tengan afinidad con la educación física como puede ser en las horas de tecnología. De este modo se podrá realizar la creación del material y el uso en este caso del taller de tecnología.
- Educación plurilingüe ya que en el centro explicamos las sesiones tanto en inglés como castellano.

Distribución grupo – clase:

Por parejas

Participación:

Utilizaremos dos tipos de participación.

	<p>Ejecución simultánea para la parte más teórica, en este caso para la elaboración del material en las clases de tecnología. Todos actúan al 100% del tiempo de la actividad.</p> <p>Ejecución alternativa. La mitad del grupo trabaja, la otra mitad, observa a su compañero y da feedback. Trabajo en parejas.</p>
<p>Posición del profesor:</p> <p>Posición central, externa al grupo durante la explicación del principio y después se pasará a una posición interna para dar esas pautas de forma más individualizada a cada grupo.</p>	<p>Feedback:</p> <p>Concurrente, ya que se hará en la ejecución tanto por parte del compañero como por parte del profesor que irá observando por los diferentes grupos/parejas.</p>

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Principios DUA aplicados a priori:

Formas de implicación (Principio III):

El interés del alumnado se lo captaremos con la implicación en la elaboración de su propio material sostenible previa y posteriormente con la práctica de este deporte, “bolos serranos”, que seguramente no hayan oído ni practicado nunca.

Esta persistencia se tratará de mantener a través de retos intermedios como una pequeña liga entre los alumnos que se finalizará con una sesión de premios.

Finalmente se impartirá un cuestionario sobre esta unidad didáctica donde deberán de responder una serie de preguntas sobre lo que han aprendido, qué les ha parecido el juego, si les ha gustado, etc.

Diferentes medios de representación (Principio I):

La información que se le dará al alumno será escrita explicando las diferentes reglas y conocimientos básicos del deporte y visual a través de vídeos en los proyectores para que tengan unas imágenes más gráficas sobre la técnica y jugabilidad.

Posteriormente en alguna sesión se les proporcionará por parejas una hoja de rúbrica para que tengan en cuenta lo que se les evaluará en esta unidad didáctica.

Emplearemos el constructivismo ya que partiremos de otras modalidades de juego como los típicos bolos y otras modalidades de lanzamiento.

Diferentes formas de acción y expresión (Principio II):

Se hará al principio una liga de niveles. Por tanto, al principio habrá alumnos que no estén en su liga ya que tendrán más nivel o menos y a medida que jueguen los partidos de su liga se irán igualando las ligas. De este modo se equipará cada liga con los de su nivel siendo el mejor quien sube a una liga superior y el peor quien baje de liga.

Se impartirá feedback en las ejecuciones y para ello se deberá de ir pasando por cada una de las ligas para ver las acciones del alumnado.

Otro método de feedback será una hoja de autoevaluación y es que cada alumno tendrá una rúbrica en la que aparecerán diferentes pautas que se deberán evaluar. Para ello cada alumno evaluará a alguien de la clase, de tal modo que todos serán evaluados por un compañero y a su vez aprenderán del resto. Esta rúbrica pasará por varios alumnos en diferentes fechas para ver si ha evolucionado progresivamente o no.

Actividades de Refuerzo para alumnos de bajo nivel

- En este caso será importante trabajar por parejas. Un componente con un nivel más alto para que este le pueda hacer feedback constante.
- También se puede realizar una liga como hemos dicho anteriormente por niveles.
- Actividad de refuerzo para trabajar los alumnos de bajo nivel (por ejemplo, para mejorar el lanzamiento: se lanzará con una pelota más grande, poner un mingo/objeto más grande.

Actividades de Ampliación para alumnos alto nivel

- Actividad de ampliación para alumnos alto nivel (por ejemplo, aumentar la distancia entre objeto y zona de lanzamiento, una liga de nivel avanzado, simulando acciones reales del deporte.
- Poner el objetivo/mingo más pequeño para mejorar la destreza.

Posibles adaptaciones individualizadas (con alumnos con NEE muy concretas y específicas)

Como dice el Decreto 231/2021, de 5 de octubre, por el que se establece el servicio complementario de apoyo y asistencia para alumnado con necesidades educativas especiales por parte del profesional técnico de integración social y de interpretación de lengua de signos española y se regulan las condiciones para su prestación, autorización y gestión.

Existe un alumno que presenta un trastorno de comunicación y lenguaje, es decir, no puede comunicarse porque es mudo. Solo puede hacerlo por lengua de signos.

Para la explicación de la unidad se hará más hincapié en representaciones visuales para que el alumno tenga el menor porcentaje de dudas posible.

Para el feedback en este caso tendrá asignado un compañero en cada sesión práctica que le evaluará una serie de ITEMS en una hoja con preguntas sencillas. Cinco minutos antes de concluir la clase cada alumno podrá ver su hoja donde un compañero anónimo ha apuntado correcciones, feedback, mejoras, etc.

También este alumno llevará un intérprete que lo entiende, como es un compañero que ayuda a comunicarse en todo momento.

Material didáctico: Pizarra, proyector, vídeos y hojas de registro

Instalaciones/Espacios: Taller de tecnología, gimnasio y pista multideportiva

Herramientas TIC-TAC-TEP: Formularios para su evaluación

Sesión 1



Sesión 4 y 5



Vídeo



Interdisciplinariedad:

Existirá una cooperación con la asignatura de tecnología y por tanto habrá sesiones en el taller de tecnología para dicha creación de los propios bolos, mingos y tablón.

Se elaborarán en 4 sesiones de tecnología durante el mes de abril para que esté el material elaborado a primeros de mayo que dará comienzo la primera semana de mayo.

Bibliografía/Webgrafía:

González, R. (2017). Las estrategias mixtas en educación física: una herramienta valiosa para promover un aprendizaje integral y significativo. *Revista de Educación Física*, 45(2), 123.

