

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

**UNIDAD DIDÁCTICA PARA SEGUNDO CICLO
DE ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA.
APRENDIENDO ATLETISMO JUGANDO: EL
MODELO LUDOTÉCNITO**

Presentado por:

PATRICIA MORAL GUTIÉRREZ

Dirigido por:

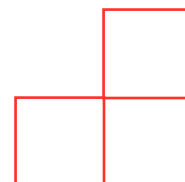
VICENTE VAÑÓ VICENTE

CURSO ACADÉMICO 2022- 23

AGRADECIMIENTOS

Gracias a mi familia, en especial a mi padre y a mi madre, gracias por siempre brindarme apoyo incondicional, nunca soltarme de la mano y confiar en mí más de lo que confío yo en mí misma. Gracias a vosotros, soy quien soy ahora. Gracias a la gran familia que me brindó esta etapa académica. Gracias por ser parte de esta etapa de mi vida.

Gracias a mi tutor, Vicente Vañó, que me acompañó y guió en este camino, del cual he aprendido mucho durante este año de máster y especial con la elaboración del TFM.



ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	9
1.1. Introducción – Justificación del tema objeto de estudio del TFM.	10
1.2. Presentación de Capítulos del TFM.	12
II. MARCO TEÓRICO	14
2.1. La adolescencia y la Educación Física.	15
2.2. El atletismo en el ámbito escolar.	16
2.3. El Modelo Ludotécnico.	17
III. OBJETIVOS	20
Objetivos generales:	21
Objetivos específicos:	21
IV. METODOLOGÍA	22
V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	24
5.1. Marco normativo estatal y específico de la comunidad autónoma de referencia.	25
5.2. Contextualización del centro educativo.	28
5.3. Presentación de la programación didáctica de Educación Física/Módulo de ciclos formativos, del curso elegido y del centro donde se han realizado las prácticas.	34
5.4. Análisis crítico de la programación presentada y propuestas de innovación y mejora.	45
VI. DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA / UNIDAD DE TRABAJO PROPUESTA.....	48
VII. CONCLUSIONES.....	63
VIII. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA	65
IX. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS	68
X. ANEXOS	73

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Etapas de iniciación deportiva en el Modelo Ludotécnico	18
Tabla 2: Horario escolar IES Celestino Mutis	30
Tabla 3: Grupos ESO, Bachillerato, PMAR y Diversificación IES Celestino Mutis	31
Tabla 4: Distribución de edificios e instalaciones IES Celestino Mutis	32
Tabla 5: Temporalización trimestres curso 2022/2023 IES Celestino Mutis.....	34
Tabla 6: Actividades complementarias IES Celestino Mutis.....	44

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Gráfico del porcentaje en base a la nacionalidad de los habitaantes de Villaverde.....	29
Figura 2: Organigrama del centro IES Celestino Mutis	33

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

AF: Actividad Física.

BOE: Boletín Oficial del Estado.

EE: Estilos de Enseñanza.

EF: Educación Física.

ESO: Educación Secundaria Obligatoria.

FP: Formación Profesional.

IES: Instituto de Enseñanza Secundaria.

LOE: Ley Orgánica de Educación.

LOMLOE: Ley Orgánica de Educación (modificada).

PAD: Plan de Atención a la Diversidad.

PDC: Programa de Diversificación Curricular.

PMAR: Programa de Mejora del Aprendizaje y Rendimiento.

TEA: Trastorno de Espectro Autista.

TFM: Trabajo Fin de Máster.

TGD: Trastorno Generalizado del Desarrollo.

TIC: Tecnologías de la Información y las Comunicaciones.

UD: Unidad Didáctica.

RESUMEN

En el presente Trabajo Fin de Máster se aplicará y abordará la enseñanza de la disciplina en paso de vallas y relevos a través de una Unidad Didáctica de atletismo para el área de Educación Física, en el tercer curso de Educación Secundaria Obligatoria. Dicha unidad está sujeta dentro del marco legislativo de la Comunidad de Madrid, en la que se abordarán los contenidos recogidos en el DECRETO 65/2022, de 20 de julio.

Para efectuar esta Unidad Didáctica se empleará el Modelo Ludotécnico, metodología la cual se basa en la enseñanza de las técnicas atléticas a través del empleo de juegos y con finalidad primordial del desarrollo motriz, cognitivo y afectivo del alumnado.

Por ello, se efectúa una contextualización y análisis exhaustivo del centro en el que se ofrece esta Unidad Didáctica y se plantean propuestas de mejora.

Como resultado de la aplicación del Modelo de Enseñanza Tradicional en las diferentes sesiones y tras la epistemología adquirida tras la puesta en práctica y la investigación, se estima que el Modelo Ludotécnico concuerda con el atletismo como contenido escolar. Algún condicionamiento de este modelo es proveniente del espacio y el tiempo insuficiente para la exposición de estos contenidos.

Palabras clave: Modelo Ludotécnico, Educación Física, Atletismo, Educación Secundaria Obligatoria, Profesor Educación Física.

ABSTRACT

This Master's Thesis will apply and address the teaching of the discipline of hurdles and relays through a Didactic Unit of athletics for the area of Physical Education, in the third year of Compulsory Secondary Education. This unit is subject to the legislative framework of the Community of Madrid, in which the contents contained in DECREE 65/2022 of 20 July will be addressed.

In order to carry out this Didactic Unit, the Ludotechnical Model will be used, a methodology which is based on the teaching of athletic techniques through the use of games and with the primary aim of the motor, cognitive and affective development of the pupils.

For this reason, an exhaustive contextualisation and analysis of the centre in which this Didactic Unit is offered is carried out and proposals for improvement are put forward.

As a result of the application of the Traditional Teaching Model in the different sessions and following the epistemology acquired after the implementation and research, it is considered that the Ludotechnical Model is in accordance with athletics as a school content. Some conditioning of this model comes from the. Space. And the insufficient time for the exposition of these contents.

Key words: Ludotechnic Model, Physical Education, Athletics, Compulsory Secondary Education, Physical Education Teacher.

I. INTRODUCCIÓN

I. INTRODUCCIÓN

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

El atletismo es un deporte en el que se agregan una serie de disciplinas en torno a carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y de marcha, donde superar al adversario en resistencia, velocidad, distancia o altura, es fundamental en competición (Valero, 2013).

Su práctica deportiva viene dada décadas atrás, siendo este un deporte muy relevante dentro de la educación ya que, en él, se concentran las habilidades motrices y deportivas básicas de la raza humana, proporcionando una versatilidad única debido a la gran variedad de disciplinas con las que cuenta. De esta manera, dadas las grandes posibilidades que oferta al docente, el atletismo es uno de los deportes más ventajosos a la hora de elaborar en la asignatura de Educación Física (EF).

Entre los motivos principales de las clases de EF se halla la adquisición de hábitos de vida saludables, así como la práctica frecuente de la Actividad Física (AF) (Trigueros-Ramos et al., 2019). A pesar de ello, más del 80% de la población joven mundial no practica suficiente AF, originando repercusiones negativas en la salud de estos y calidad de vida (Organización Mundial de la Salud: OMS, 2022). Por esta razón, Trigueros-Ramos et al. (2019) explican que, las clases de EF han sido reconocidas de forma saludable, poseyendo el docente de esta asignatura un papel primordial para el desarrollo de comportamientos positivos y motivacionales en el transcurso de las clases.

Aquí entra en juego el gran problema de la metodología con la que se imparte el atletismo. Durante años, esta enseñanza se ha realizado en base a modelos tradicionales, donde lo primordial era una buena técnica de ejecución en base al método repetición-error (Valenzuela & Mármol, 2013). Esta metodología, Valenzuela y Mármol (2013) afirman que ha quedado completamente obsoleta, ya que patentizaba en cada una de la sesiones una

desmotivación constante e indiferencia generalizada por parte de los estudiantes.

Ocasionando una disminución en los índices de AF tanto dentro como fuera del aula.

Todo ello refleja una necesidad de cambio en el método docente en la asignatura de EF, en especial en la enseñanza del atletismo, es por ello por lo que nacen nuevos métodos más llamativos en base a juegos y retos (Valero-Valenzuela et al., 2016). Por consiguiente, hablamos del Modelo Ludotécnico, que nace como una disyuntiva a estos métodos tradicionales a la hora de enseñar. Para evitar así la desgana, pérdida de interés o incluso el abandono de la materia debido a la constante repetición de los gestos técnicos (Martínez et al., 2020). Este modelo, busca adquirir patrones motrices a través de un alcance cognitivo y creando un ambiente lúdico a través de juegos y retos, ayudando a las relaciones socioafectivas.

De esta forma, el Modelo Ludotécnico está encauzado al aprendizaje de la técnica atlética de forma individual mediante juegos, en los cuales se incluye la técnica motriz correcta y reglas de las diferentes disciplinas (Yupa-Pintado & Heredia-León, 2020). Es por ello por lo que, este modelo se conoce como una metodología innovadora, la cual deja atrás las metodologías tradicionales y repetitivas, proporcionando en las clases un ambiente motivacional y divertido para el aprendizaje.

Con el objetivo de resolver las secuencias de problemas que se exponen: el índice de inactividad física de los adolescentes y los modelos tradicionales como metodología principal, en este Trabajo Fin de Máster (TFM) se suscitan y ofrecen utensilios de apoyo a la comunidad de docentes, donde se plantea la puesta en funcionamiento del Modelo Ludotécnico en la Unidad Didáctica (UD) de atletismo. En concreto en la disciplina de paso de vallas y relevos, en el segundo ciclo de Enseñanza Secundaria Obligatoria (3º ESO), en el presente año académico 2022/23.

1.2. Presentación de Capítulos del TFM.

El presente trabajo se divide en varios capítulos, en el primero se realiza una introducción donde se exponen las adversidades del atletismo en las clases de EF en el segundo ciclo de ESO. Y se brinda una factible disyuntiva: El Modelo Ludotécnico.

En el segundo capítulo, se da referencia al marco teórico, en el que se exhiben investigaciones que amparan la aplicación del Modelo Ludotécnico en el ámbito escolar.

A continuación, se hablan de los objetivos, los cuales están relacionados con el Modelo Ludotécnico y la problemática que supone las metodologías tradicionales en este deporte, se instaure como objetivo destacado la ejecución de una UD de atletismo utilizando dicha metodología innovadora.

En cuarto lugar, la metodología propuesta, para la cual se proporciona una UD que se expuso y llevó a cabo en el periodo de prácticas del máster.

En cuanto al apartado de presentación y análisis de la programación didáctica, está basada en los documentos proporcionados por el centro educativo, y se realiza una contextualización de este junto con el marco normativo actual. En suma, se efectúa una indagación de la Programación Didáctica del departamento de EF y confecciona una propuesta de mejora.

En relación con el capítulo de desarrollo de la Unidad Didáctica, se llevó a cabo una UD llamada “Rápido, ágil y a volar”, con siete sesiones en las que se ilustra la puesta en práctica del Modelo Ludotécnico, al igual que diferentes métodos de evaluación en los que el alumnado cobra protagonismo.

En el capítulo siete, se hará referencia a las conclusiones llegadas en resultado a la utilización de métodos tradicionales de enseñanza en las diferentes prácticas de atletismo y con el conocimiento alcanzado tras la investigación, el Modelo Ludotécnico ayuda a las

necesidades del atletismo como contenido de la EF en la educación secundaria en mayor medida que los métodos tradicionales.

Antes de finalizar, se entrará en profundidad en las limitaciones y posibilidades de proyectos de investigación educativa, en el cual se halla como restricción a este modelo pedagógico la necesidad de diferentes espacios adecuados y en condiciones para poder llevar a cabo las sesiones. Así mismo, tras la investigación, se añaden nuevos estudios como la puesta en funcionamiento de esta metodología en diferentes deportes.

Y, por último, mención a las referencias bibliográficas, toda la documentación que se ha empleado para producir este trabajo se enuncia mediante la normativa APA 7.

II. MARCO TEÓRICO

2. MARCO TÓRICO

2.1. La adolescencia y la Educación Física.

Las experiencias de un niño con la realización de la AF y del deporte marcarán una relación entre ellos por el resto de la vida, siendo primordial que dichas experiencias sean amenas desde sus inicios (Valenzuela & Mármol, 2019). Existen evidencias científicas de que una práctica constante de AF mejora el bienestar psicológico, el cual está relacionado con conductas saludables (Rubio et al., 2019). Es por ello, que la etapa de la adolescencia es idónea para la práctica deportiva, ya que los jóvenes empiezan a “desengancharse” de sus padres y crear vínculos de amistad, que suelen encajar con su grupo de clase.

Con la asignatura de EF, se pretende educar a los diferentes discentes en el uso de su propio cuerpo, enseñándoles habilidades motrices básicas y ayudándoles a mantener una buena salud física. De esta manera, entra en juego la figura del docente de la asignatura de EF, el principal responsable de conseguir un ambiente de motivación extrínseca e intrínseca del alumnado, logrando que sus estudiantes se adhieran a diferentes prácticas deportivas tanto dentro como fuera del aula.

Para que el profesor pueda fomentar esta motivación y hábitos de vida saludables entre sus alumnos, se requiere de un papel activo por su parte, habiendo que el alumno entienda la importancia y beneficios de la AF. Esto se puede lograr de dos maneras, fomentando la iniciativa propia del alumno o el uso de conductas a través del control (Ramos et al., 2020). Dado que el control afecta negativamente al apoyo de la autonomía por parte del alumno junto con una menor motivación, se busca un método de impartición que cambie esto, basado en la iniciativa propia y centrado en el apoyo a la autonomía.

Rubio et al. (2019) explica la importancia que tiene la autonomía en las clases de EF, logrando que los estudiantes participen de forma activa en las diferentes decisiones, sintiéndose

más eficaces y alcanzando una motivación definida por la satisfacción, diversión y valoración positiva de la actividad realizada. El papel que adopte el docente es clave a la hora de percibir experiencias emocionales y motivacionales por parte de los alumnos (Trigueros-Ramos et al., 2019).

2.2. El atletismo en el ámbito escolar.

La práctica de este deporte viene de décadas atrás, siendo un deporte notorio que ocupa parte del currículo escolar en el área de EF en diferentes países (Yupa-Pintado & Heredia-León, 2020). Es por ello, que Yupa-Pintado y Heredia-León (2020) declaran que esta disciplina ha sido reconocida en todo el mundo como base de los deportes, ya que es el más universal y antiguo. En él se dan todas aquellas habilidades motrices básicas.

Mármol y Valenzuela (2013) contextualizan el atletismo como una situación motriz en la que el individuo que participa se sitúa en un escenario él solo, donde debe aventajar determinadas dificultades exteriores e interiores, superándose a uno mismo en distancia, tiempo y ejecución técnica, que serán comparadas con otros contrincantes en igualdad de condiciones.