Molina, J.P. (1999). Estrategia metodológica. *Enseñanza y aprendizaje*, 15(2), 45-62

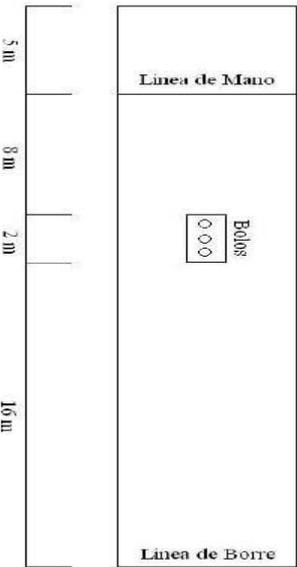
Mosston, M., & Asworth, S. (1993). Teaching techniques: Differentiated instruction and inquiry teaching. *Jornal of Education*, 78(3), 123-145.

Smith, J., & Sparrow, L. (2016). La enseñanza recíproca y su impacto en la participación y el protagonismo de los estudiantes. *Revista de Educación*, 45(2), 123-137.

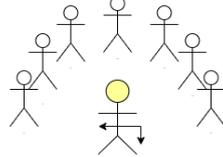
QR Code Monkey. (s.f.). Recuperado de <https://www.qrcode-monkey.com/es/>

Elaboración propia

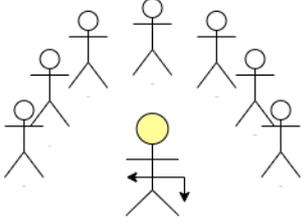
Título Unidad Didáctica: Bolos Serranos		Sesión N.º: 1 / Curso: 3º E.S.O	
Trimestre: 3º			
Nombre de la Sesión: Contextualización de los Bolos Serranos			
Duración: 60´		Tipo Sesión: Interior	
Instalaciones: Aula			
Material: Libreta y bolígrafo. También se hará uso del proyector		N.º Alumnos/as: 26	
Objetivos didácticos de la sesión: Conocer este deporte y la importancia que tiene en la provincia. Aprender los aspectos básicos.			
Contenidos desarrollados:			
EFI.4. E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.			
EFI.4. E.6. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.			
EFI.4. E.7. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas.			
Justificación de la Metodología:			
Necesitaremos la instrucción directa para explicar en qué va a consistir la clase y como se va a desarrollar. Después se dará paso a un chico y una chica del Club Los Reales de Beas de Segura de Bolos Serranos que impartirán una charla a los alumnos sobre este deporte y también hablarán sobre sus últimos logros y competiciones realizadas.			
Al ser teórica no se utilizan estilos ni estrategia		Agrupación: Formación habitual de clase	
Posición Profesor: Central en la explicación y después interna para resolver pequeñas dudas a cada uno.			
Tipo Feedback: Concurrente ya que los encargados de impartir la charla darán feedback constante.			
Parte	Descripción	Representación Gráfica	Min.
Parte inicial	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se explicará al alumnado en el aula que esta sesión será teórica y habrá una nueva unidad didáctica en este trimestre que va a consistir en la práctica de los bolos serranos. ➤ Deben ser conscientes que en esta unidad se emplearán materiales sostenibles que ellos mismo crearán durante las horas de tecnología en el taller. <p>Esta parte más teórico-práctica la llevará el profesor de tecnología que se encargará de que los alumnos fabriquen unos materiales resistentes y con las medidas reglamentarias dentro de las posibilidades.</p>		10´

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es importante que durante la unidad se creen grupos por parejas, que permanezcan unidas y no se produzcan cambios. Quedarse ya listos los emparejamientos. 	 <p>Diagrama de un campo de bolos. El campo es rectangular y está dividido en tres secciones horizontales. La sección superior tiene una altura de 5 m y está etiquetada como 'Línea de Mano'. La sección inferior tiene una altura de 16 m y está etiquetada como 'Línea de Borre'. La sección central tiene una altura de 8 m y contiene una zona de bolos etiquetada como 'Bolos' con tres bolos representados por círculos. Una línea horizontal de 2 m separa la zona de bolos de la línea de borre.</p>	
Parte principal	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los alumnos tendrán una charla sobre este deporte ya que la mayoría no conocerá ni habrá practicado. ➤ La charla estará impartida por un chico y una chica federados en este deporte provenientes del club de Bolos Serranos de Beas de Segura. La charla la darán con ayuda del proyector de clase donde expondrán imágenes tuyas de campeonatos, las normas y reglas de juego, y otros saberes básicos importantes para que el alumnado tenga un conocimiento. ➤ Los alumnos se pondrán con su compañero/a con la que vaya a formar equipo de la unidad didáctica. Se plantearán una serie de preguntas y situaciones de juego que deberán de responder. Estas preguntas o situaciones serán sobre reglas, puntuaciones, diferentes líneas del campo, etc. <p>Para ello se les facilitará un código QR donde responderán a las preguntas y aparecerá reflejado dónde cometen los errores y por tanto se deberá hacer mayor hincapié en las próximas sesiones.</p>		
Título Unidad Didáctica: Bolos Serranos		Sesión N.º: 2 / Curso: 3º E.S.O	
Trimestre: 3º			

Nombre de la Sesión: Adaptación al deporte		Duración: 60´	Tipo Sesión: Exterior
Instalaciones: Pista multideportiva		Material: Pelotas y aros	
Nº Alumnos/as: 26			
Objetivos didácticos de la sesión: Adquirir una mayor destreza en los lanzamientos y mejorar la puntería			
Contenidos desarrollados:			
EFI.4. A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.			
EFI.4. E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.			
EFI.4. E.6. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.			
EFI.4. E.7. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas.			
Justificación de la Metodología:			
En el comienzo de la sesión nos dirigimos a los alumnos/as desde una asignación de tareas y posteriormente será el alumno quien corrija los errores a través de un feedback que le dará a su compañero/a y este deberá de tener en cuenta (trabajo en equipo) porque es un deporte que se practicará por parejas.			
Utilizar el estilo de enseñanza recíproca me gusta porque nos ayuda a corregir errores de forma individualizada y aumenta la autonomía del alumnado.			
Además, tienen una rúbrica donde les aparece las diferentes ejecuciones correctas de los movimientos de la sesión que corresponde.			
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas y enseñanza recíproca			
Estrategia: Mixta		Agrupación: Por parejas	
Posición Profesor: Central en la explicación y después interna para dar pautas a cada grupo			
Tipo Feedback: Concurrente tanto por el compañero como por el profesor que irá observando a las parejas			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	Realizaremos carrera continua a una intensidad suave durante 3´.		5´
	Después haremos movilidad articular colocando a la clase en semicírculo y trataremos de ir sacando a 1 o 2 voluntarios para que estos dirijan la movilidad desde el tren inferior hacia arriba.		