Durante años, la enseñanza de habilidades técnicas de una determinada modalidad deportiva, sobre todo en el atletismo, se basa en la reproducción de modelos, dando más importancia a una actitud pasiva y secundaria por parte del alumnado durante las clases, centrándose únicamente en la reproducción exacta del modelo de ejecución para conseguir una técnica lo más perfecta posible (Valero, 2013).

Esto es uno de los principales problemas de desmotivación y falta de interés por parte del alumnado. Un modelo tradicional, basado en la repetición y dejando al alumno en un segundo plano, incrementa las probabilidades de que este llegue a abandonar la asignatura o pierda el total interés por la disciplina dada en el atletismo es por esta razón, que Valero y

Conde (2004) pone en manifiesto un nuevo modelo de enseñanza completamente diferente, basado en el juego, donde el protagonista de la sesión es el alumno. Este nuevo método se denomina Modelo Ludotécnico.

2.3. El Modelo Ludotécnico.

Valero y Conde (2003) proponen una alternativa a los métodos de enseñanza del atletismo denominado Modelo Ludotécnico, donde a través del juego se incluyen las técnicas de ejecución y reglamento de las diferentes disciplinas atléticas, evitando los gestos repetitivos que llevan al aburrimiento y pérdida de interés hacia la práctica deportiva.

Este modelo de enseñanza entiende el atletismo como situaciones lúdicas en las que el profesor busca por parte de los alumnos la adquisición y mejora de los elementos técnicos de las diferentes modalidades vistos dentro del atletismo, rodeados de un ambiente de diversión y descubrimiento, estando siempre presente el dominio motor (Valero & Conde, 2003).

Con el fin de que alumnado consiga todos los objetivos propuestos en las sesiones y disfruten de los contenidos de una forma lúdica, el Modelo Ludotécnico plantea la siguiente propuesta (Valero-Valenzuela et al., 2016):

1. *Presentación del juego y pregunta desafiante:* El profesor realiza una pequeña contextualización de la disciplina atlética que se vaya a realizar, enumerando los ítems más importantes de la técnica de ejecución. Al final de esta breve explicación se llevará a cabo una pregunta desafiante para los alumnos, siempre relacionada con la disciplina vista. Esta pregunta será respondida por los estudiantes al finalizar la sesión.
2. *Propuesta Ludotécnica:* La parte principal de la sesión, en la que el alumno trabaja la parte primordial a través de juegos y aprende los gestos técnicos.

3. *Trabajo global de la disciplina vista:* En esta tercera fase, se trabaja de forma similar a la competición real. Siempre con juegos y una vez visto e interiorizado todo lo relacionado con las fases anteriores.

4. *Consideración del grupo:* Tras finalizar la sesión, se reúne a todo el grupo, realizando un repaso de todo lo visto y haciendo hincapié en los gestos técnicos más importantes. Se llevará a cabo un feedback global y se dará respuesta a la pregunta desafío lanzada en el inicio.

La iniciación del atletismo con este modelo diferencia 5 etapas de formación relacionadas con los objetivos y contenidos de la Educación Primaria y ESO; nivel Prebásico, nivel Básico, nivel Intermedio, nivel Avanzado y nivel Experto (Valero-Valenzuela et al., 2016).

Tabla 1.

Etapas de iniciación deportiva basado en el Modelo Ludotécnico.

Etapa iniciación	Objetivos	Nivel	Etapa educativa	Cursos	Disciplina
Habilidades motrices básicas	Mejorar patrones básicos movimiento	Prebásico	Primaria	1º, 2º, 3º y 4º	Desplazamientos, giros y saltos
Familiarización con el atletismo	Bases técnicas	Básicos	Primaria	5º y 6º	Carreras lisas, relevos y saltos longitudinales
Práctica disciplinas atléticas	Iniciación en gestos específicos	Intermedio y avanzado	Secundaria Obligatoria	1º, 2º, 3º y 4º	Especificación en carreras, saltos y lanzamientos
Especialización pruebas atléticas	Adquisición eficacia técnica	Experto	Secundaria Post-Obligatoria	1º y 2º	Elección de la prueba dentro de las modalidades

Nota. Esta tabla ha sido adaptada de Valero-Valenzuela et al (2016). En ella se muestran las diferentes etapas que hay dentro del Modelo Ludotécnico, desde la etapa de Educación Primera hasta la ESO y educación post-obligatoria.

A pesar de las diferentes y variadas metodologías que se pueden impartir para llevar a cabo el atletismo, el Modelo Ludotécnico es el que genera una mayor percepción

motivacional por parte de los estudiantes de la asignatura, haciendo énfasis en la práctica y adquisición de la técnica (Yupa-Pintado & Heredia-León, 2020).

A pesar de ser una metodología muy reconocida en el mundo del atletismo, al igual que todas las anteriores, cuenta con una serie de ventajas y desventajas en la que se muestra la realidad de trabajar con este tipo de enseñanza (Valero & Conde, 2013):

- *Ventajas:* Formación integral del alumnado, utilización de material alternativo y no habitual y, el aumento de la motivación hacia la práctica deportiva.
- *Desventajas:* Inversión elevada para el tiempo de aprendizaje, aplicable únicamente en primeras edades y requiere de elevado conocimiento por parte del docente.

A pesar de la desventajas mencionada, esta enseñanza ha sido aceptada por distintos investigadores de todo el mundo durante la enseñanza de este deporte, el atletismo, demostrando el aumento considerable de la participación, la disciplina y la motivación del alumnado (Yupa-Pintado & Heredia-León, 2020). Al poder realizar dicho modelo durante las clases de EF se han obtenido resultados muy positivos en cuanto a la motivación, participación y calificación, mostrando en los exámenes un conocimiento técnico propio de las edades implicadas.

Como conclusión, se establece este modelo, el Modelo Ludotécnico, como una vía de escape de la metodologías tradicionales, en las que se da más importancia a la recepción y tecnificación que al resto de variables que conforman la práctica de la asignatura de EF. Es por ello por lo que hoy en día este modelo está en auge, ya que, tras diferentes investigaciones, se ha podido demostrar la eficacia de este, aumentando el porcentaje de práctica deportiva en las clases de EF y nivel motivacional de los estudiantes en esta.

III. OBJETIVOS

3. OBJETIVOS

En esta presentación de Unidad Didáctica y revisión bibliográfica apoyada en la evidencia científica, se instaura una distinción entre dos tipos de objetivos en este trabajo:

Objetivos generales:

1. Presentar una Unidad Didáctica de atletismo con sus respectivas sesiones, en la disciplina paso de vallas y relevos utilizando el Modelo Ludotécnico
2. Profundizar en el conocimiento de la metodología utilizada para llevar a cabo las diferentes sesiones, el Modelo Ludotécnico.

Objetivos específicos:

- 1.1. Realizar un modelo ludotécnico que fomente el aprendizaje del atletismo y motive al alumnado.
- 1.2. Diseñar una evaluación adecuada.
- 2.1. Aumentar el conocimiento sobre el Modelo Ludotécnico a través de la investigación realizada.
- 2.2. Descubrir las experiencias de éxito obtenidas al impartir el Modelo Ludotécnico.

IV. METODOLOGÍA

4. METODOLOGÍA

Durante el periodo de prácticas docentes, ha sido posible la ejecución de la UD dedicada a la realización de este TFM. Debido a esto, la metodología empleada es la de “Intervención Didáctica”.

El centro IES Celestino Mutis, donde se han realizado las prácticas del máster y donde se ha podido llevar a cabo la puesta en práctica de esta UD conocida como “Rápido, ágil y a volar”, es un centro público de difícil desempeño, situado en el barrio de Villaverde. La realización de las diferentes sesiones no ha supuesto ningún problema en el día a día, dado que el instituto cuenta con diferentes zonas exteriores para poder realizar las clases sin ningún tipo de inconveniente.

En relación con el clima meteorológico, algo a tener muy en cuenta en estas sesiones dado que se realizan en el exterior, no ha supuesto ningún tipo de preocupación. Los meses de marzo, abril, mayo y junio han sido meses calurosos en la Comunidad de Madrid, de los cuales, los días correspondientes a la realización de las sesiones de atletismo, se avisaba a los alumnos de llevar una buena indumentaria y se realizaban pausas para beber agua. Por ello, no ha hecho falta en ninguna ocasión modificar las sesiones preparadas o adaptarlas al aula.

En consecuencia, se puede decir que se han podido realizar todas y cada una de las sesiones programadas en la UD, implementando el Modelo Ludotécnico como base de todo. Gracias al tutor de prácticas del centro, no ha habido ningún inconveniente en salir de los modelos tradicionales para meterse de lleno en este nuevo modelo de enseñanza. Es por ello, que, tras la implementación de esta UD, se pueden llegar a diferentes conclusiones relacionadas con la motivación, participación, asimilación de contenidos, puesta en práctica del gesto técnico, etc.

V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Subsiguientemente, se va a desarrollar la contextualización del centro educativo en la que está enmarcada la UD, llevando a cabo un análisis en profundidad de los documentos normativos del centro para la posible elaboración y justificación de esta.

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

Esta propuesta de unidad ha sido confeccionada a partir de las disposiciones legales actuales que se hallan en la regulación de la ESO a nivel estatal y de la Comunidad de Madrid. Por ello, la presente UD ha sido medrada en correspondencia a las normas y elementos curriculares de las siguientes leyes educativas:

Normativa de carácter nacional.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), modificada por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE). Por la que se garantiza una educación de calidad a todos los ciudadanos de ambos sexos en todos los niveles de la educación. Orientado a una mejora de la calidad y eficacia de los sistemas educativos y de formación. Así mismo, todos los componentes de la comunidad educativa deben colaborar para conseguir dicho objetivo.

Real decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. En el que se implantarán unas enseñanzas básicas que todo estudiante de ESO debe adquirir y conocer durante el periodo de escolarización.

Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional. Recogiendo todos los aspectos necesarios que el docente debe tener en cuenta a la hora de evaluar a los discentes en los contenidos requeridos y adquiridos durante el curso.

Normativa de carácter autonómico.

DECRETO 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria. En él se especifican las competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos necesarios para los estudiantes de educación obligatoria en la Comunidad de Madrid. Principal documento en el que se basa esta UD de EF.

DECRETO 32/2019, de 9 de abril, del Consejo de Gobierno, por el que se establece el marco regulador de la convivencia en los centros docentes de la Comunidad de Madrid. Normas de convivencia que todo estudiante debe cumplir en el centro matriculado.

ORDEN 2398/2016, de 22 de julio, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid, por la que se regulan determinados aspectos de organización, funcionamiento y evaluación en la Educación Secundaria Obligatoria.

ORDEN 1493/2015, de 22 de mayo, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte, por la que se regula la evaluación y la promoción de los alumnos con necesidad específica de apoyo educativo, que cursen segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria y Enseñanza Básica Obligatoria, así como la flexibilización de la duración de las enseñanzas de los alumnos con altas capacidades intelectuales en la Comunidad de Madrid. La atención a la diversidad es de gran importancia dentro de la materia de EF, ya que se dispone de gran cantidad de recursos para que el alumno se sienta incluido dentro de clase.

En lo referido a los competencias específicas y su relación con los criterios de evaluación, son los establecidos en el DECRETO 65/2022, de 20 de julio. Cada competencia específica conecta con unos descriptores propios o también conocidos como competencias clave, recogidos en el Anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, de carácter estatal y, por tanto, común a toda España, en el que se establecen las enseñanzas mínimas de la ESO.

Las Competencias Clave, estarán vinculadas a los objetivos definidos en la ESO. La relación de dichas competencias con los objetivos de etapa hace posible el diseño de la programación por parte del docente, para suscitar y evaluar dichas competencias desde las etapas educativas inaugurales hasta las etapas superiores, que darán lugar al desarrollo de actitudes y valores, así como el conocimiento base de conceptos, técnicas y estrategias que auxilien su adhesión a la vida adulta y que sirvan de base para su aprendizaje en el recorrido de su vida.

La adquisición de estas competencias por parte del alumnado y el logro de los objetivos vinculados a estas en la etapa de escolarización, precisa del anteproyecto de unas actividades de formación que permitan progresar hacia los efectos de aprendizaje de más de una Competencia Clave al mismo tiempo.

Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, en el que se exponen las Competencias Clave en la enseñanza básica, recogidas en el Boletín Oficial del Estado (BOE). Son las mencionadas a continuación:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia plurilingüe.
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.

- Competencia digital.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- Competencia ciudadana.
- Competencia emprendedora.
- Competencia en conciencia y expresión culturales.

Así mismo, en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. Los contenidos de EF se organizan en torno a seis grandes bloques:

- A. Vida activa y saludable.
- B. Organización y gestión de la actividad física.
- C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- D. Emociones y relaciones sociales.
- E. Manifestaciones de la cultura motriz.
- F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

La EF motivará un ambiente positivo de aprendizaje, aprovechando los espacios, recursos materiales, tiempo, etc. Teniendo en cuenta, que cuanto mayor sea el grado de compromiso motor por parte del alumno, mayor será el desarrollo y la adquisición de esa competencia motriz aplicada.

5.2. Contextualización del centro educativo.

Esta UD se ha desarrollado para el centro de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato IES Celestino Mutis, cuya elaboración ha sido resultado de la deliberación y análisis de mis propias experiencias en el periodo de prácticas de esta máster.

Historia del centro y características de la zona.

El IES Celestino Mutis se fundó en el año 1979 – 1980, debido a la necesidad urgente de crear un centro de enseñanza en el barrio de Villaverde. Más adelante, en el año 1984, empezó a surgir la incongruencia de que, siendo Villaverde uno de los barrios de Madrid con más alumnos de la capital, el instituto no contaba con los locales adecuados y suficientes. Así que, finalmente, se consiguió la construcción del actual edificio en octubre de ese mismo año, siendo ampliado en años posteriores. El nombre del centro, Celestino Mutis, es en memoria a D. José Celestino Mutis, conocido en todo el mundo como uno de los más importantes naturalistas del siglo XVIII.

El instituto se encuentra situado en el distrito madrileño de Villaverde Alto, más concretamente en el barrio de San Andrés, C/Huerta de Villaverde, 15.

En Villaverde Alto, en el cual está ubicado este barrio, San Andrés, incluye el casco antiguo del distrito, que sigue preservando una estructura urbana rural especialmente entorno a la antigua Plaza Mayor, aunque actualmente tiene un gran número de urbanizaciones de reciente desarrollo.

Está localizado en un contexto socioeconómico de clase media-baja, así como las familias del alumnado matriculado en el centro. El distrito cuenta con 46.749 habitantes, de los cuales más del 20% son inmigrantes, la mayoría procedentes de países de América Latina y Caribe.

Figura 1.

Gráfico de porcentaje en base a la nacionalidad de los habitantes de Villaverde.



Nota. Gráfico de elaboración propia. En él se muestra el porcentaje de habitantes de nacionalidad española y extranjeros que habitan en el barrio de Villaverde.

Características del centro.