Parte principal	<p>INDIVIDUALMENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lanzar al aire la pelota y recepcionar. Se irán alternando (para ello utilizaremos una pelota de goma espuma para evitar torceduras en los dedos) ✓ Lanzar muy alta y recepcionar sin moverte del sitio (aquí entra en juego la flexibilidad en el tren inferior. <p>POR PAREJAS CON UN ARO Y UNA PELOTA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lanzar la pelota al compañero que está a unos metros y poseerá un aro al que debes de encestar. ✓ Tras cada lanzamiento preciso nos iremos separando un paso atrás. ¿Qué pareja es la que logra separarse más? ✓ De igual modo, pero se lanzará a una distancia de 7 metros donde estará colocado el aro o se dibujará un círculo. Cada jugador hace 10 lanzamientos. Se realizará después con la mano menos dominante. <p>Juego tradicional adaptado: Pies quietos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Uno lanza la pelota de futbol sala en alto diciendo previamente la frase “declaro la guerra a mi compañero...” y este deberá coger la bola sin que toque el suelo. Si la coge antes de caer, dirá “pies quietos” e intentar darle a alguno con la pelota (en este caso se le restará una vida al que ha sido golpeado. 		45´
V. Calma	<p>Haremos ejercicios de estiramientos. Procuraremos que los lleven 1 o 2 voluntarios e ir concienciando a los alumnos de ello para que en cada sesión vayan rotando.</p>		5´
<p>Actividades de Ampliación: El alumno podrá practicar en la calle con los amigos o en casa mediante juegos de lanzamiento y puntería para progresar.</p>			
<p>Observaciones: Los 60´nunca son completos, por tanto, las sesiones serán de 50´aproximadamente, ya que hay un tiempo que se pierde en el desplazamiento, finalización de la anterior clase, preparación, explicación de la sesión, etc</p>			

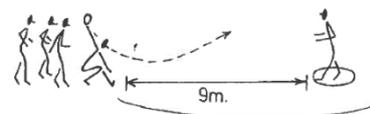
Título Unidad Didáctica: Bolos Serranos		Sesión N.º: 3 / Curso: 3º E.S.O	
Trimestre: 3º			
Nombre de la Sesión: Familiarización con el deporte			Duración: 60´
Tipo Sesión: Exterior			
Instalaciones: Pista multideportiva		Material: Pelotas, aros,	
botellas y tiza		Nº. Alumnos/as: 26	
Objetivos didácticos de la sesión: Adquirir una mayor destreza en los lanzamientos y mejorar la puntería			
Contenidos desarrollados:			
EFI.4. A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.			
EFI.4. E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.			
EFI.4. E.6. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.			
EFI.4. E.7. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas.			
Justificación de la Metodología:			
En el comienzo de la sesión nos dirigimos a los alumnos/as desde una asignación de tareas y posteriormente será el alumno quien corrija los errores a través de un feedback que le dará a su compañero/a y este deberá de tener en cuenta (trabajo en equipo) porque es un deporte que se practicará por parejas.			
Utilizar el estilo de enseñanza recíproca me gusta porque nos ayuda a corregir errores de forma individualizada y aumenta la autonomía del alumnado.			
Además, tienen una rúbrica donde les aparece las diferentes ejecuciones correctas de los movimientos de la sesión que corresponde.			
Estilo Enseñanza: Recíproca		Estrategia: Mixta	
Agrupación: Por parejas			
Posición Profesor: Central en la explicación y después interna para dar pautas a cada grupo			
Tipo Feedback: Concurrente tanto por el compañero como por el profesor que irá observando a las parejas			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	Realizaremos carrera continua a una intensidad suave durante 3´. Después haremos movilidad articular colocando a la clase en semicírculo y trataremos de ir sacando a 1 o 2 voluntarios para que estos dirijan la movilidad desde el tren inferior hacia arriba.		5´

Parte principal	<p>INICIACIÓN AL JUEGO REGLADO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cada pareja con una pelota, un aro y un bolo. Vamos a realizar un ejercicio que es el fundamento del tiro en el juego de los bolos serranos. Colocados como en el dibujo. <p>Uno en la línea de tiro, lanza en parábola para que caiga dentro del aro y a continuación golpee al bolo o mejor aun directamente al bolo.</p> <p>Se realizará por cada uno 10 lanzamientos y se contabilizará el que más lo derribe.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ De igual modo, solo que esta vez se irá aumentando la distancia medio metro que iremos marcando previamente con unas líneas dibujadas con tiza ✓ A una distancia de inicio igual para todos colocaremos el bolo. Utilizaremos las líneas posteriores para medir la puntuación del lanzamiento. ¿Cómo se mide? Pues viendo cuantas líneas ha superado el bolo en el impacto. 		45'
V. Calma	<p>Haremos ejercicios de estiramientos. Procuraremos que los lleven 1 o 2 voluntarios e ir concienciando a los alumnos de ello para que en cada sesión vayan rotando.</p>		5'
<p>Observaciones: Los 60' nunca son completos, por tanto, las sesiones serán de 50' aproximadamente, ya que hay un tiempo que se pierde en el desplazamiento, finalización de la anterior clase, preparación, explicación de la sesión, etc.</p>			

Título Unidad Didáctica: Bolos Serranos		Sesión N.º: 4 / Curso: 3º E.S.O	
Trimestre: 3º			
Nombre de la Sesión: Familiarización y desarrollo de su técnica		Duración: 60´	
Tipo Sesión: Exterior			
Instalaciones: Pista multideportiva		Material: Pelotas, tizas,	
aros, mingos, bola y tablonces elaborados en la asignatura de tecnología.			
Nº. Alumnos/as: 26			
Objetivos didácticos de la sesión: Adquirir una mayor destreza en los lanzamientos y mejorar la puntería			
Contenidos desarrollados:			
EFI.4. A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.			
EFI.4. E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.			
EFI.4. E.6. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.			
EFI.4. E.7. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas.			
Justificación de la Metodología:			
En el comienzo de la sesión nos dirigimos a los alumnos/as desde una asignación de tareas y posteriormente será el alumno quien corrija los errores a través de un feedback que le dará a su compañero/a y este deberá de tener en cuenta (trabajo en equipo) porque es un deporte que se practicará por parejas.			
Utilizar el estilo de enseñanza recíproca me gusta porque nos ayuda a corregir errores de forma individualizada y aumenta la autonomía del alumnado.			
Además, tienen una rúbrica donde les aparece las diferentes ejecuciones correctas de los movimientos de la sesión que corresponde.			
Estilo Enseñanza: Recíproca		Estrategia: Mixta	
Agrupación: Por parejas			
Posición Profesor: Central en la explicación y después interna para dar pautas a cada grupo			
Tipo Feedback: Concurrente tanto por el compañero como por el profesor que irá observando a las parejas			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	Realizaremos carrera continua a una intensidad suave durante 3´. Después haremos movilidad articular colocando a la clase en semicírculo y trataremos de ir sacando a 1 o 2 voluntarios para que estos dirijan la movilidad desde el tren inferior hacia arriba.		5´

JUEGO DE LA ESTATUA

- ✓ En esta sesión ya introducimos los mingos, bola y tabloncillos elaborados en el taller de tecnología.
- ✓ Cada pareja dividida en cuatro equipos con un aro y una pelota para cada equipo. Uno de cada equipo (la estatua) estará dentro del aro y los otros en la fila a unos 7-9 metros de distancia.
Así estarán colocados los todos los equipos.
Lanzan los primeros de cada equipo a su estatua y este devuelve a los segundos mientras el que lanzó el 1º corre a ponerse de estatua para que el 2º le lance a él y así sucesivamente. La primera vez se hace por mando directo del profesor que indica el momento del lanzamiento, la posición inicial, etc.
- ✓ Después se intentará hacer lo más rápidamente posible cada equipo tratando de acabar los primeros.



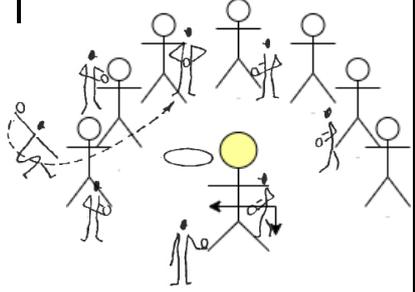
Es un juego de relevos de lanzamientos y como es aplicado a los bolos se les pedirá que hagan lanzamiento con parábola con la mano más dominante.

- En esta sesión y la sesión 5 daremos comienzo a ir elaborando las rúbricas a través de un QR. De este modo tendremos una autoevaluación propia de los alumnos. A cada alumno se le asignará una persona a conciencia del profesor para que la evalúe a lo largo de la sesión 4 y 5 incluida.

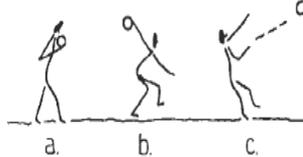
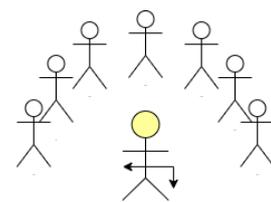


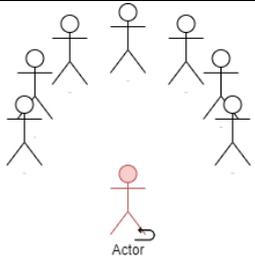
AL CORRO

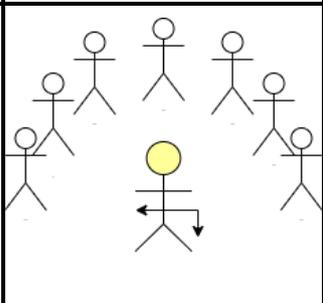
Mismos grupos se van a colocar todos alrededor del círculo central. Van a retroceder 8 pasos hacia atrás y a continuación van a lanzar en parábola contabilizando un punto cada vez que caiga dentro del círculo. ¿Quién consigue más puntos después de realizar diez

V. Calma	<p>Haremos ejercicios de estiramientos. Procuraremos que los lleven 1 o 2 voluntarios e ir concienciando a los alumnos de ello para que en cada sesión vayan rotando.</p>	 <p>Diagrama que muestra un grupo de stick figures (personas) realizando ejercicios de estiramiento. Hay un círculo amarillo en el centro y una línea discontinua que indica un movimiento o rotación. Algunos stick figures están realizando movimientos de estiramiento, como tocar el suelo o tirar de los brazos.</p>	5'
<p>Observaciones: Los 60' nunca son completos, por tanto, las sesiones serán de 50' aproximadamente, ya que hay un tiempo que se pierde en el desplazamiento, finalización de la anterior clase, preparación, explicación de la sesión, etc.</p>			