El horario lectivo es de 8:25 a 15:15, contando con dos recreos de 20 minutos. Los alumnos de bachillerato tienen la posibilidad de salir del centro en este pequeño tiempo de descanso o, por el contrario, quedarse dentro de las instalaciones.

Tabla 2.

Horario escolar IES Celestino Mutis.

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:25 a 9:20	1	1	1	1	1
9:20 a 10:25	2	2	2	2	2
10:15 a 11:10	3	3	3	3	3
Recreo de 11:10 a 11:30					
11:10 a 12:05	4	4	4	4	4
Recreo de 12:05 a 12:30					
11:30 a 12:25	5	5	5	5	5
12:25 a 13:20	6	6	6	6	6
13:20 a 14:15	7	7	7	7	7

Nota. Tabla de elaboración propia. En él se muestra el horario del instituto y bachillerato, con los diferentes recreos y las horas de clase.

En la actualidad hay matriculados 990 alumnos entre todas las etapas formativas del centro y se abarca un total de 78 docentes. En la ESO hay un total de 750 estudiantes y los ratios del aula suelen ser de 30 alumnos y el profesor. En cuanto a Bachillerato, hay un total de 250 alumnos, ya que gran parte de los matriculados no acaban la ESO o se van a Formación Profesional (FP).

En el instituto, la diversidad es un hecho observable en cada uno de los niveles. Por esta razón, el centro dedica especial importancia a la atención a la diversidad, consignado en el Plan de Atención a la Diversidad (PAD), que se concreta en grupos específicos de compensatoria, Programa de Mejora del Aprendizaje y Rendimiento (PMAR), Programa de

Diversificación Curricular (PDC), Programa de Integración y aula específica del Trastorno Generalizado del Desarrollo (TGD).

Tabla 3.

Grupos ESO, Bachillerato, PMAR y diversificación IES Celestino Mutis.

Cursos	Tipo de enseñanza			
	ESO	Bachillerato	PMAR	Diversificación
Primero	7 grupos	4 grupos	1 grupos	2 grupos
Segundo	7 grupos	4 grupos		
Tercero	6 grupos			
Cuarto	4 grupos			

Nota. Tabla de elaboración propia. En ella se muestran los diferentes grupos existentes en el centro educativo, grupos de ESO, bachillerato, PMAR y Diversificación, y sus respectivos cursos.

Características del alumnado.

Con relación al perfil del alumnado, se debe diferenciar entre los alumnos de la ESO y de Bachillerato.

En la ESO la diversidad del alumnado es significativa en cada uno de los diferentes niveles. En 1º, 2º ESO y 1º PMAR es donde se concentra el mayor número de alumnos repetidores, con asignaturas pendientes, con un mayor porcentaje de abandono escolar, etc. También, cabe mencionar los alumnos de etnia gitana, en su mayoría desmotivados y sin intereses, por lo que esto dificulta la labor del docente. Se trata de alumnos con grandes carencia académicas que carecen de hábitos de estudio.

En 3º ESO y 2º PMAR / 1º Diversificación, se encuentran los seis grupos con mayor ratio de alumnos. En el aspecto académico se ha podido ver que van mejorando. Al igual que en 4º ESO, son alumnos más maduros en comparación con los primeros cursos y con una

actitud y hábitos de estudio mucho más asentados. Al igual que 1º y 2º de Bachillerato, alumnos que están ahí sin obligación, con unos buenos hábitos de estudio y que presentan una madurez muy diferente a los demás alumnos de cursos inferiores.

Hay un gran índice de suspensos o aquellos que no promocionan de curso, la mayoría de ellos de incorporación tardía. Al poder entrar en el centro hasta mayo, muchos de los estudiantes no llegan hasta final del tercer trimestre o mediados del segundo, por lo que directamente repiten curso para que puedan obtener los conocimientos básico que se exigen.

Instalaciones y materiales.

El centro en la actualidad cuenta con cuatro edificios diferenciados, edificio nuevo, edificio antiguo, talleres, gimnasio y otros espacios al aire libre. Cada edificio cuenta con unas instalaciones, las cuales son las siguientes:

Tabla 4.

Distribución de edificios e instalaciones IES Celestino Mutis.

Edificio nuevo, edificio antiguo, talleres, gimnasio y espacios al aire libre		
4 aulas de informática	2 aulas música	3 aulas dibujo y plástica
4 laboratorios	1 biblioteca	1 cafetería
1 salón de actos	15 despachos didácticos	1 sala de profesores
3 despachos dirección	1 sala de juntas	1 secretaría y archivo
3 despachos auxiliares	1 ascensor	Gimnasio 278 m2 y 657 m2
Pista polideportiva	Aparcamiento 45 plazas	Pista de fútbol
Pista baloncesto	Patio interior	Pista saltos

Nota. Tabla de elaboración propia. En la presente tabla se pueden ver los edificios del instituto con la diferentes instalaciones con las que cuentan.

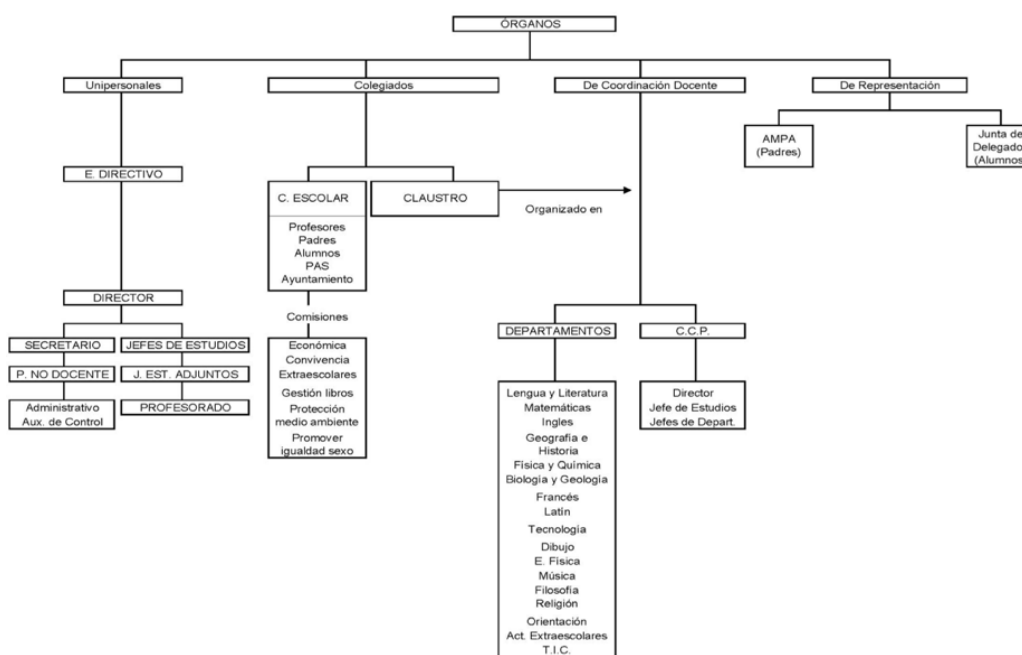
Organigrama del centro.

El IES Celestino Mutis dispone de 78 profesores, la mayoría de ellos interinos y otros muchos de prácticas.

Los cargos principales son: directora del centro, jefe de estudios general, secretario y jefe de estudios adjunto.

Figura 2.

Organigrama del centro IES Celestino Mutis.



Nota. Recuperado de “Programación general anual. IES celestino mutis. Curso 2022/23”. En la figura se muestra el organigrama actual del centro estudiantil.

Señas de identidad.

El centro aboga por valores como la libertad ideológica y religiosa, respeto y tolerancia a la dignidad humana y ausencia de la discriminación por razones de origen, sexo, cultura o situación económica, equidad y responsabilidad que garantice la igualdad de oportunidades para todos.

En cuanto a los principios, el centro defiende la educación como un proceso permanente en el alumnado, la flexibilidad para adaptar los procesos educativos a las

diversidades, el esfuerzo individual, apoyado por las familias y personal educativo, la prevención de conflictos y, por último, la paz, cooperación y solidaridad.

Por tanto, el cometido de este centro escolar es ofrecer a sus estudiantes una propuesta educativa para la integración total del alumno en la sociedad, desarrollando sus cualidades físicas, cognitivas, sociales y afectivas. Del mismo modo, fomentar las mentes activas y el criterio propio, preparándolos para los obstáculos del año presente. Dándole gran importancia a la salud y la actividad física, ayudándoles a comprenderse los unos a los otros y el respeto a través del deporte.

5.3. Presentación de la programación didáctica de Educación Física/Módulo de ciclos formativos, del curso elegido y del centro donde se han realizado las prácticas.

La UD que se propone para el desarrollo de este TFM se encuentra en el primer ciclo de la ESO, dirigida expresamente al 3º curso en el segundo trimestre. Al centrarnos en esta etapa educativa, nos dirigimos a alumnos que se encuentran en la adolescencia, los cuales están experimentando cambios físicos y emocionales, por lo que se pueden dar situaciones en la que los alumnos tengan problemas de atención, en las relaciones sociales, en la motivación o en el interés a la hora de aprender los contenidos dados.

a) Secuencia de los contenidos y temporalización por trimestres.

El inicio del curso comienza el 8 de septiembre de 2022, con el contenido “diseño del calentamiento, desarrollo de las capacidades físicas básicas. Autorregulación del ejercicio”. Y finaliza el 2 de junio de 2023, con “deporte con implementos: hockey”. Todo ello en base a una programación elaborada a partir de las fechas de evaluación aplicadas para los cursos de la ESO.

Tabla 5.

Temporalización trimestres curso 2022/2023 IES Celestino Mutis.

ESO CURSO 2022/23							
	Inicio	Final	Días Lectivos	Fecha Límite Raíces	Juntas de Evaluación	Entrega Boletines	Reclamaciones
Evaluación inicial 3º ESO				Del 3 al 6 de Octubre (Horario de tarde)			
1ª Evaluación	8/9/22	9/12/22	59	11/12/22	Del 12 al 15 de Diciembre	22/12/22	11/12/22
Pendientes 1ª Evaluación	8/9/22	18/11/22			Juntas evaluación	Boletín evaluaciones	
2ª Evaluación	12/12/22	17/3/23	59	19/3/23	Del 20 al 23 de Marzo	30/3/23	
Pendientes 2ª Evaluación	12/12/22	3/3/23			Juntas evaluación	Boletín evaluaciones	
3ª Evaluación	20/3/23	22/6/23	59	18/6/23	Del 19 al 21 de Junio	22/6/23	23 y 26 de Junio
Pendientes 3ª Evaluación	20/3/23	6/6/23			Juntas evaluación	Boletín evaluaciones	
convocatoria final				Junta de evaluación de pendientes final: primera evaluación del 19 al 21 de Junio			

Nota. Tabla de elaboración propia. En dicha tabla, se puede apreciar la secuenciación de las diferentes evaluaciones.

Los contenidos del curso 2022 – 2023 están repartidos en tres trimestres:

Primer trimestre:

→ Diseño del calentamiento, desarrollo de las capacidades físicas básicas.

Autorregulación del ejercicio.

→ Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad. Prácticas

peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

Suplementación y dopaje.

→ Educación postural: movimientos, posturas, correcciones y

estiramientos ante dolores musculares.

→ Deportes de red y muro. Badminton o pickleball.

Segundo trimestre:

→ Técnicas específicas de expresión corporal: danzas, bailes, mimo,

dramatización, etc.

→ Atletismo: carreras de vallas, relevos, salto de longitud o lanzamiento

de peso.

→ Deporte de bate y campo: kickball.

Tercer trimestre:

→ Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

→ Ciclismo.

→ Protocolo RCP – maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares.

→ Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano (orientación).

→ Deporte con implementos: hockey.

b) Competencias y evaluación.

Las competencias clave son los desempeños considerados como imprescindibles para que el alumnado pueda seguir hacia delante en su educación, con éxito y afrontando diferentes retos y desafíos.

La asignatura de EF en 3º de la ESO ayuda a la adquisición de las distintas competencias claves:

Competencia en comunicación lingüística (CCL): Implica que el alumno se comunique de forma oral, escrita o simbólica de forma coherente y con respeto. Además del pensamiento propio y la construcción del conocimiento.

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM): Aplicar el desarrollo y pensamiento matemático con el fin de resolver diversos problemas planteados. La competencia en ciencia está vinculada a la comprensión y explicación del entorno natural y social.

Competencia digital (CD): El alumno debe hacer un uso seguro, saludable y responsable de las tecnologías para el aprendizaje. Además de la obtención de información y datos a través de los recursos digitales.

Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA): Los estudiantes deben reflexionar sobre el autoconcepto, para aceptarse y entenderse y así promover el crecimiento personal. Incluye la adaptación a los cambios y el gestionar el aprendizaje que hay a lo largo de la vida. Desarrollando las habilidades necesarias para cuidar de uno mismo y los demás.

Competencia ciudadana (CC): Los alumnos deben ejercer la ciudadanía responsable, con la comprensión y entendimiento de las estructuras, sociales y económicas. Incluye la alfabetización cívica y cultura de los derechos humanos.

Competencia emprendedora (CE): Enfoca al estudiante a actuar sobre las oportunidades planteadas utilizando los conocimientos adquiridos para generar resultados. Así mismo, el alumno debe tomar decisiones basadas en la información y el conocimiento.

Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC): Comprender y respetar que las emociones, sentimientos o ideas se expresan de forma diferente en otras culturas. También implica la expresión de las ideas propias y el lugar que se desempeña en la sociedad.

En cuanto a los criterios de evaluación, son los referentes para saber los niveles de aprendizaje que el alumnado adquiere durante su etapa educativa. Se realiza una evaluación objetiva del alumno en los aspectos relacionados con esfuerzo, actitud y rendimiento, para los que se establecen diferentes procedimientos que, normalmente, serán de carácter continuo.

La evaluación de los alumnos se realiza por medio de los siguientes instrumentos de evaluación:

- Valoración de los conceptos teóricos vistos en clase mediante exámenes teóricos o entregas de trabajos en cualquier soporte o plataforma establecido por el profesor.
- Valoración de los aspectos tácticos mediante la realización de test o pruebas físicas y registro del trabajo diario en clase como:
 - Puntualidad.
 - Cambiarse la camiseta al finalizar la clase.
 - Asistencia diaria.
 - Participación y toma de decisiones en las clases.
 - Respetar a la figura del profesor y a los compañeros. Además del respeto a las normas del centro y de clase.
 - Cuidar el material y colocarlo en su lugar correspondiente al finalizar la clase.
 - Entregar con puntualidad los trabajos mandado para casa.

En EF se aplica una evaluación continua, en la que al alumno se le proporciona una nota cada trimestre. Y una evaluación final, la nota definitiva al acabar el curso.

Los aspectos de evaluación citados anteriormente tendrán un porcentaje específico para el curso del que hablamos: un 30% el contenido teórico y un 40% los contenidos prácticos.