Título Unidad Didáctica: Bolos Serranos		Sesión N.º: 5 / Curso: 3º E.S.O	
Trimestre: 3º			
Nombre de la Sesión: Simulacro del deporte		Duración: 60´	
Tipo Sesión: Exterior			
Instalaciones: Pista multideportiva		Material: Pelotas, tizas, aros, mingos, bola y tabloncillos elaborados en la asignatura de tecnología.	
N.º Alumnos/as: 26			
Objetivos didácticos de la sesión: Crear acciones reales del deporte y tomar decisiones. Aprender la técnica de lanzamiento, así como también adaptarse a las normas y reglas.			
Contenidos desarrollados:			
EFI.4. A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.			
EFI.4. E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.			
EFI.4. E.6. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.			
EFI.4. E.7. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas.			
Justificación de la Metodología:			
En el comienzo de la sesión nos dirigimos a los alumnos/as desde una asignación de tareas y posteriormente será el alumno quien corrija los errores a través de un feedback que le dará a su compañero/a y este deberá de tener en cuenta (trabajo en equipo) porque es un deporte que se practicará por parejas.			
Utilizar el estilo de enseñanza recíproca me gusta porque nos ayuda a corregir errores de forma individualizada y aumenta la autonomía del alumnado.			
Además, tienen una rúbrica donde les aparece las diferentes ejecuciones correctas de los movimientos de la sesión que corresponde.			
Estilo Enseñanza: Recíproca		Estrategia: Mixta	
Agrupación: Por parejas			
Posición Profesor: Central en la explicación y después interna para dar pautas a cada grupo			
Tipo Feedback: Concurrente tanto por el compañero como por el profesor que irá observando a las parejas			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	Realizaremos carrera continua a una intensidad suave durante 3´.		5´
	Después haremos movilidad articular colocando a la clase en semicírculo y trataremos de ir sacando a 1 o 2 voluntarios para que estos dirijan la movilidad desde el tren inferior hacia arriba.		

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Parte principal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El profesor explica y demuestra el gesto correcto de lanzamiento de la bola. a) Fase inicial: con la bola en la mano y la pierna contraria adelantada. b) Fase de agrupamiento: bajando un poco las caderas y echando la bola atrás. c) Fase de extensión y lanzamiento: acompañando con la mano la salida de la bola. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Por parejas se irá lanzando la bola para derribar el mingo. Hay que lanzar con fuerza para que el mingo salga rebotado y que la bola salga hacia atrás lo más lejos posible también. ✓ Después dibujaremos unas líneas en el suelo para medir la puntuación de cada lanzamiento. ✓ Harán pequeños simulacros con los tres mingos y tratarán de derribar los tres. A su vez el bolo tendrá que superar la línea de borre para que la puntuación cuente. <p style="text-align: center;">Recordar a los alumnos seguir evaluando.</p>	<div style="text-align: right; margin-bottom: 10px;">45´</div>   
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">V. Calma</p>	<p>Haremos ejercicios de estiramientos. Procuraremos que los lleven 1 o 2 voluntarios e ir concienciando a los alumnos de ello para que en cada sesión vayan rotando.</p>	<div style="text-align: right; margin-bottom: 10px;">5´</div> 
<p>Observaciones: Los 60´nunca son completos, por tanto, las sesiones serán de 50´aproximadamente, ya que hay un tiempo que se pierde en el desplazamiento, finalización de la anterior clase, preparación, explicación de la sesión, etc.</p>		

Título Unidad Didáctica: Bolos Serranos		Sesión N.º: 6 / Curso: 3º E.S.O	
Trimestre: 3º			
Nombre de la Sesión: Competición		Duración: 60´	
Tipo Sesión: Exterior			
Instalaciones: Pista multideportiva		Material: Pelotas, tizas,	
aros, mingos, bola y tabloncillos elaborados en la asignatura de tecnología.		N.º Alumnos/as: 26	
Objetivos didácticos de la sesión: Crear acciones reales del deporte y tomar decisiones. Alcanzar un nivel más alto de destreza mediante partidos entre parejas.			
Contenidos desarrollados:			
EFI.4. A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.			
EFI.4. E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.			
EFI.4. E.6. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.			
EFI.4. E.7. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas.			
Justificación de la Metodología: Primero se hará una instrucción directa por parte del profesor para explicar cómo se hará la competición y en qué va a consistir. Durante la competición existirá una resolución de problemas para que los alumnos hagan las acciones que ellos creen convenientes para el desarrollo del partido con el objetivo de ganar.			
Estilo Enseñanza: Recíproca		Estrategia: Mixta	
Agrupación: Por parejas			
Posición Profesor: Central en la explicación			
Tipo Feedback: Concurrente por el compañero de pareja			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	Realizaremos carrera continua a una intensidad suave durante 3´.		5´
	Después haremos movilidad articular colocando a la clase en semicírculo y trataremos de ir sacando a 1 o 2 voluntarios para que estos dirijan la movilidad desde el tren inferior hacia arriba.		

Parte principal	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Como hemos trabajado en las sesiones anteriores por parejas, haremos una liga de niveles, (liga A, liga B y liga C) siendo la liga A la de mayor nivel. Al haber 13 parejas, la liga A y B contarán con 4 parejas, mientras que la liga C con 5 parejas. ➤ La idea es que jueguen las parejas de cada liga entre ellos. ➤ Ascenden de liga los 2 primeros de cada liga y bajan los dos últimos. En el caso de la liga C no habrá descenso. ➤ Cada victoria tendrá un valor de 2 puntos, el empate 1 y la derrota cero. ➤ Para cada liga habrá un tablón donde se colocan los mingos y pueda haber un partido en juego a la vez en cada liga. Las parejas que están sin competir pueden mientras practicar y mejorar la puntería hasta que sea su turno. <p>Durante esta sesión se podrá aprovechar para grabar el vídeo de evaluación. Recordamos que este vídeo supone un 50 % de la nota final y tendrán que grabarse explicando sus reglas, funcionalidad del deporte, valores del deporte, etc.</p> <p>Duración 2' - 3'</p>		45'
V. Calma	Haremos ejercicios de estiramientos. Procuraremos que los lleven 1 o 2 voluntarios e ir concienciando a los alumnos de ello para que en cada sesión vayan rotando.	 <p>Diagrama que muestra un ejercicio de estiramiento. Hay ocho figuras humanas (stick figures) dispuestas en un círculo. Una pelota amarilla está en el centro. Una flecha apunta hacia la izquierda y otra hacia abajo desde la pelota, indicando la dirección del lanzamiento o movimiento.</p>	5'
Actividades de Ampliación: Mientras las parejas esperan a jugar su partido deberán estar practicando los lanzamientos a los mingos.			
Observaciones: Los 60' nunca son completos, por tanto, las sesiones serán de 50' aproximadamente, ya que hay un tiempo que se pierde en el desplazamiento, finalización de la anterior clase, preparación, explicación de la sesión, etc.			