Estos criterios de evaluación se podrán modificar en el caso de que el alumno tenga alguna lesión que le impida realizar actividad física por larga duración, siendo estos; 60% actividades teórico – prácticas y un 40% para la participación en el aula.

Si estos alumnos no superan la suma de los contenidos tanto teóricos como prácticos con un cinco, deberán presentarse a una prueba de reflexión sobre las normas establecida para la asignatura antes de poder obtener la clasificación final de junio.

Para los alumnos de ESO sin ninguna lesión que la media de los tres trimestres sea menor a cinco, deberán presentarse en junio a la recuperación global de la materia. En la convocatoria se hará un examen con todos los contenidos teóricos no superados que contará un 40% de la nota. También, se realizará un examen práctico, con el mismo porcentaje que el teórico, que consiste en la realización de seis pruebas diferentes vistos en clase. Además, se dará un 20% al trabajo de reflexión sobre las normas del centro. Aquel alumno que al sumar los tres apartados tenga una nota igual o superior a cinco, habrá superado la materia.

c) Metodología utilizada.

El Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional.

Recogiendo todos los aspectos necesarios que el docente debe tener en cuenta a la hora de evaluar a los discentes en los contenidos adquiridos durante el curso.

Pero, antes que nada, se debe tener en cuenta que la metodología aplicada en el aula va a depender mucho de la etapa evolutiva por la que pasa el alumnado. Por ello, se va a producir el fenómeno denominado como mestizaje que consiste en aplicar diferentes tipos de metodología dependiendo del tipo de alumno al que nos enfrentemos y el tipo de contenido en cuestión que se valla a impartir.

Delgado (1991) define los Estilos de Enseñanza (EE) como el modo en que se van formando las relaciones entre los alumnos en el procedimiento didáctico a través de la

presentación y participación del profesor en la materia, corrigiendo, organizando la clase o relacionándose con los diferentes alumnos.

A continuación, se mencionarán los EE que más protagonismo tienen en el centro educativo:

- Mando directo, en el que el profesor toma todas las decisiones y explica el modelo exacto y correcto de la ejecución del ejercicio y los alumnos lo reproducen. Se utiliza en los deportes individuales como habilidades gimnásticas, gimnasia deportiva, etc. Así como en las unidades de calentamiento.
- Asignación de tareas, en la que el profesor facilita la solución del problema, pero esta vez, los alumnos son más libres en el espacio y practican los ejercicios a su ritmo mientras que el docente va resolviendo dudas y facilitando la ejecución. Se utilizará en unidades didácticas de condición física o fútbol sala.
- La enseñanza recíproca consiste en plantear ejercicios por parejas, donde ambos ocupan turnos de roles ejecutante y observador. Es interesante realizarlo en las capacidades físicas de flexibilidad y fuerza, en bádminton, en alguna habilidades de voleibol, fútbol sala, baloncesto, balonmano y hockey.
- Estilos en los que hay una individualización y el alumno toma el mayor número de decisiones es interesante trabajarlo en atletismo y acondicionamiento físico.
- La enseñanza modular, en la que se propone diferentes tipos de actividades al alumnado y tiene que pasar por todas las actividades propuestas.
- Y, por último, todas aquellas actividades basadas en el descubrimiento guiado, donde el profesor plantea una situación y se queda en segundo plano, como

observador, mientras el alumnado busca soluciones a ese problema. Muy utilizado en deportes colectivos.

d) Utilización de las TIC.

Los inicios en las nuevas tecnologías, en concreto las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC), en el ámbito de la educación hacen que la comunidad educativa avance y aprenda en este aspecto dentro del aula. Se debe adoptar una actitud donde las TIC sean una herramienta para el aprendizaje, comunicación e intercambio de cierta información específica de la materia, así como, para la enseñanza a distancia.

En esta asignatura, es fundamental el uso de las tecnologías, ya sea para la comunicación con las familias, a través de la plataforma Raíces o con los alumnos, a través de EducaMadrid, el aula virtual específica del centro. También, es necesario que tanto las familias como los alumnos estén al tanto de la página web oficial del centro, para familiarizar el uso de estas nuevas tecnologías.

En lo específico a la asignatura de EF, las TIC serán fundamentales para el desarrollo de las actividades de aprendizaje, diferentes pruebas evaluativas o para recogida de información solicitada en diferentes actividades teóricas. Los alumnos deben hacer un uso responsable de estas, únicamente cuando el profesor lo indique sin excepciones. Se usarán sobre todo los dispositivos móviles, para tareas de coevaluación o autoevaluación, consulta de información en diferentes páginas web, buscadores relacionados con al EF y el deporte y páginas relacionadas con los contenidos conceptuales. También tomará un papel muy importante la cámara del dispositivo, utilizada para analizar diferentes gestos técnicos como pueden ser los diferentes elementos que componen un salto de altura o las fases en una carrera de vallas.

Por tanto, tanto el alumnado como las familias deben asumir este nuevo reto tecnológico y aprender en su utilización. Para potenciar la informática como una nueva herramienta de trabajo y con un uso responsable de este.

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

En la ORDEN 1493/2015, de 22 de mayo, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte, por la que se regula la evaluación y la promoción de los alumnos con necesidad específica de apoyo educativo, que cursen segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria y Enseñanza Básica Obligatoria, así como la flexibilización de la duración de las enseñanzas de los alumnos con altas capacidades intelectuales en la Comunidad de Madrid. La atención a la diversidad es de gran importancia en la aulas educativas, ya que modifican o ajustan ciertos elementos dentro de la materia para poder facilitar el objetivo de enseñanza – aprendizaje a aquellos alumnos que lo necesiten.

Todas estas medidas están recogidas en el PAD, elaborado por el propio centro y que engloba las diferentes adaptaciones, apoyos o refuerzos.

La atención a la diversidad en la ESO está orientadas a solucionar las necesidades concretas de cada alumnado y a la consecución de los objetivos dictados en la etapa estudiantil.

El centro se caracteriza por tener un grupo de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento, o también conocido como PMAR. Estos programas se llevan a cabo a partir del segundo curso y en ellos se usa una metodología específica teniendo en cuenta que la finalidad del alumno que realiza estos cursos es que llegue a cuarto y obtenga la titulación de la ESO.

Estos programas se dirigen especialmente a aquellos alumnos que presentan dificultades relevantes en el aprendizaje que no se pueden relacionar con una falta de esfuerzo o estudio.

En cualquier caso, la incorporación del alumnado a este programa tendrá que estar evaluada con anterioridad a través de unas pruebas académicas y psicopedagógicas.

En el supuesto de que el alumno cursara en PMAR en 2º y 3º, cursarán las asignaturas de los referidos cursos de una manera más adaptada a sus situaciones. Al estar en este grupo, los alumno cuentan con muchos menos profesores, por lo que el docente conoce mejor a sus estudiantes y puede trabajar con ellos de la mejor manera posible.

El centro, posee un Plan de Atención a la Diversidad (PAD) en el que se engloban los siguientes programas:

1. Programa de mejora del Aprendizaje y del Rendimiento (PMAR), a partir de 2º de ESO.
2. Alumnado de integración, con necesidades educativas especiales.
3. Plan de convivencia.

El centro IES Celestino Mutis es un centro preferente para la escolarización de alumnos con Trastorno del Espectro Autista (TEA). Estos alumnos, utilizarán ciertos recursos disponibles como profesores de especialidad, TSIIS y PT. También, se observará la necesidad de realizar alguna adaptación educativa dependiendo de la persona y el caso.

f) Actividades Complementarias.

Las actividades complementarias o extraescolares son todas aquellas que están Programadas desde el inicio del curso escolar y que se realizan con fines educativos o

pedagógicos. Este tipo de actividades son siempre propuestas y organizadas por el departamento.

Las actividades complementarias de este curso escolar 2022/2023 que implican a 3º ESO son las siguientes:

Tabla 6.

Actividades complementaria IES Celestino Mutis.

Actividades complementarias	
Actividad	Tipo de actividad
Madrid comunidad deportiva	Harterofilia
Viaje esquí Andorra	Esquí
Patinaje sobre hielo	Patinaje
Raquetas de nieve	Raquetas
Cross atletismo	Carrera

Nota. Tabla de elaboración propia. En la siguiente tabla, se pueden ver las actividades complementarias dirigidas al curso de 3º ESO para este año 2022/23.

Cada departamento del centro se encargará de organizar las actividades extraescolares que estarán recogidas en su programación. Estas actividades se recogerán en función de los criterios establecidos por el departamento.

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

En lo referido a los programas interdisciplinares del centro, el instituto no tiene ningún programa de este tipo, ya que todas las actividades o salidas fuera del establecimiento son organizadas únicamente por los profesores del departamento. Por lo tanto, cada departamento elige sus actividades cada año.

La participación de proyectos, únicamente cuanta con los recreos activos, englobándolo dentro del APS. En todos los recreos, se organizan diferentes torneos deportivos, ya sean de fútbol, baloncesto, voleibol, etc. El torneo de cada deporte se realiza

durante un número determinado de semanas, hasta que finaliza dando lugar al grupo ganador de la competición. Los propios alumnos serán los que arbitren los partidos, siempre con la supervisión del profesor.

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

Tras una búsqueda exhaustiva en la legislación correspondiente para poder crear una buena programación didáctica de EF en la Comunidad Autónoma de Madrid, se ha podido ver que la programación de este departamento es correcta y sigue toda la legislación requerida para poder crear una buena programación didáctica y, por ende, una UD dentro de esta.

A pesar de que dicha programación cuanta con todos los apartados requerido de la comunidad y están descritos en la plataforma, en alguna ocasión no se ve reflejado en las sesiones. Cada profesor actúa de una manera diferente y, aunque es verdad que en mayor medida todos llegan a lo requerido y lo dicho en las diferentes leyes, decretos y ordenes, muchas veces en el camino se salta de un lado a otro sin coherencia o con una evaluación inexistente.

Si es verdad que, como se ha mencionado anteriormente, la programación esta completa, pero muchos de los apartados requieren de innovación o cambios para que se puedan conseguir avanzando y mejorando. A continuación, se describen algunos de estos aspectos:

Aspectos de la programación analizados	Propuestas de mejora
Coherencia entre los contenidos programados y la realidad de las sesiones.	En 3º ESO la cantidad de contenidos que tienen es inviable para poder realizarlos en el año escolar de forma correcta. Por eso, muchos profesores se saltan unidades y no llegan a realizarlas. Esto debe mejorarse ya que hay contenidos que los

	<p>alumnos no llegan a ver o disfrutar. Por ejemplo, en el primer trimestre se podría relacionar en una misma UD el calentamiento junto con el control postural. Relacionar temas que estén en común para poder dar los contenidos más importantes. O, preguntar al alumnado que contenidos les gustaría ver el año que viene y cual les ha gustado más de este, para poder hacer la mejor programación tanto para ellos como para los que vienen.</p>
<p>Actividades TIC.</p>	<p>Este aspecto para analizar está bastante integrado en el instituto. La utilización de las TIC es evidente en las diferentes sesiones, ya sea para actividades interactivas, correcciones de técnica o coevaluaciones y autoevaluaciones. La TIC son fundamentales, y el alumnado debe aprender a hacer un uso responsable de estas y, en clase, los alumnos saben perfectamente lo que deben y no hacer con el dispositivo móvil, y hacen un uso correcto del mismo.</p>
<p>Metodologías activas. Si se aplican o no.</p>	<p>A pesar de que el aprendizaje cooperativo esta presenta en alguna sesión, no hay ningún otro tipo de metodología activa o innovadora que se pueda apreciar. Este tipo de metodologías se pueden aplicar en el aula de muchas manera. En orientación, con educación aventura, autoconstrucción de materiales en la unidad de hockey o la responsabilidad personal y social en las actividades de interpretación y expresión. Muchos de ellos se pueden aplicar de en la diferentes UD, dándole al alumnado una mayor responsabilidad, libertad y motivación a la hora de realizar algo diferente.</p>
<p>Coherencia en la evaluación realizada.</p>	<p>En este apartado, la mayor parte de las evaluaciones están mal propuestas. Cada profesor tiene su método de evaluación y, aunque es verdad que siempre hay una nota de examen práctico, el teórico hay veces que no existe o se compensa con un trabajo que no está relacionado con la unidad didáctica. Cada unidad didáctica debería tener su evaluación correspondiente, relacionando cada actividad con los instrumentos o criterios de calificación correspondientes. Un punto a favor es que en la evoluciones prácticas</p>

	<p>se hace uso de las TIC, con una rúbrica triádica en la que el alumno debe evaluarse a uno mismo y a sus compañeros.</p>
<p>Atención a la diversidad.</p>	<p>En este aspecto, tanto en el centro como en las clases de EF siempre se tiene en cuenta la atención a la diversidad, haciendo que todas las personas se integren por igual y que, dependiendo de las necesidades unas y otras, todas puedan llegar a los resultados y disfruten de las clases.</p>
<p>Participación del centro en proyectos interdisciplinares, europeos, de promoción deportiva, con el entorno, valores éticos, objetivos de desarrollo sostenible, etc.</p>	<p>El centro no tiene ningún programa de proyectos interdisciplinares, cada departamento trabaja en sus proyectos. En EF está presente la semana de la fruta, proporcionada por la Comunidad de Madrid. Y el programa de pasos de Pau Gasol. A parte de eso, no se realiza ninguna otra participación con el departamento. En cuanto a proyectos interdisciplinares, se podría trabajar con el departamento de música, para la unidad didáctica de expresión y danza. También se podría realizar salida de responsabilidad social corporativa, en el que participen varios departamentos.</p>


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

6. DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Tras observar la programación didáctica del centro escolar, se pudo llevar a cabo una Unidad Didáctica con el nombre “Rápido, ágil y a volar”. Dicha UD concuerda perfectamente en el calendario escolar con mi periodo de prácticas en el centro, por lo que fue viable realizar siete sesiones de atletismo en la disciplina paso de vallas y relevos, a través del Modelo Ludotécnico.

Después de analizar las propuestas de mejora realizadas, se decide llevar a cabo el Modelo Ludotécnico como enseñanza principal dentro de esta unidad. Con el objetivo principal de incrementar la motivación, participación y disfrute del alumnado. Dando lugar a sesiones diferentes a las vistas en el centro, aumentando la curiosidad del alumnado al recibir clases diferentes al resto, con material alternativo, saliendo de la zona de confort y evitando los métodos tradicionales.

Toda la información relacionada con la Unidad Didáctica y sus respectivas sesiones se encuentra a continuación, en la tablas referentes a UD.

 UNIDAD DIDÁCTICA o UNIDAD DE PROGRAMACIÓN (algunas comunidades autónomas SITUACIONES DE APRENDIZAJE). NOMBRE (Saberes Básicos Principales): Rápido, ágil y a volar (B, C y D)				
Curso: 3º ESO	Bloque saberes básicos: B, C y E. <i>B. Organización y gestión de la actividad física.</i> <i>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</i> <i>D. Emociones y relaciones sociales.</i>	UD: Atletismo: Carrera de Vallas y relevos Unidad didáctica 5.	Trimestre: 2º	Sesiones: 7
Justificación: La presente unidad didáctica toma el modelo ludotécnico y la gamificación como eje estructural de todas sus decisiones. En estas seis clases, se amplificarán y fortificarán contenidos y conocimientos del atletismo, específicamente en la modalidad de vallas y relevos. A través del modelo de enseñanza ludotécnico se generan situaciones de carácter lúdico en la que el alumnado busca la adquisición y la mejora de los elementos técnicos desarrollador que forman parte de los gestos atléticos, cubiertos por un ambiente de diversión, descubrimiento y disfrute, además del dominio cognitivo y socioafectivo (Valenzuela & Mármol, 2013). Por medio del modelo ludotécnico, el alumnado deberá colaborar entre sí para realizar los diferentes ejercicios y llegar a los objetivos, consiguiendo una recompensa por ello. Esto ayudará a mejorar y aumentar la relación entre el grupo y con el profesorado. Por ello, ha sido escogida esta unidad didáctica, dada la importancia de las relaciones sociales, capacidades motrices y disfrute del alumnado.				
Saberes básicos: <i>B. Organización y gestión de la actividad física.</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ Preparación de la práctica motriz <i>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ Capacidades condicionales. ○ Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. <i>D. Emociones y relaciones sociales.</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ Respeto a las reglas. 				
¿Objetivos didácticos? 1. Realizar los gestos motrices que componen el paso de vallas y relevos en atletismo. 2. Respetar las normas establecidas en cada reto propuesto. 3. Colaborar con los compañeros en los diferentes retos.				
SESIONES	Reto inicial: ¿Seríais capaces de realizar un circuito con relevos y paso de vallas de forma correcta? Se retará a los alumnos a hacer un circuito final de relevos y paso de vallas, donde deberán ser capaces de coordinar las acciones motrices vistas en clase con una ejecución lo más correcta posible.			
	Temporalización (Descripción de las sesiones). Introdutoria, Desarrollo, Evaluación o culminativa Sesión 1: Introdutoria y evaluación inicial. Sesión 2: Desarrollo práctico de la carrera. Sesión 3: Desarrollo práctico de relevos. Sesión 4: Desarrollo práctico de paso de vallas. Sesión 5: Desarrollo práctico de paso de vallas. Sesión 6: Desarrollo práctico de relevos y paso de vallas. Sesión 7: Evaluativa.			
	Situación de aprendizaje: Examen práctico de relevos y paso de vallas a través de un circuito específico, en el que demostrarán los contenido y habilidades motrices explicadas y practicadas en clase.			
O.G.E. A, D y K.	C. Clave: Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5), competencia emprendedora (CE3).			
EVALUACIÓN				
Competencias específicas: 2	Criterios de Evaluación:	Saberes básicos: C	Actividades de Evaluación: <i>Evaluación inicial:</i>	Instrumentos de evaluación/ Criterios de calificación %:

	2.1 2.3	Bloque 3, capacidades condicionales. Subbloque 3.1: Desarrollo capacidades físicas básicas Bloque 4, habilidades motrices específicas asociadas a la técnica. Subbloque 4.1: Deporte individual.	Circuito habilidades básicas y capacidades motrices. <i>Desarrollo práctica:</i> Observación sistemática diaria, cooperación y trabajo en equipo, diario personal de clase. <i>Evaluación:</i> circuito de relevos y paso de vallas (control y ejecución de lo aprendido).	Diario del alumno (cuaderno/porfolio). 10% Trabajo grupal del día a día. 15% Práctica diaria. 15% (a través de rúbricas de escala de valoración actitudinal e implicación) Total 40%
3	3.3	D Bloque 3, respeto a las reglas. Subbloque 3.1: Juego limpio en los distintos niveles de deporte.	Desarrollo práctica: cooperación y trabajo grupal. Evaluación: circuito relevos y paso de vallas. Comunicación y entendimiento a uno mismo y a los compañeros.	Examen final. Rúbrica triádica. Heteroevaluación. 50% Coevaluación 40% Autoevaluación 10% Total 40%
1	1.2	B Bloque 2, preparación de la práctica motriz. Subbloque 2.2: reflexión y pautas de higiene en contexto de la actividad física.	Actividades diarias de clase y hábitos de higiene.	Lista de control. 10% Registro anecdótico. 10% Total 20%

Evaluación diaria alumno/a: Actividades de clase, compromiso y actitud diaria. Examen final.

Actividades de ampliación evaluables: Diario del alumno (cuaderno/porfolio). Suma hasta 1 punto.

METODOLOGÍA

Estrategia de la práctica: Analítica progresiva. La tarea se descompone hasta que finalmente se llega a la ejecución total.

Estilos de enseñanza: Enseñanza basada en tareas. Asignación de tareas.

Metodologías activas y/o emergentes: Modelo ludotécnico.

Distribución grupo – clase: Parejas y grupos reducidos.

Participación: Ejecución simultánea y alternativa.

Posición del docente: Posición central, externa al grupo (en ciertas ocasiones, será interna dentro del grupo).


Feedback: Inmediato y retardado.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD. INCLUSIÓN EDUCATIVA

Principios DUA: Nos situamos en 3º ESO, donde encontramos un alumno de necesidades educativas especiales (NEE). El alumno, tiene una necesidad sensorial de carácter temporal, en concreto deficiencia auditiva. Tiene un elevado grado de pérdida, aunque eso no le impide realizar las actividades cotidianas o hablar. Tampoco altera de forma considerable su desarrollo cognitivo y motriz.

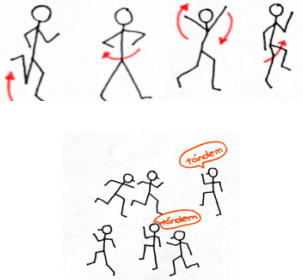
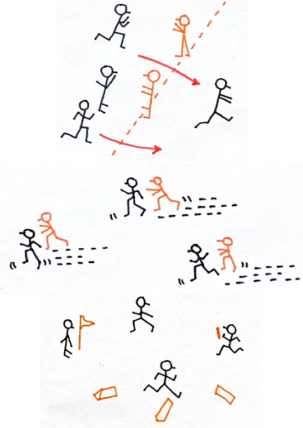

Representación (I): La información y los contenidos de esta unidad didáctica, se proporcionarán de múltiples formas. De manera visual y auditiva. De esta forma, al alumno con NEE y el resto de alumnado, podrán experimentar diferentes formas de aprendizaje, ya que, la mayoría de los ejercicios, los podrán ver por parte del profesor y escuchar. En las explicaciones, se deberá tener en cuenta diferentes métodos para obtener la atención del alumnado la mayor parte posible. Cómo, por ejemplo, captar su atención antes de hablar con una señal, que tenga buen visibilidad de la boca del profesor cuando habla, el profesor debe hablar claro y ser expresivo, al alumnado debe estar de espaldas a al sol y se debe controlar el ambiente sonoro.

Acción y expresión (II): En este principio, se escogerán diferentes caminos para registrar lo que los alumnos aprenden. Ya que todas las sesiones son prácticas, podremos ver de forma clara la progresión del alumnado, junto con sus puntos fuertes y débiles. En este aspecto, las personas con deficiencia auditiva pueden presentar alteraciones en el equilibrio estático y dinámico, déficit en movimientos simultáneos o control postural. Aunque el alumno con NEE no se ve perjudicado en este aspecto, se deberán tener en cuenta otras opciones en el caso de que muestre dificultades en la realización de algún elemento. En las actividades, nos aseguraremos de que el alumno haya entendido las normas y junto con señales acústicas se usarán gestos visuales.

<p>Motivación (III): Se utilizarán diferentes formas y contenidos estimulantes para captar y mantener la motivación del alumnado. Se tendrá muy presente la variedad en las explicaciones, los refuerzos positivos, diferentes materiales para captar la atención, etc. De tal forma que los estudiantes se sientan estimulados por el entorno, el profesor y los diferentes materiales.</p>	
<p>Actividades de refuerzo para alumnos de bajo nivel: La actividad de refuerzo sería los jueves en la hora del recreo en el gimnasio pequeño. Debido al horario asignado por el centro escolar, los alumnos podrían practicar todo lo visto en clase sin ningún tipo de impedimento, ya que es una hora libre para el profesor de dicha asignatura y estaría con ellos vigilando. También podrá visualizar los videos proporcionado por el profesor para ver la técnica correcta.</p>	<p>Actividades de ampliación para alumnos de alto nivel: Diario. Los alumnos de alto nivel necesitan un sobreestimulación para no sentirse tediosos de la actividad. Es por ello por lo que se puede realizar un diario en el que anotan los contenidos teóricos mencionados y dibujos de la correcta realización de las acciones motrices vistas en clase. Además, de la visualización de diferentes vídeos proporcionados por el profesor, en el que se ven la carrera, relevos y paso de vallas.</p>
<p>Posibles adaptaciones individualizadas: Al tratarse de un contenido con diferentes fases, siempre se comenzará practicando las diferentes acciones motrices de forma individual hasta la ejecución en su totalidad sin ninguna ayuda o facilitación. Los relevos y paso de vallas son unidades las cuales necesitan de una acción motriz específica por parte del alumnado. Esta acción en ocasiones genera confusión, en cuanto al paso de relevos, y miedo en el paso de vallas. Por esta razón las adaptaciones que se llevarían a cabo en los relevos serían más pausadas, haciendo el gesto técnico por parejas hasta asimilar el movimiento y las diferentes opciones de entrega de los testigos. Por otro lado, el paso de vallas es la parte de la unidad que más miedo genera en los estudiantes, ya que pueden caerse y eso les genera inseguridad. Las diferentes adaptaciones que se realizarían serían desde la asimilación del gesto técnico de forma analítica y luego añadiendo la valla, lo más bajo posible para que el alumno se sienta seguro y con la capacidad de pasar la valla sin dificultad. Poco a poco, y consiguiendo confianza, se subirá la valla hasta la medida general para todos los alumnos.</p>	
<p>Material didáctico: Convencional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conos y setas. Material convencional, móvil ligero. - Testigos (entre 5 y 7). Material convencional, móvil ligero. - Vallas (16). Material convencional, móvil ligero. - Bates de beisbol (3). Material convencional, móvil ligero. - Pelotas de tenis (3). Material convencional, móvil ligero. - Balones (entre 4 y 5). Material convencional, móvil ligero. - Petos. Material convencional, móvil ligero. - Silbato. Material convencional, móvil ligero. <p>Convencional Utilizado de manera no convencional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Picas (15) <p>Material impreso: El material impreso que se utilizará para esta sesión serán hojas con fotografías y notas específicas de las diferentes fases y ejecución correcta que hay en los relevos y el salto de valla. Estas serán utilizadas en el examen final, para que el alumno pueda ver los fallos y aciertos que cometen los compañeros.</p> <p>Material para días de lluvia e idea de actividad a realizar (relacionada con la UD): Al ser un espacio cerrado, se podrá realizar sin ningún problema todas las sesiones independientemente de la meteorología.</p>	
<p>Instalaciones/Instalaciones (espacios): Pista de futbol 11 exterior o pista de futbol siete exterior. Instalación convencional. El uso de una instalación u otra dependerá de los demás profesores y la necesidad a la hora de usar uno de los dos espacios. La sesión es válida a ambos campos sin necesidad de modificar.</p>	
<p>Herramientas TIC:</p> 	

<p>Interdisciplinariedad: Junto con el departamento de historia, el alumnado verá diferentes deportes a través del tiempo. De esta manera, los estudiantes podrán ver de forma más profunda todo lo relacionado con el atletismo a través de los años.</p>
<p>Otros: Programa pasos + fundación Pau Gasol. En este programa se realizan actividades enfocadas a los adolescentes, en las que se recalcan la importancia del estilo de vida, el uso de las pantallas, lo imprescindible de la actividad física, las horas de sueño y la alimentación.</p>
<p>Bibliografía/Webgrafía: Valenzuela, A. V., & Mármol, A. G. (2013). Fundamentos del modelo ludotécnico para la iniciación al atletismo. <i>Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud</i>, 5(5), 391-410. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6424373 WordPress EducaMadrid. (s.f). IES CELESTINO MUTIS – Educación secundaria. EducaMadrid. https://site.educa.madrid.org/ies.celestinomutis.madrid/ Alumnos con deficiencia auditiva y su tratamiento en las clases de Educación Física. (s.f.). https://www.efdeportes.com/efd152/alumnos-con-deficiencia-auditiva-en-las-clases-de-educacion-fisica.htm</p>

Título Unidad Didáctica: Rápido, ágil y a volar	Sesión nº: 1 / Curso: 3º ESO	Trimestre: 2º
Nombre de la Sesión: ¿Cuánto sabes de relevos y paso de vallas?	Duración: 55'	Tipo Sesión: Introdutoria práctica
Instalaciones: Pista de fútbol 11 exterior	Material: Petos, vallas y testigos	Nº Alumnos / as: 30
<p>Objetivos didácticos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluar las acciones motrices de carrea, paso de vallas y relevos. - Evaluar conocimientos básicos en relación con los contenidos prácticos. 		
<p>Contenidos desarrollados: C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> o Capacidades condicionales. (evaluar los contenidos de atletismo). o Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. (evaluar los contenidos de atletismo). 		
<p>Justificación de la Metodología: Para esta primera sesión se ha escogido trabajar en pareja y grupo reducido. Se realizará una primera parte de juegos en carrera para calentar. A continuación, un circuito con distintas estaciones para saber los conocimientos que tienen los alumnos en cuanto a la ejecución técnica. Y una última parte para evaluar el entendimiento de una correcta ejecución.</p>		
<p>Estilo Enseñanza: Enseñanza basada en tarea, asignación de tareas. Estrategia: Analítica progresiva. Agrupación: pareja y grupo reducido.</p>		
<p>Posición Profesor: Posición central, externa al grupo en la mayor parte de la clase. Exceptuando correcciones específicas individuales que serán interna al grupo.</p>	<p>Tipo de Feedback: retardado e inmediato. La mayor parte será un feedback retardado.</p>	
Parte	Descripción	Descripción gráfica
		Min

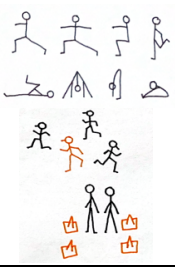

Calentamiento	<p>Calentamiento general. Movilidad articular específica (círculos de tobillo, extensión y flexión de rodilla, extensión y flexión de cadera, apertura de cadera, rotación tronco, rodillas al pecho dinámico). Carrera específica (skipping 90º, skipping ruso, carrera brazos hacia delante y detrás, carrera lateral).</p> <p>Calentamiento específico. Sube a la altura. Dos alumnos deben pillar al resto. Los demás, para no ser pillados, deben adoptar la posición de tándem (pierna libre a 90º y atrasada en extensión) sin poder estar en ella más de 5". Los alumnos que pillan no pueden estar esperando junto al compañero.</p>		5' 9'
Parte Principal	<p>Actividad 1. Cruzar el río. Todos los alumnos en un extremo del campo excepto el pescador que estará en el centro. El fin es cruzar al otro lado del campo. El estudiante pillado seguirá pillando con el pescador. El desplazamiento se lleva a cabo con el movimiento de brazos de delante-atrás.</p> <p>Actividad 2. Cara o cruz. En media pista los alumnos estarán enfrentados por parejas, uno será cara y el otro cruz. El profesor dirá uno de ellos, el cual deberá correr hasta el final del campo y su compañero intentar pillarle. Deben desplazarse con la pierna libre a 90º y la atrasada en extensión.</p> <p>Actividad evaluación inicial. Los alumnos se colocarán en grupos de 6/7 personas. Cada circuito estará compuesto por carrera, relevos y paso de vallas. Se realizará en varias ocasiones para que todos puedan hacer los diferentes roles.</p>		9' 9' 13'
Vuelta calma	<p>Primer contacto. El profesor realizará preguntas sobre el primer contacto con el atletismo. Los estudiantes tendrán que responder con la experiencia vivida en clase y las dificultades que han encontrado.</p>		10'

Actividades de refuerzo: La actividad de refuerzo en este caso, sería los jueves en la hora del recreo en el gimnasio pequeño. Debido al horario asignado por el centro escolar, los alumnos podrían practicar todo lo visto en clase sin ningún tipo de impedimento, ya que es una hora libre para el profesor de dicha asignatura y estaría con ellos vigilando.