VII. CONCLUSIONES

7. CONCLUSIONES

Los objetivos planteados inicialmente para la Unidad Didáctica de Bolos Serranos modalidad Valle en 3° E.S.O., se vieron afectados por la dificultad surgida debido a la interdisciplinariedad con la asignatura de tecnología. A pesar de ello, es importante destacar los logros parciales y aprendizajes obtenidos en el proceso.

Se consiguió elaborar la Unidad Didáctica, aunque no pudo ser implantada, pero sí permitió adquirir un profundo conocimiento sobre los bolos serranos y su aplicación en la Educación Física que fue otro de los objetivos planteados. Además, se establecieron instrumentos de evaluación por parejas y se desarrollaron rúbricas que pueden ser utilizadas en futuros proyectos, lo cual también se han cumplido estos objetivos.

La interdisciplinariedad presentó desafíos en términos de coordinación y planificación. Aprendimos que una planificación detallada y una alineación de tiempos y procesos entre las asignaturas son fundamentales para el éxito de proyectos interdisciplinarios.

En esta ocasión no se pudo llevar a cabo esta Unidad Didáctica porque el docente de la interdisciplinariedad, en este caso del área de tecnología quería llevar a cabo sus contenidos tal y como programó sin tener que modificar sus sesiones.

7.1. Reflexión final

Nos lleva a valorar la importancia de enfrentar los desafíos y obstáculos como oportunidades de aprendizaje y crecimiento. Esta experiencia me ha enseñado a mantener una actitud de resiliencia y adaptabilidad frente a situaciones imprevistas, buscando siempre mejorar la coordinación y planificación en futuros proyectos interdisciplinarios.

A pesar de no haber podido llevar a cabo la Unidad Didáctica, los aprendizajes y logros parciales obtenidos sientan las bases para futuros proyectos educativos. La

reflexión final nos invita a aplicar lecciones aprendidas, mantener la comunicación efectiva y una planificación adecuada en proyectos interdisciplinarios, buscando brindar a los alumnos experiencias educativas enriquecedoras y significativas.

En resumen, a pesar de los obstáculos encontrados, valoramos los logros parciales y aprendizajes obtenidos durante toda la elaboración de la Unidad Didáctica de Bolos Serranos de principio a fin. Me comprometo a aplicar estos conocimientos en futuros proyectos, buscando siempre proporcionar a los alumnos experiencias enriquecedoras y significativas dentro del área de Educación Física.

**VIII LIMITACIONES Y
POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE
INVESTIGACIÓN EDUCATIVA**

8. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.

Tras las conclusiones explicadas anteriormente cabe destacar algunas de las limitaciones que se han producido a lo largo de la elaboración del Trabajo Fin de Máster.

Al tratarse de un tema poco común como es el de los Bolos Serranos en modalidad valle, la búsqueda de información ha sido dificultosa ya que, no se ha podido encontrar información relevante más allá de sus reglas y como se juega. Por ello la falta de literatura científica es escasa y por tanto he tenido que buscar literatura relacionada con otras unidades didácticas, juegos tradicionales y populares, los beneficios que producen, etc. De este modo he conseguido enlazar información y desarrollar un buen marco teórico.

Como he mencionado anteriormente he conseguido información de otras unidades didácticas, pero no específicas de los Bolos Serranos. He podido encontrar del Bolo de Palma principalmente y también de Juegos de derribo. De este modo he podido fijarme en sus sesiones y como las llevaban a cabo durante la unidad.

Por último, otra limitación fue llevar mi Unidad Didáctica a la práctica. No existió una coordinación efectiva por parte de la interdisciplinariedad, lo que dificultó la práctica y, por tanto, la elaboración del material para su desarrollo.

Una posible línea de investigación futura podría centrarse en explorar estrategias efectivas para integración exitosa de la asignatura de tecnología en proyectos interdisciplinarios en el contexto de la Educación Física. Esta investigación podría abordar aspectos como el diseño de planificaciones, la coordinación y comunicación entre docentes, la formación y desarrollo profesional, etc.

IX REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Andaluzadebolos.org. (s.f. 83 de Bolos. Recuperado de <https://andaluzadebolos.org/>

Ayuntamiento de Orcera. (s.f.). Recuperado de <https://www.orcera.es/export/sites/default/galerias/galeriaDescargas/municipios/Orcera/formularios/Folletobolosx1x.pdf>

Blanchard, K., & Chesca, A. (1986). Antropología del deporte. Barcelona, Bellaterra.

Colegio Pedro Poveda. (s.f.). Instalaciones. Recuperado de <https://colegiopedropoveda.org/blog/instalaciones/>

Csikszentmihalyi, M. (1997). Fluir: Una psicología de la felicidad (pp. 45-46). Ediciones Paidós.

Facebook. (2023). Bolos serranos en acción [Foto]. Recuperado de <https://www.facebook.com/photo/?fbid=262234396337278&set=a.251604864066898>

González, R. (2017). Las estrategias mixtas en educación física: una herramienta valiosa para promover un aprendizaje integral y significativo. Revista de Educación Física, 45(2), 123.

Google. (s. f.). [Mapa de la dirección C. Josefa Segovia, 6, 23001 Jaén]. Google Maps. Recuperado de <https://www.google.es/maps/place/C.+Josefa+Segovia,+6,+23001+Ja%C3%A9n/@37.7637349,3.7909539,17z/data=!3m1!4b1!4m6!3m5!1s0xd6dd776a6bdd805:0x7cb5e1f28b44c6b5!8m2!3d37.7637307!4d-3.788379!16s%2Fg%2F11crx7jrhhd?hl=es&entry=ttu>

Huizinga, J. (1938). Homo ludens: El juego y la cultura. Amsterdam: University Press.

Jaenpedia. (s.f.). Bolos Serranos. Recuperado de https://jaenpedia.wikanda.es/wiki/Bolos_Serranos

Lavega Burgués, P., & Olaso Climent, M. (1999). Actividades físicas y educación motriz. (Vol. 4, pp. 60-75). París

Lavega, P., Filella, G., Lagardera, F., Mateu, M., & Soldevila, À. (2009). Juegos y emociones: Educación física y deportes. Wanceulen Editorial Deportiva.