Actividades de Ampliación: La actividad de ampliación propuesta para esta unidad didáctica, en concreto para esta primera sesión, es la visualización en casa de videos sobre la carrera y relevos que se verá en la próxima sesión. Los enlaces a los videos estarán subido a la plataforma EducaMadrid, donde cada alumno podrá entrar para visualizar la batería de videos en relación con la modalidad.

Observaciones: En la evaluación inicial, dentro de cada circuito habrá diferentes estaciones, adaptando los recursos materiales para aumentar o disminuir la complejidad del ejercicio. Los alumnos deben intentar pasar por todas las estaciones posible, pero siempre que se sientan seguros de poder hacerlo. Si no es así, se pueden saltar la estación.

Título Unidad Didáctica: Rápido, ágil y a volar	Sesión nº: 2 / Curso: 3º ESO	Trimestre: 2º
Nombre de la Sesión: La guía definitiva para los relevos	Duración: 55'	Tipo Sesión: Desarrollo práctica.
Instalaciones: Pista de futbol 11 exterior	Material: Conos, setas y testigos	Nº Alumnos / as: 30
<p>Objetivos didácticos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar las acciones motrices del receptor y portador. - Iniciar los deferentes intercambios. - Superar los retos en equipo. 		


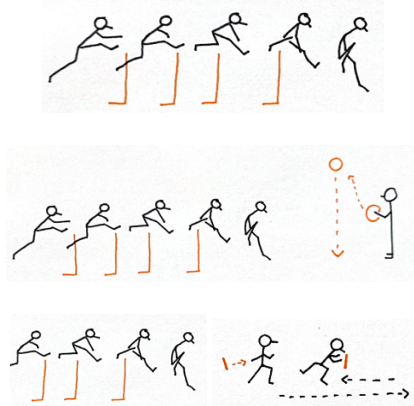

Contenidos desarrollados:			
C. Resolución de problemas en situaciones motrices. <ul style="list-style-type: none"> o Capacidades condicionales. (desarrollo básico las acciones motrices en relevos). o Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. (intercambio de testigo). 			
Justificación de la Metodología: Para esta segunda sesión, se ha escogido una metodología principal basada en el modelo ludotécnico. El profesor mandará la tarea a realizar por los alumnos y explicará las diferentes fases y objetivos a realizar. La mejor forma de trabajar en dicha sesión es por pequeños grupos, para que los alumnos tengan la mayor práctica posible y mayor tiempo de compromiso motor.			
Estilo Enseñanza: Enseñanza basada en tarea, asignación de tareas.			
Estrategia: Analítica progresiva.			
Agrupación: En parejas o pequeño grupo.			
Posición Profesor: Posición central, externa al grupo en la mayor parte de la clase. Exceptuando correcciones específicas individuales que serán interna al grupo.		Tipo de Feedback: retardado e inmediato. La mayor parte será un feedback retardado.	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min
Calentamiento	Calentamiento general. Movilidad articular específica (círculos de tobillo, extensión y flexión de rodilla, extensión y flexión de cadera, apertura de cadera, rotación tronco, rodillas al pecho dinámico). Calentamiento específico. Polis y cacos. Seis alumnos serán policías, el resto serán cacos. Los policías deberán pillar a los ladrones y, cada vez que pillen a uno de ellos, le llevarán a la cárcel (la portería de fútbol). El caco solo se podrá salvar cuando otro caco que esté libre le choque la mano.		5' 5'
		Parte Principal	Actividad 1. Relevos por detrás. Colocamos setas a 15 metros de distancia entre ellos. A 5 metros de la primera seta, colocaremos el cono de salida. Se realizará una carrea de relevos en grupos de 5 personas saliendo del cono de salida, dando la vuelta a la primera seta y volver para darle el testigo al compañero. Cada vez se irá aumentando el cono al que hay que llegar. Actividad 2. Relevos parado. En los mismo grupos, se establece un recorrido (el largo del campo). El grupo se coloca en fila con una distancia entre ellos adecuada para el intercambio. El último de la fila empieza con el testigo y se lo pasa al de delante, así sucesivamente. Una vez entregas el testigo, corres para colocarte el primero de la fila. Actividad 3. El infinito relevo. En los mismos grupos, colocamos dos setas a uno 10 metros de distancia. Tres compañeros detrás de una y dos en la otra, frente a frente. El primero de un cono, sale corriendo hasta la fila de enfrente para pasar el testigo al último de la fila, que lo irá pasando hasta que llegue al primero. Cuando llega, este saldrá corriendo con él al cono contrario, para repetir la dinámica.
Vuelta calma	Trivial. El profesor hará diferentes preguntas mientras los alumnos realizan estiramientos específicos de atletismo. Los estudiantes, tendrán que responder con los visto en clase y la realización que han hecho durante los ejercicios de la sesión.		10'
Actividades de refuerzo: La actividad de refuerzo en este caso, sería los jueves en la hora del recreo en el gimnasio pequeño. Debido al horario asignado por el centro escolar, los alumnos podrían practicar todo lo visto en clase sin ningún tipo de impedimento, ya que es una hora libre para el profesor de dicha asignatura y estaría con ellos vigilando.			

<p>Actividades de Ampliación: La actividad de ampliación propuesta para esta unidad didáctica, en concreto para esta sesión, es la visualización en casa de videos sobre el salto de vallas que se verá en la próxima sesión. Los enlaces a los videos estarán subido a la plataforma EducaMadrid, donde cada alumno podrá entrar para visualizar la batería de videos en relación con la modalidad.</p>
<p>Observaciones: Se empezará de manera muy progresiva para que el alumno entienda las diferentes ejecuciones motrices, tanto las del receptor como las del portador del testigo. Se hará inca pie en el intercambio de relevos, produciéndose este de arriba-abajo o de abajo-arriba. En el caso de que los alumnos tengan dificultades de realizar el intercambio, se realizará en los mismos grupos, pero de forma estática.</p> <p>Cada ejercicio irá precedido de una explicación dependiendo del contenido más específico que se vaya a trabajar en él. A pesar de que esta sesión se centra en el intercambio, hay que darle especial importancia a que este se produzca de forma correcta, por ello es necesario que la teoría básica del receptor y portador sean explicadas junto con la demostración.</p>


Título Unidad Didáctica: Rápido, ágil y a volar	Sesión nº: 3 / Curso: 3º ESO	Trimestre: 2º	
Nombre de la Sesión: Mi amiga la valla	Duración: 55'	Tipo Sesión: Desarrollo práctica	
Instalaciones: Pista de futbol 11 exterior	Material: Vallas	Nº Alumnos / as: 30	
<p>Objetivos didácticos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iniciar ejecución del paso de vallas. - Perder el miedo a al salto y a caerse. 			
<p>Contenidos desarrollados:</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> o Capacidades condicionales. (desarrollo básico del paso de vallas). o Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. (paso de vallas). 			
<p>Justificación de la Metodología: Para esta tercera sesión, se ha escogido una metodología principal basada en el modelo ludotécnico. El profesor mandará la tarea a realizar por los alumnos y explicará las diferentes fases y objetivos a realizar. La mejor forma de trabajar en dicha sesión es por pequeños grupos, para que los alumnos tengan la mayor práctica posible y mayor tiempo de compromiso motor.</p>			
<p>Estilo Enseñanza: Enseñanza basada en tarea, asignación de tareas.</p> <p>Estrategia: Analítica progresiva.</p> <p>Agrupación: En pequeño grupo.</p>			
<p>Posición Profesor: Posición central, externa al grupo en la mayor parte de la clase. Exceptuando correcciones específicas individuales que será interna al grupo.</p>		<p>Tipo de Feedback: retardado e inmediato. La mayor parte del será un feedback retardado.</p>	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min
Calentamiento	<p>Calentamiento general. Carrera específica (skipping 90º, skipping ruso, carrera brazos hacia delante y detrás, carrera lateral). Movilidad específica para el salto de vallas. Todos los alumnos se colocarán agarrados a la barandilla y serán guiados por el profesor. Ejercicios tales como; apertura de cadera, extensión dinámica isquiotibiales, activación de tobillo y metatarsos, etc.</p> <p>Calentamiento específico. Pilla - pilla. Dos alumnos deben de pillar al resto. Para no ser pillado, te colocas en el suelo en posición de banco (cuadrupedia), para poder salvarte un compañero debe pasar por encima simulando el salto de vallas.</p>		5' 5'

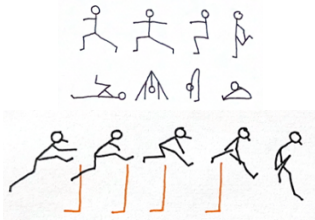
<p>Parte Principal</p>	<p>Actividad 1. Familiarización con la valla. Se colocarán cuatro filas para diferentes grupos, en dichas filas habrá 4 vallas seguidas. Los alumnos realizarán ejercicios específicos de familiarización con las estas. Paso de piernas extendida a los lados, familiarización pierna de ataque, familiarización pierna de paso, extensión rodillas.</p> <p>Actividad 1.1. Familiarización pierna de ataque. En la misma dinámica que antes, los alumnos realizarán con mayor dinamismo y las vallas más juntas entre sí, los ejercicios únicamente dirigidos a la pierna de ataque. De esta forma, sabrán el ritmo entre vallas y la pierna que ataca a esta.</p> <p>Actividad 1.2. Familiarización pierna de paso. En la misma dinámica que antes, los alumnos realizarán con mayor dinamismo y las vallas más juntas entre sí, los ejercicios únicamente dirigidos a la pierna de paso.</p> <p>Actividad 1.3. Fases completas. En la misma dinámica que antes, se separan más las vallas. Los alumnos ya sabrán su pierna de ataque y de paso y deberán pasar las vallas con mayor dinamismo y la máxima fluidez posible.</p>	<p style="text-align: center;">FAMILIARIZACIÓN PASO VALLAS</p> 	<p>13'</p> <p>8'</p> <p>8'</p> <p>8'</p>
<p>Vuelta calma</p>	<p>Trivial. El profesor hará diferentes preguntas mientras los alumnos realizan estiramientos específicos de atletismo. Los estudiantes, tendrán que responder con lo visto en clase y la realización que han hecho durante los ejercicios de la sesión.</p>		<p>8'</p>
<p>Actividades de refuerzo: La actividad de refuerzo en este caso, sería los jueves en la hora del recreo en el gimnasio pequeño. Debido al horario asignado por el centro escolar, los alumnos podrían practicar todo lo visto en clase sin ningún tipo de impedimento, ya que es una hora libre para el profesor de dicha asignatura y estaría con ellos vigilando.</p>			
<p>Actividades de Ampliación: La actividad de ampliación propuesta para esta unidad didáctica, en concreto para esta sesión, es la visualización en casa de videos sobre el salto de vallas que se profundizará más en la próxima sesión. Los enlaces a los videos estarán subido a la plataforma EducaMadrid, donde cada alumno podrá entrar para visualizar la batería de videos en relación con la modalidad.</p>			
<p>Observaciones: Al ser un contenido que genera miedo entre el alumnado, se dará especial importancia a los ejercicios de familiarización. Corrigiendo las acciones motrices y la técnica de los estudiantes para que lo realicen de la mejor forma posible y pierdan ese miedo a la caída o a la valla.</p>			

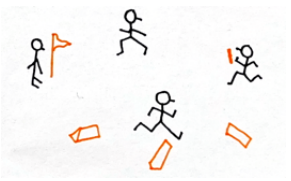

<p>Título Unidad Didáctica: Rápido, ágil ya volar</p>	<p>Sesión nº: 4 / Curso: 3º ESO</p>	<p>Trimestre: 2º</p>
<p>Nombre de la Sesión: Perfeccionando la técnica de vallas</p>	<p>Duración: 55'</p>	<p>Tipo Sesión: Desarrollo práctica</p>
<p>Instalaciones: Pista de futbol 11 exterior</p>	<p>Material: Vallas, testigos, pelotas y petos.</p>	<p>Nº Alumnos / as: 30</p>
<p>Objetivos didácticos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionar técnica de vallas. - Perfeccionar relevos. 		
<p>Contenidos desarrollados:</p> <p><i>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> o Capacidades condicionales. (vallas y relevos). o Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. (vallas y relevos). 		
<p>Justificación de la Metodología: Para esta cuarta sesión, se ha escogido una metodología principal basada en el modelo ludotécnico. El profesor mandará la tarea a realizar por los alumnos y explicará las diferentes fases y objetivos a realizar. La mejor forma de trabajar en dicha sesión es por pequeños grupos, para que los alumnos tengan la mayor práctica posible y mayor tiempo de compromiso motor.</p>		