Lavega, P. (Ed.). (2006). Juegos tradicionales y sociedad en Europa. Barcelona: Asociación Europea de Juegos y Deportes Tradicionales.

Méndez, A., & Fernández, J. (2011). Análisis y modificación de los juegos y deportes tradicionales para su adecuada aplicación en el ámbito educativo. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 19, 54-58. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732285011.pdf>

Molina, J.P. (1999). Estrategia metodológica. Enseñanza y aprendizaje, 15(2), 45-62

Mosston, M., & Asworth, S. (1993). Teaching techniques: Differentiated instruction and inquiry teaching. Journal of Education, 78(3), 123-145.

Muñoz-Arroyave, F. (2017). Estudio sobre los juegos tradicionales y los estados emocionales en Secundaria y Bachillerato (vol. 30, pp. 64-69). Revista de Educación Física, 30.

Muñoz Endrino, A. (2011). "Los bolos serranos", juego popular de la sierra de Segura. Su inclusión en el currículo escolar de educación primaria. Trances, 3(2), 255-268.

Parlebas, P. (1990). Contribution de l'éducation motrice au développement de la personnalité., Activités physiques et éducation motrice. (Vol. 4, pp. 60-75).

Pérez, M. (2011). El patio de recreo y los juegos tradicionales en la educación infantil. Pedagogía magna, 11(1), 347-353. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/>

Smith, J., & Sparrow, L. (2016). La enseñanza recíproca y su impacto en la participación y el protagonismo de los estudiantes. Revista de Educación, 45(2), 123-137.

QR Code Monkey. (s.f.). Recuperado de <https://www.qrcode-monkey.com/es/>

X ANEXOS

10. ANEXOS

Anexo 1

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1		
1.IDENTIFICACIÓN		
Curso: 3°ESO	Título: Reactívate	ODS: 3. Salud y bienestar PEG: 1. Poner a la persona en el centro
Temporalización: Del 15 de septiembre al 24 de octubre		
4.CONCRECIÓN CURRICULAR		
<p>Competencias Específicas</p> <p>1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p>		
Ed. Física	1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, tomando conciencia e interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable	EFI.4. A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. EFI.4. A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento. EFI.4. A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. EFI.4. A.1.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

		<p>EFI.4. A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.</p> <p>EFI.4. C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</p> <p>EFI.4. C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.</p> <p>EFI.4. C.3.3. Sistemas de entrenamiento.</p>
	<p>1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, identificando situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p>	<p>EFI.4. A.1.8. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> <p>EFI.4. B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</p> <p>EFI.4. B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</p> <p>EFI.4. B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>EFI.4. B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.</p>

Anexo 2

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 2		
1. IDENTIFICACIÓN		
Curso: 3ºESO	Título: Baloncesto	ODS: 3. Salud y bienestar PEG: 1. Poner a la persona en el centro
Temporalización: Del 27 de octubre al 20 de diciembre.		
4. CONCRECIÓN CURRICULAR		
<p>Competencias Específicas</p> <p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p>		
Área	Criterio Evaluación	Saberes Básicos
Ed. Física	3.1. Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	EFI.4. A.3.1. Exigencias y presiones de la competición. EFI.4. C.1.3. Búsqueda de la acción óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con

		<p>un móvil.</p> <p>EFI.4. D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p> <p>EFI.4. D.2.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices. Asertividad y autocuidado.</p>
	<p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p>	<p>EFI.4. C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil</p> <p>EFI.4. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>EFI.4. C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.</p>
	<p>3.3. Relacionarse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con</p>	<p>EFI.4. D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones</p>

	<p>autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p>	<p>motrices. EFI.4. D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación. EFI.4. D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p>
--	--	---

Anexo 3

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 3		
1. IDENTIFICACIÓN		
Curso: 3ºESO	Título: Deportes alternativos	ODS: 3. Salud y bienestar PEG: 1. Poner a la persona en el centro
Temporalización: Del 9 de enero al 17 de febrero.		
4. CONCRECIÓN CURRICULAR		
<p style="text-align: center;">Competencias Específicas</p> <p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>		

Área	Criterio Evaluación	Saberes Básicos
Ed. Física	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia</p>	<p>EFI.4. B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.</p> <p>EFI.4. B.9. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>EFI.4. C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p>
	<p>2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p>	<p>EFI.4. B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.</p> <p>EFI.4. C.2. Esquema corporal: Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</p>

		EFI.4. C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.
--	--	---

Anexo 4

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 4		
1. IDENTIFICACIÓN		
Curso: 3°ESO	Título: Bádminton	ODS: 3. Salud y bienestar PEG: 1. Poner a la persona en el centro
Temporalización: Del 20 de febrero al 31 de marzo		
4. CONCRECIÓN CURRICULAR		
<p>Competencias Específicas</p> <p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>		
Área	Criterio Evaluación	Saberes Básicos
Ed.	2.2. Actuar correctamente con una interpretación aceptable en	EFI.4. C.1.3. Búsqueda de la acción óptima en función de la

Física	contextos motrices variados, aplicando con ayuda principios básicos de la toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos de actuación facilitados, reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.	acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. EFI.4. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. EFI.4. D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
	2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	EFI.4. C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. EFI.4. C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición.

Anexo 5

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 5		
1.IDENTIFICACIÓN		
Curso: 3°ESO	Título: Ponte en forma	ODS: 3. Salud y bienestar PEG: 1. Poner a la persona en el centro
Temporalización: Del 10 de abril al 14 de mayo		
4.CONCRECIÓN CURRICULAR		
Competencias Específicas		
<p>1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.</p>		
Área	Criterio Evaluación	Saberes Básicos
Ed. Física	1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida	EFI.4. A.1.6. Ergonomía en actividades cotidianas. EFI.4. B.4. Planificación y

<p>activo, aplicando de manera autónoma diferentes herramientas informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás.</p>	<p>autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.</p> <p>EFI.4. B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de esta.</p>
<p>4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo de Andalucía.</p>	<p>EFI.4. A.3.2. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.</p> <p>EFI.4. A.3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).</p> <p>EFI.4. A.3.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.</p>
<p>4.3. Representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y</p>	<p>EFI.4. E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.</p> <p>EFI.4. E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas</p>

	<p>comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa.</p>	<p>de expresión corporal. EFI.4. E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. EFI.4. E.4. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. EFI.4. E.7. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas.</p>
--	---	--

Anexo 6

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 6		
1.IDENTIFICACIÓN		
<p>Curso: 3ºESO</p>	<p>Título: Deportes y formas jugadas</p>	<p>ODS: 3. Salud y bienestar PEG: 1. Poner a la persona en el centro</p>
<p>Temporalización: Del 15 de mayo al 16 de junio</p>		
4.CONCRECIÓN CURRICULAR		

Competencias Específicas

4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.

Área	Criterio Evaluación	Saberes Básicos
Ed. Física	4.1. Identificar influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía.	EFI.4. E.6. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. EFI.4. E.8. El deporte en Andalucía. EFI.4. E.9.1. Repercusión cultural, económica y política de los juegos olímpicos. EFI.4. E.9.2. La aportación de Andalucía a los Juegos Olímpicos.
	5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o	EFI.4. F.3. Análisis y gestión del riesgo propio y de los

	<p>acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado de autonomía el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y promoviendo actuaciones sencillas intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p>	<p>demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>EFI.4. F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p> <p>EFI.4. F.5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p>
	<p>5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo con ayuda algunas responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas bajo supervisión.</p>	<p>EFI.4. C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</p> <p>EFI.4. F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos.</p> <p>EFI.4. F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).</p> <p>EFI.4. F.6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad,</p>

		durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces.
--	--	---

Anexo 7

	EXCELENTE	NOTABLE	SUFICIENTE	SUSPENSO	PESO
	4	3	2	1	
DURACIÓN DE VIDEO	2'45'' - 3'00''	2'15 - 2'45''	<2'15''	<2' 0 >3'	20%
CONTENIDO	El video presenta una introducción clara y precisa sobre los bolos serranos en la modalidad valle, explicando correctamente las reglas y técnicas principales. Además, se incluye información relevante sobre la historia y el origen de los bolos serranos en la modalidad valle, y se muestran ejemplos o demostraciones prácticas de manera efectiva.	El video presenta una introducción clara y precisa sobre los bolos serranos en la modalidad valle, con una explicación adecuada de las reglas y técnicas principales. Aunque puede haber algunos detalles faltantes o poco claros en la información proporcionada, se incluye información relevante sobre la historia y el origen de los bolos serranos en la modalidad valle, y se presentan ejemplos o demostraciones de manera satisfactoria.	El video ofrece una introducción básica sobre los bolos serranos en la modalidad valle, pero puede haber confusión o falta de precisión en la explicación de las reglas y técnicas principales. La información sobre la historia y el origen de los bolos serranos en la modalidad valle puede ser limitada o poco relevante, y los ejemplos o demostraciones pueden no ser lo suficientemente claros o completos.	El video presenta una introducción poco clara o confusa sobre los bolos serranos en la modalidad valle, con una explicación deficiente o inexacta de las reglas y técnicas principales. La información sobre la historia y el origen de los bolos serranos en la modalidad valle es insuficiente o incorrecta, y los ejemplos o demostraciones son insatisfactorios o inexistentes.	30%
CLARIDAD Y EXPLICACIÓN	El video utiliza un lenguaje claro y conciso para explicar los conceptos relacionados con los bolos serranos en la modalidad valle. Las instrucciones y explicaciones son fáciles de entender para el público objetivo, y los conceptos se presentan de manera lógica y organizada, evitando confusiones o saltos abruptos.	El video utiliza en su mayoría un lenguaje claro y conciso para explicar los conceptos relacionados con los bolos serranos en la modalidad valle. Aunque puede haber algunos momentos de ambigüedad o falta de claridad en las instrucciones y explicaciones, en general son comprensibles para el público objetivo, y los conceptos se presentan de manera coherente.	El video utiliza un lenguaje básico para explicar los conceptos relacionados con los bolos serranos en la modalidad valle, pero puede haber falta de claridad o confusión en las instrucciones y explicaciones. Algunos conceptos pueden estar desorganizados o presentados de manera poco lógica, lo que dificulta la comprensión para el público objetivo.	El video presenta un lenguaje confuso o poco claro en la explicación de los conceptos relacionados con los bolos serranos en la modalidad valle. Las instrucciones y explicaciones son difíciles de entender para el público objetivo, y los conceptos están desorganizados o presentados de manera ilógica.	30%
PRESENTACIÓN VISUAL	El video utiliza imágenes, gráficos o animaciones apropiadas para ilustrar los conceptos y técnicas de los bolos serranos en la modalidad valle. La calidad visual del video es alta, sin problemas de enfoque o iluminación que dificulten la visualización, y la edición del video es fluida y bien realizada, sin cortes bruscos o saltos innecesarios.	El video utiliza en su mayoría imágenes, gráficos o animaciones adecuados para ilustrar los conceptos y técnicas de los bolos serranos en la modalidad valle. La calidad visual del video es aceptable, aunque puede haber algunos problemas menores de enfoque o iluminación. La edición del video es en su mayoría fluida y bien realizada, aunque puede haber algunos cortes o saltos notables.	El video utiliza imágenes, gráficos o animaciones básicos para ilustrar los conceptos y técnicas de los bolos serranos en la modalidad valle, pero puede haber falta de variedad o calidad en los elementos visuales. Puede haber problemas notables de enfoque o iluminación que dificulten la visualización, y la edición del video puede tener algunos cortes bruscos o saltos innecesarios.	El video presenta imágenes, gráficos o animaciones inapropiados o insuficientes para ilustrar los conceptos y técnicas de los bolos serranos en la modalidad valle. La calidad visual del video es baja, con problemas graves de enfoque o iluminación que dificultan la visualización, y la edición del video es deficiente, con cortes bruscos o saltos innecesarios.	20%