<p>Estilo Enseñanza: Enseñanza basada en tarea, asignación de tareas. Estrategia: Analítica progresiva. Agrupación: En pequeño grupo.</p>			
<p>Posición Profesor: Posición central, externa al grupo en la mayor parte de la clase. Exceptuando correcciones específicas individuales que será interna al grupo.</p>		<p>Tipo de Feedback: retardado e inmediato. La mayor parte del será un feedback retardado.</p>	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min
Calentamiento	<p>Calentamiento general. Movilidad articular específica (círculos de tobillo, extensión y flexión de rodilla, extensión y flexión de cadera, apertura de cadera, rotación tronco, rodillas al pecho dinámico).</p> <p>Calentamiento específico. Como cocos. Un compañero la queda y debe ir a coger al resto del grupo. El requisito fundamental, es que únicamente se puede correr por las líneas blancas del campo. Se puede saltar de una línea a otra con la técnica de paso de vallas.</p>		5'
			5'
Parte Principal	<p>Actividad 1. Carreras de familiarización. La clase se divide en cuatro grupos con 2 o 3 vallas en cada uno. A la salida marcada por el profesor, los primeros de cada fila realizarán el paso de vallas y correrán hasta medio campo, una vez que lleguen a la línea volverán corriendo para darle el relevo al compañero.</p> <p>Variantes</p> <p>Actividad 2. Correr hasta el bote. En los mismos equipos, los alumnos, de uno en uno, deben correr pasando las vallas. Al otro extremo un compañero lanzará un balón hacia arriba para que tarde lo máximo en botar. El tiempo que tenemos para poder saltar será el que tarde el balón en tocar el suelo.</p> <p>Actividad 3. Vallas + relevos. En los mismos grupos que antes, uno de los alumnos se colocará en medio campo. El primero de la fila, saldrá con el testigo, pasará las vallas y en un terreno de campo delimitado por el profesor se producirá el intercambio de testigos. Cuando damos el testigo al compañero, este irá hasta final de campo y volverá a la fila para darle el testigo al primero y repetir.</p>		10'
			13'
			12'
Vuelta calma	<p>Trivial. El profesor hará diferentes preguntas mientras los alumnos realizan estiramientos específicos de atletismo. Los estudiantes, tendrán que responder con los visto en clase y la realización que han hecho durante los ejercicios de la sesión.</p>		10'
<p>Actividades de refuerzo: La actividad de refuerzo en este caso, sería los jueves en la hora del recreo en el gimnasio pequeño. Debido al horario asignado por el centro escolar, los alumnos podrían practicar todo lo visto en clase sin ningún tipo de impedimento, ya que es una hora libre para el profesor de dicha asignatura y estaría con ellos vigilando. También, pueden aprovechar esta hora de refuerzo para dejar finalizado el inicio de la coreografía.</p>			
<p>Actividades de Ampliación: La actividad de ampliación propuesta para esta unidad didáctica, en concreto para esta sesión, es la visualización en casa de videos sobre el salto de vallas junto con relevos. Los enlaces a los videos estarán subido a la plataforma EducaMadrid, donde cada alumno podrá entrar para visualizar la batería de videos en relación con la modalidad.</p>			
<p>Observaciones: Tras la actividad 1 de familiarización y recuerdo de la técnica, los alumnos que se vean sin miedo y capaces de aumentar la altura de la valla, podrán hacerlo. Siempre con supervisión por parte del profesor, viendo si esos alumnos son capaces de pasarla sin problema y la técnica de estos.</p>			




Título Unidad Didáctica: Rápido, ágil ya volar	Sesión nº: 5 / Curso: 3º ESO	Trimestre: 2º	
Nombre de la Sesión: El beisbol y atletismo se pueden juntar.	Duración: 55'	Tipo Sesión: Desarrollo práctica	
Instalaciones: Pista de futbol 11 exterior	Material: Bates de beisbol, pelota tenis, vallas, petos y testigos.	Nº Alumnos / as: 30	
Objetivos didácticos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionar vallas y relevos. - Trabajar en equipo en la resolución de problemas. 			
Contenidos desarrollados: <i>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</i> <ul style="list-style-type: none"> o Capacidades condicionales. (vallas y relevos). o Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. (vallas y relevos). 			
Justificación de la Metodología: Para esta quinta sesión, se ha escogido una metodología principal basada en el modelo ludotécnico. El profesor mandará la tarea a realizar por los alumnos y explicará las diferentes fases y objetivos a realizar. La mejor forma de trabajar en dicha sesión es por pequeños grupos, para que los alumnos tengan la mayor práctica posible y mayor tiempo de compromiso motor.			
Estilo Enseñanza: Enseñanza basada en tarea, asignación de tareas. Estrategia: Analítica progresiva. Agrupación: En pequeño grupo.			
Posición Profesor: Posición central, externa al grupo en la mayor parte de la clase. Exceptuando correcciones específicas individuales que será interna al grupo.		Tipo de Feedback: retardado e inmediato. La mayor parte del será un feedback retardado.	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min
Calentamiento	Calentamiento general. Carrera específica (skipping 90º, skipping ruso, carrera brazos hacia delante y detrás, carrera lateral). Movilidad específica para el salto de vallas. Todos los alumnos se colocarán agarrados a la barandilla y serán guiados por el profesor. Ejercicios tales como; apertura de cadera, extensión dinámica isquiotibiales, activación de tobillo y metatarsos, etc. Calentamiento específico. Tula con vallas. En un espacio determinado, se repartirán vallas. Un alumno paga y cogerá al resto que, para salvarse, deberán saltar la vallas en el sentido correcto. Cuando esto sucede, el que pilla, debe cambiar de objetivo.		5' 5'
Parte Principal	Actividad 1. Beisbol vallas. Se prepara parte del campo con las bases del beisbol convencional, con la diferencia que, entre base y base, habrá una valla que el alumno deberá pasar para poder llegar a la siguiente base. La clase se divide en tres grupos: petos rojos, petos blancos y sin peto. Jugarán dos equipos, el equipo que pierda sale y entra el que está fuera. Actividad 2. Preguntas y respuestas básicas. En pequeños grupos con un circuito de dos vallas en cada uno, el profesor lanzará una pregunta relacionada con los contenidos vistos en las clases. Los grupos escogerán la respuesta con trabajo en equipo, una vez la tengan, uno del grupo correrá y saltará las vallas con el testigo en la mano hasta llegar al profesor. El primero que llegue podrá decir la respuesta, si la falla, habrá rebote al segundo.		20' 15'

Vuelta calma	Explicación repaso examen. Se hará un pequeño repaso de los más importantes y explicación del examen práctico de esta unidad, ya que la siguiente clase será práctica para el examen.		10'
Actividades de refuerzo: La actividad de refuerzo en este caso, sería los jueves en la hora del recreo en el gimnasio pequeño. Debido al horario asignado por el centro escolar, los alumnos podrían practicar todo lo visto en clase sin ningún tipo de impedimento, ya que es una hora libre para el profesor de dicha asignatura y estaría con ellos vigilando. También, pueden aprovechar esta hora de refuerzo para dejar finalizado el inicio de la coreografía.			
Actividades de Ampliación: La actividad de ampliación propuesta para esta unidad didáctica, en concreto para esta sesión, es la visualización en casa de videos sobre el salto de vallas junto con relevos. Los enlaces a los videos estarán subido a la plataforma EducaMadrid, donde cada alumno podrá entrar para visualizar la batería de videos en relación con la modalidad.			
Observaciones: Se hará hincapié en los contenidos técnicos vistos en clase y en el juego de preguntas y respuestas básica, ya que se repasará la técnica correcta en carrera, vallas y relevos. También, será fundamental explicar brevemente la metodología que se utilizará en el examen, ya que, en la sexta sesión, los alumnos empezarán a repasar y practicar para este.			

Título Unidad Didáctica: Rápido, ágil ya volar	Sesión nº: 6 / Curso: 3º ESO	Trimestre: 2º
Nombre de la Sesión: Practicando para ser un atleta.	Duración: 55'	Tipo Sesión: Desarrollo práctica
Instalaciones: Pista de futbol 11 exterior	Material: Vallas y testigos	Nº Alumnos / as: 30
Objetivos didácticos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> - Reforzar los contenidos vistos en clase. - Preparar el examen final. 		
Contenidos desarrollados: C. Resolución de problemas en situaciones motrices. <ul style="list-style-type: none"> o Capacidades condicionales. (vallas y relevos). o Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. (vallas y relevos). 		
Justificación de la Metodología: Para esta sexta sesión, se ha escogido una metodología principal basada en el modelo ludotécnico. La mejor forma de trabajar en dicha sesión es por pequeños grupos, para que los alumnos tengan la mayor práctica posible y mayor tiempo de compromiso motor.		
Estilo Enseñanza: Enseñanza basada en tarea, asignación de tareas. Estrategia: Analítica progresiva. Agrupación: En pequeño grupo.		
Posición Profesor: Posición central, externa al grupo en la mayor parte de la clase. Exceptuando correcciones específicas individuales que será interna al grupo.	Tipo de Feedback: retardado e inmediato. La mayor parte del será un feedback retardado.	
Parte	Descripción	Descripción gráfica
Calentamiento	Calentamiento general. Movilidad articular específica (círculos de tobillo, extensión y flexión de rodilla, extensión y flexión de cadera, apertura de cadera, rotación tronco, rodillas al pecho dinámico). Calentamiento específico con la valla. Se colocarán cuatro filas para diferentes grupos, en dichas filas habrá 4 vallas seguidas. Los alumnos realizarán ejercicios específicos vistos en clase.	
		3' 5'

Parte Principal	Preparación de examen. Se formarán grupos de 5 personas. Cada grupo se colocará en un circuito situado en el campo. El circuito se compone de: carrera, paso de vallas y relevos. Todos los miembros del equipo deberán realizar el examen y practicarlo. Deben grabarse entre ellos, para corregirse y ver las cosas buenas y malas de cada uno en la técnica. Para así, el día del examen, que sea lo más cercano a la técnica correcta.		40'
Vuelta calma	Puesta en común. Se hablará con todos los alumnos sobre las diferentes sensaciones de cada uno al hacer la práctica. Se pondrá en común los errores más frecuentes y sus posibles correcciones. Por último, se explicará la dinámica de evaluación para el día del examen.		7'
Actividades de refuerzo: La actividad de refuerzo en este caso, sería los jueves en la hora del recreo en el gimnasio pequeño. Debido al horario asignado por el centro escolar, los alumnos podrían practicar todo lo visto en clase sin ningún tipo de impedimento, ya que es una hora libre para el profesor de dicha asignatura y estaría con ellos vigilando.			
Actividades de Ampliación: La actividad de ampliación propuesta para esta unidad didáctica, en concreto para esta sesión, es la visualización en casa de videos sobre el salto de vallas junto con relevos. Los enlaces a los videos estarán subido a la plataforma EducaMadrid, donde cada alumno podrá entrar para visualizar la batería de videos en relación con la modalidad.			
Observaciones: En esta sesión se recordará a los alumnos el diario de casa. Si quieren subir nota en el examen final, deben entregar el diario que han ido realizando en casa, en el que han debido apuntar lo más importante visto en clase y los diferentes vídeos de la plataforma.			

Título Unidad Didáctica: Rápido, ágil ya volar	Sesión nº: 7 / Curso: 3º ESO	Trimestre: 2º	
Nombre de la Sesión: La gran prueba, ¿puedes ser como Usain Bolt?	Duración: 55'	Tipo Sesión: Evaluativa.	
Instalaciones: Pista de fútbol 11 exterior	Material: Vallas y relevos	Nº Alumnos / as: 30	
Objetivos didácticos de la sesión: - Realizar el examen final a través de un circuito.			
Contenidos desarrollados: <i>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</i> ○ Capacidades condicionales. (vallas y relevos). ○ Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. (vallas y relevos).			
Justificación de la Metodología: Para esta séptima y última sesión, se llevará a cabo una sesión evaluativa a través de un circuito. Los alumnos que no estén realizando el examen, deberán evaluar a sus compañeros a través de la rúbrica proporcionada por el profesor. Dicha rúbrica deberá realizarse con un dispositivo móvil.			
Estilo Enseñanza: Enseñanza basada en tarea, asignación de tareas. Estrategia: Analítica progresiva. Agrupación: En pequeño grupo.			
Posición Profesor: Externa al grupo.		Tipo de Feedback: Retardado.	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min

<p>Calentamiento</p>	<p>Calentamiento general y específico. Movilidad articular específica (círculos de tobillo, extensión y flexión de rodilla, extensión y flexión de cadera, apertura de cadera, rotación tronco, rodillas al pecho dinámico). Carrera específica (skipping 90º, skipping ruso, carrera brazos hacia delante y detrás, carrera lateral).</p>		<p>5'</p>
<p>Parte Principal</p>	<p>Examen práctico. Los alumnos se colocarán en los grupos asignados el día anterior en la práctica. El circuito estará compuesto por carrera, relevos y paso de vallas. Se realizará en varias ocasiones para que todos puedan hacer los diferentes roles. Los demás alumnos, evaluarán a un compañero asignado en todos los aspectos reflejados en la rúbrica.</p>		<p>45'</p>
<p>Vuelta calma</p>	<p>Puesta en común. Se hablará con todos los alumnos sobre las diferentes sensaciones de cada uno al hacer el examen. Se pondrá en común los errores y aciertos más frecuentes. Por último, se cerrará la unidad didáctica y se dará paso a una breve explicación de la siguiente.</p>		<p>5'</p>
<p>Actividades de refuerzo: Al ser la sesión evaluativa, ya no habrá actividad de refuerzo.</p>			
<p>Actividades de Ampliación: Para subir hasta un punto, el alumno tendrá que entregar un diario de trabajo, en el que habrá ido apuntando los video que ha visto, los que ha llamado la atención de estos video, diferentes ideas para la coreografía, etc.</p>			
<p>Observaciones: Los alumnos evaluaran a través de una rúbrica triádica con Google Forms. Cada alumno evaluará a un compañero diferentes, este será asignado por el profesor. También, cada estudiante tendrá que evaluarse a sí mismo. Y, por último, el profesor evalúa a cada alumno. Todos los alumnos deberán usar el móvil para poder realizar la evaluación.</p>			

VII. CONCLUSIONES

7. CONCLUSIONES

Como conclusión para el siguiente TFM, se deja claro que se ha podido llevar a cabo la UD para 3º de la ESO en el IES Celestino Mutis, en la que se ha llevado a cabo un total de siete sesiones, en las que se ha podido trabajar dos disciplinas del atletismo a través del Modelo Ludotécnico, cuyo principal precursor fue Valero y con el que se permite trabajar la técnica mediante juegos en los que se aumenta la participación y motivación de los alumnos.

Además, se ha podido llegar a la profundización y un mayor conocimiento de esta metodología, a través de una exhaustiva investigación en diferentes plataformas científicas para poder elaborar dicha UD. Al haber podido llevar a la práctica dicha sesión, se ha podido ver experiencias positivas en relación con el alumnado en cuanto la participación y la asimilación de los gestos técnicos en las diferentes disciplinas.

Asimismo, se ha podido incluir en la UD instrumentos diferentes para la realización de la evaluación, como son las rúbricas a través de las herramientas TIC. Además de evaluar las habilidades motrices en el examen, se incluyeron diferentes evaluaciones observables en el día a día de las sesiones, como son algunos de los aspectos fundamentales del comportamiento en el aula y con los compañeros, además de la participación y el higiene.

En consecuencia, al haber trabajado con el Modelo Ludotécnico partiendo de una metodología basada en el Modelo Tradicional en las clases de EF, tras el conocimiento adquirido gracias a la investigación, el Modelo Ludotécnico se ajusta a las posibles necesidades del alumnado en el atletismo impartido en el ESO y aporta, además, una serie de ventajas en comparación con las metodologías tradicionales, como la adquisición de una mayor motivación y participación en las clases, además de una mayor asimilación del contenido tanto teórico como práctico. Es por ello, que, gracias a este modelo de Valero, se puede conseguir un mayor porcentaje de compromiso, motivación y participación en el aula.

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

8. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

Las limitaciones que se han encontrado para poder llevar a cabo esta UD en el proceso de prácticas en el centro han sido las siguientes:

La principal carencia encontrada a la hora de realizar esta unidad fue la limitación de espacios físicos para poder realizarla. El Modelo Ludotécnico se basa en juegos de aprendizaje, por lo que es necesario material extra al propio de atletismo y también espacio suficiente para poder realizarlo sin ningún riesgo. El patio exterior grande al contar con un suelo abrasivo complicaba la ejecución del paso de vallas por riesgo a caída por parte del alumnado. Así mismo, el compartir espacios con otros profesores que realizaban la misma unidad, complicaba la obtención de las calles de atletismo para los diferentes ejercicios de carreras. A esto, se le juntaba el estado del material. Aunque había material de sobra, las condiciones de este no eran las mejores.

Otra de las limitaciones encontradas es la falta de tiempo. El atletismo es un deporte que cuenta con varias disciplinas dentro de este por lo que se necesita tiempo para que los alumnos puedan disfrutar de todas y cada una de ellas de la forma correcta y asimilando la técnica. Sin una buena organización por parte del tutor en la programación, las sesiones se pueden quedar cortas y no aprovechar al máximo todo lo que ofrece el atletismo.

En relación con lo vivido se abren varios proyectos futuros de investigación para poder implementar dicha metodología de forma correcta. El trabajo del atletismo es interesante exprimirlo al máximo, por lo que un buen espacio físico y material en buen estado son fundamentales para poder llevarlo a cabo. Material que no esté dañado y sobre todo que no dañe al alumno, al igual que el patio o el tipo de suelo en el que se trabaja. Es necesario un

suelo no abrasivo o más enfocado a la práctica del atletismo, para que el alumnado disfrute en condiciones óptimas sin miedo a caerse.

En futuras líneas de investigación, sería óptimo poder realizar esta UD con este tipo de modelo, ya que se ha podido ver que fomenta la atención y mejora de la técnica. Del mismo modo, sería interesante poder llevarlo a cabo en otros deportes no solo en el atletismo, al igual que utilizarlo más en cursos de la ESO y Bachillerato, ya que la mayoría de las investigaciones relacionadas con el Modelo Ludotécnico están enfocadas a la Escuela Primaria.

IX. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

9. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

Alumnos con deficiencia auditiva y su tratamiento en las clases de Educación Física. (s.f).

<https://www.efdeportes.com/efd152/alumnos-con-deficiencia-auditiva-en-las-clases-de-educacion-fisica.htm>

Calderón, A. (2010). LA COMPETENCIA MOTORA ATLÉTICA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 5(15), 64. <http://www.redalyc.org/pdf/1630/163017569029.pdf>

DECRETO 32/2019, de 9 de abril, del Consejo de Gobierno, por el que se establece el marco regulador de la convivencia en los centros docentes de la Comunidad de Madrid.

DECRETO 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), modificada por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE). Por la que se garantiza una educación de calidad a todos los ciudadanos de ambos sexos en todos los niveles de la educación.

Mármol, A. G., & Valenzuela, A. V. (2013). El atletismo desde una perspectiva pedagógica. *Acciónmotriz*, 11, 39-

46. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6698349.pdf>

Martínez, B. J. S., Valenzuela, A. V., Ardoy, D. N., & Barrero, J. A. M.

(2020b). *Metodologías emergentes en Educación Física: Consideraciones teórico-prácticas para docentes*. Wanceulen S.L.

ORDEN 1493/2015, de 22 de mayo, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte, por la que se regula la evaluación y la promoción de los alumnos con necesidad específica

de apoyo educativo, que cursen segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria y Enseñanza Básica Obligatoria, así como la flexibilización de la duración de las enseñanzas de los alumnos con altas capacidades intelectuales en la Comunidad de Madrid.

ORDEN 2398/2016, de 22 de julio, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid, por la que se regulan determinados aspectos de organización, funcionamiento y evaluación en la Educación Secundaria Obligatoria.

Organización Mundial de la Salud (2018). Actividad física. Recuperado de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Pueyo, Á. P., Alcalá, D. H., Fernández-Río, J., Calderón, A., López, L. A. U., González-Villora, S., Manzano-Sánchez, D., Valenzuela, A. V., Garijo, A. H., Martín, R. P., Giménez, A. M., Baena-Extremera, A., Clemente, J. A. J., Velert, C. P., Casterad, J. Z., Solana, A. A., Bartoll, Ó. C., Aguilar, G. F., García, C. M., . . . Carrocera, M. S. (2021). *Los modelos pedagógicos en educación física: qué, cómo, por qué y para qué*. <https://buleria.unileon.es/handle/10612/13251>

Ramos, R. T., Parra, J. R. P., Santos, J. G., & Cangas, A. J. (2020). Validación y adaptación de la escala de control psicológico del profesor hacia las clases de educación física y su efecto sobre las frustraciones de las necesidades psicológicas básicas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 37, 167-173. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7243264.pdf>

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

Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la

titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional.

Rubio, R., Granero-Gallegos, A., & López, M. J. M. (2019). La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en las clases de Educación Física y su relación con la satisfacción con la vida en los adolescentes. *Revista Complutense de Educación*, 31(1), 45-54. <https://doi.org/10.5209/rced.61750>

Trigueros-Ramos, R., Gómez, N. S., Aguilar-Parra, J. M., & León-Estrada, I. (2019). Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de psicología del deporte*, 19(1), 222-232. <https://doi.org/10.6018/cpd.347631>

Valero, A., & Conde, J. L. (2003). La iniciación al atletismo a través de los juegos : el enfoque ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas. *European Journal of Human Movement*. <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/handle/11162/60626>

Valenzuela, A. V., & Mármol, A. G. (2019). *Fundamentos del Atletismo: Claves para su enseñanza*. Editorial Pila Teleña.

Valenzuela, A. V., & Mármol, A. G. (2013). Fundamentos del modelo ludotécnico para la iniciación al atletismo. *Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 5(5), 391-410. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6424373>

Valero-Valenzuela, A., Mármol, A. G., & González, A. M. (2016). Temporalización en la enseñanza del atletismo a través del modelo ludotécnico. *Aula de encuentro: Revista de investigación y comunicación de experiencias educativas*, 18(2), 184-202. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5753054>

Yupa-Pintado, E. X., & Heredia-León, D. A. (2020). Incidencia del modelo ludotécnico sobre la motivación en la práctica del atletismo. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 707. <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1277>

WordPress EducaMadrid. (s.f). IES CELESTINO MUTIS – Educación secundaria. EducaMadrid. <https://site.educa.madrid.org/ies.celestinomutis.madrid/>

X. ANEXOS

Rúbrica de evaluación examen final.

	SOBRESALIENTE	NOTABLE	BIEN/SUFICIENTE	INSUFICIENTE	PESO
	4	3	2	1	
Carrera	Carrera fluida, movimiento coordinado de brazos y piernas. Pies apoya con el metatarso.	Carrera fluida acompañada de brazos, apoyo con prácticamente toda la planta del pie.	Carrea lenta acompañada de brazos. Zancadas cortas y apoyo con toda la planta del pie.	carrea lenta con zancadas cortas. Apoyo del pie inestable y demasiado ruido al pisar, se deja caer.	20%
Paso de vallas: pierna de ataque	Realiza a la perfección el ataque a la valla, con pierna completamente extendida y busca el suelo lo más rápido posible con el metatarso.	Pierna extendida, pero al pasar la valla no busca el suelo lo más rápido posible.	Pierna de ataque no está completamente extendida y permanece mucho tiempo en suspensión sin buscar el suelo lo más rápido posible.	No extiende la pierna de ataque o la lleva por fuera de la valla. Salta la valla en vez de pasarla.	20%
Paso de vallas: pierna de paso	Lleva la pierna flexionada atrás (rodilla, cadera y tobillo). Movimiento fluido y seguido a la pierna de ataque.	La pierna no está del todo flexionada al lateral, se queda un poco por detrás ocasionando riesgo de caída.	Flexiona la pierna pero no lateralmente. El pie no está en flexión, ocasionando riesgo de caída.	No flexionada la pierna, la deja completamente atrás y la pasa por fuera de la valla y no por el centro.	20%
Relevos: Intercambio en carrera	Recibe el testigo en la zona de cambio, carrera fluida y en ningún momento mira para atrás.	Recibe el testigo en la zona marcada, con carrera fluida. En alguna ocasión mira hacia atrás.	Recibe el testigo en la zona marcada, pero mira atrás todo el rato. Carrea fluida sin parones.	Norecibe el testigo en la zona marcada. Carrea no fluida y mirando al compañero.	20%
Relevos: Intercambio en mano	Recibe el testigo en la mano correcta (la contraria) con un agarre firme. En ningún momento se le cae el testigo.	Recibe el testigo en la mano correcta (la contraria), no se le cae al suelo aunque el intercambio no es fluido.	Recibe el testigo en la mano correcta, pero esta no está bien colocada para un buen intercambio y este es muy lento.	Recibe el testigo en la mano incorrecta, además, la mano no está bien posicionada, haciendo que el cambio sea complicado.	20%

Nota: Tabla de elaboración propia. La rúbrica que se puede ver en la imagen nos indica los ítems con los que será evaluado el alumnado en el examen final.

Excel de valuación final con las medias.

1	2	3	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	Co																													
																																	Num	Alumno/a evaluado/Grupo	Número de puntuaciones			Carrera			Paso vallas			Paso vallas			Relevos			Relevos			Nota cuantitativa (contando solo el ítem más bajo)			Nota cuantitativa (usando la media ponderada de los ítems)			Nota global		
																																			Coev	Auto	Prof	Coev	Auto	Prof	Coev	Auto	Prof	Coev	Auto	Prof	Coev	Auto	Prof	Coev	Auto	Prof	Coev	Auto	Prof	Coev	Auto	Prof	Coev	Auto	Prof
4	1	Alumno 1	1	1	1	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	7,5	7,5	7,5	8	9	9			8,6																													
5	2	Alumno 2	1	1	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	5	7,5	5	6,5	7,5	5,5			6,1																													
6	3	Alumno 3	1	1	1	3	3	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3	1	5	5	2,5	5,5	7	3,5	4,65																																		
7	4	Alumno 4	1	1	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	7,5	10	7,5	9	10	9			9,1																													
8	5	Alumno 5	1	1	1	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	7,5	7,5	5	9,5	7,5	6,5			7,8																													








Nota: Tabla de elaboración propia. La siguiente tabla es originada a partir de CoRubrics, con la media de todo los estudiantes tras finalizar el examen y evaluación.

Código Qr acceso a examen.










Nota: Elaboración propia. Código Qr de acceso a Google Forms para la evaluación.

Lista control higiene.

ALUMNOS	SESIONES						
	1	2	3	4	5	6	7
Alumno 1							
Alumno 2							
Alumno 3							
Alumno 4							
Alumno 5							
Alumno 6							
Alumno 7							
Alumno 8							
Alumno 9							
Alumno 10							
Alumno 11							

Nota: Elaboración propia. En la presenta tabla de control de higiene, se asignará un camiseta a aquellos estudiantes que el día de la sesión traigan ropa de cambio tras finalizar esta. La cruz roja, se asignará a aquellos que no traigan dicha ropa de cambio.

Lista control asistencia.

ALUMNOS	SESIONES						
	1	2	3	4	5	6	7
Alumno 1							
Alumno 2							
Alumno 3							
Alumno 4							
Alumno 5							
Alumno 6							
Alumno 7							
Alumno 8							
Alumno 9							
Alumno 10							
Alumno 11							

Nota: Elaboración propia. Alumnos con asistencia obtendrán el tick verde. Aquellos que falten a alguna sesión, la cruz roja.

Técnica paso de vallas profesor:

PASO DE VALLAS	
ASPECTOS TÉCNICOS DEL PASO DE VALLAS	
0. Descubrir la pierna de ataque	
1. Pierna de ataque	
Se inicia el ataque a 1,5 - 2 metros de la valla	
Extensión al frente	
La pierna cae cerca de. La valla	
2. Pierna de paso	
Apertura lateral	
Rodilla flexionada	
Tobillo, rodilla y cadera forman un plano horizontal	
3. Brazos y tronco	
Brazo contrario a la pierna de ataque adelantado buscando tocar la punta del pie	
Brazo de la pierna de ataque pegado al cuerpo	
Tronco inclinado hacia delante sobre la valla	
4. Pasos intermedios	
Cuatro apoyos entre vallas	
Apoyos con el metatarso y similar a carrera lisa	
Primer apoyo con la pierna extendida	

Nota: Elaboración propia. En la presenta tabla se pueden observar los diferentes ítems a seguir para realizar una buena técnica en el paso de vallas. Esta teoría, es utilizada únicamente por el profesor para sus explicaciones.

Técnica carrera profesor:

CARRERA	
ASPECTOS TÉCNICOS DEL PASO DE VALLAS	
1. Impulsión	
Pierna atrasada: extensión completa tobillo, rodilla y cadera	
Pierna libre: flexión de rodillas 90° y. tobillo armado 90°	
2. Suspensión	
Pierna atrasada: extensión completa de tobillo	
Gesto fluido	
Amplitud de zancada	
3. Tren superior	
Brazos movimiento de delante-atrás	
Tronco ligeramente inclinado hacia delante	
Cabeza erguida	
4. Apoyo	
Pie contacta con el suelo con metatarso	
Talón de la pierna libre busca el glúteo	

Nota: Elaboración propia. En la presenta tabla se pueden observar los diferentes ítems a seguir para realizar una buena técnica de carrera. Esta teoría, es utilizada únicamente por el profesor para sus explicaciones.

Técnica relevos profesor.

RELEVOS	
ASPECTOS TÉCNICOS DEL PASO DE VALLAS	
1. Receptor	Espera colocado en 3 apoyos y mirando hacia atrás Mirada al frente una vez inicie la carrera Adecuar la velocidad a la del portador
2. Portador	Da señal de entrega a 2'5 metros aprox Efectua el cambio sin reducir la velocidad
3. Intercambio	El receptor coge el testigo con la mano contraria al portador Cambio de arriba-abajo o abajo-arriba Se realiza con loos dos corredores en movimiento

Nota: Elaboración propia. En la presenta tabla se pueden observar los diferentes ítems a seguir para realizar una buena técnica de relevos. Esta teoría, es utilizada únicamente por el profesor para sus explicaciones.