

2º BACHILLERATO

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA 2º Bachillerato

- Docente responsable: Pablo Sanz García

- Introducción (diagnóstico inicial de las necesidades de aprendizaje).
- Intentar que no haya coincidencia horaria de 4 grupos a la vez en los espacios deportivos y que no sean en días consecutivos.
- Hay alumnado muy heterogéneo en 2º de Bachillerato en cuanto a capacidades y experiencias motrices previas. Sin embargo, al tratarse de una materia optativa, el grupo presenta una **alta motivación e interés por la asignatura**, mostrando una actitud positiva hacia la práctica deportiva y la mejora de su condición física. Existen diferencias de nivel entre quienes han participado en actividades competitivas o extraescolares y quienes mantienen una práctica más recreativa, pero todos muestran disposición para aprender y participar activamente en las sesiones.

- Justificación de la programación didáctica:

Se basa en la normativa vigente y la concreción autonómica y los aspectos esenciales recogidos en la P.G.A.

A partir del perfil competencial de salida definido en las 8 competencias básicas y su concreción en las competencias específicas (qué quiero, cómo desarrollar esta competencia y para qué sirve), teniendo en cuenta los saberes básicos (organizados en bloques de contenido), se crearán situaciones de aprendizaje (se aplica sabiendo resolver situaciones reales en diferentes contextos: laboral, formativo, personal...). Por tanto, la competencia específica de cada área o materia se articula en la concreción (¿qué?), descripción (¿cómo?). vinculación (¿para qué?)

a. Orientaciones metodológicas:

Cada una de las unidades didácticas/planificadores incluirá el modelo metodológico, el posible agrupamiento de alumnos, los recursos y la utilización de espacios, así como las actividades extraescolares propuestas y la implicación en Proyectos del Centro.

Los criterios fundamentales sobre los que se debe cimentar la **metodología** de nuestra área apuntan hacia que esta sea:

- **Flexible**, el alumno es el eje central de todo proceso por ello “el “es el personaje principal de toda la actuación educativa.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA 2º Bachillerato

- **Activa:** el alumno debe ser cada vez más autónomo y responsable de los aprendizajes. Debe ser, él también, su propio maestro. La organización del trabajo debe dirigirse a que no haya tiempos muertos.
- **Participativa:** se debe potenciar la cooperación entre iguales por medio entre otros de la organización de grupos hetero- géneos para facilitar la participación de todos.
- **Integradora:** el objetivo del programa es desarrollar las capacidades de cada uno de los alumnos, no en imponer criterios rígidos para todos, sino que cada uno pueda sentirse capaz con sus propias respuestas motrices y con sus capacidades, huyendo de la diferenciación por sexo o capacidad motora.
- **Inductiva:** intentando que el alumno en todo momento pueda comprender lo que está haciendo y cuál es el objetivo de este.
- **Lúdica:** no debemos perder de vista un valor intrínseco a nuestra materia.
- **Creativa:** proponiendo la búsqueda de soluciones a los distintos problemas técnicos y tácticos que vayan apareciendo a lo largo del aprendizaje favoreciendo el desarrollo de la inteligencia.

MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS A UTILIZAR EN EDUCACIÓN FÍSICA

El departamento de Educación Física va a seguir utilizando materiales ya elaborados por los profesores del departamento, creará materiales nuevos y hará las modificaciones oportunas en los materiales existentes.

No vamos a usar libro de texto porque no hemos encontrado ninguno que se adapte a la dinámica de nuestro departamento y creemos que es mucho más interesante crear materiales propios, buscar cosas de internet, crear blogs, usar páginas webs...

En este Centro Educativo ha optado por utilizar el Classroom, aula virtual, correo electrónico, como método de información y para el desarrollo de los materiales y contenidos a trabajar por los alumnos en casa. En la página crearemos y subiremos diferentes recursos

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA 2º Bachillerato

didácticos como apuntes, artículos, vídeos, imágenes, cuestionarios (se está desarrollando), etc, para que el alumno/a comprenda mejor la importancia del cuerpo y el movimiento.

b. Contenidos, competencias específicas, descriptores y temporalización

<u>Bloques de contenidos</u>	<u>Competencias específicas</u>	<u>Descriptores</u> (Anexo I RD 243/2022)	<u>Temporalización</u>
A. «Vida activa y saludable»	1 2 3	EM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5 y CE3. CPSAA1.2, CPSAA4, CE2 y CE3. CL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5 y CE3.	mestres 1, 2 y 3
B. «Organización y gestión de la actividad física»		SAA4, CPSAA5, CE2, CE3	mestres 2 y 3
C. «Resolución de problemas en situaciones motrices»		SAA4, CPSAA5, CE2, CE3 L5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	mestres 1, 2 y 3
D. «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices»		L5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3 EM5, CPSAA1.2, CC1 y CCEC1	mestres 2 y 3
E. «Manifestaciones de la cultura motriz»		EM5, CPSAA1.2, CC1 y CCEC1	mestre 2
F. «Interacción eficiente y sostenible con el entorno»		EM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4 y CE1.	mestre 3

En cada uno de los bloques de contenido la nueva ley marca una serie de descriptores (debe saber) relacionado con las competencias específicas

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA 2º Bachillerato

Atención a la diversidad:

El principio general de agrupación de alumnos en el Centro es el de la organización de las optativas y la atención de alumnos de necesidades educativas especiales y la distribución de aquellos con menor rendimiento académico.

- Medidas extraordinarias,

Se valorarán en cada una de las unidades didácticas en los casos concretos e incluyen:

1. A partir de los datos recogidos en evaluación 0 propuesta de refuerzo educativo desde noviembre en colaboración con APA.
2. Atención a los alumnos de necesidades educativas especiales.
3. Atención a los alumnos con DEA, TDAH, Dislexia y otras necesidades específicas de apoyo.
4. Alumnos con necesidades de compensación educativa. No hay profesorado específico y reciben atención en el grupo de referencia.
5. Adaptaciones curriculares para alumnos con necesidades educativas especiales y de compensación educativa.
6. Actividades de ampliación e investigación de alumnado que demuestre

En caso de que el alumno no pueda realizar una actividad por lesión o cualquier otra condición condicionante, se procederá de la siguiente manera:

- En el caso de actividades diarias, el alumno tomará registro por escrito de lo trabajado, incluyendo información sobre lo realizado por sus compañeros (objetivos de las tareas, disposición, material utilizado, reglas...) que entregará por el classroom de la asignatura a fin de evidenciar que ha trabajado de otra manera los contenidos de la sesión.
- Si el profesor lo requiere, podrá colaborar en el desarrollo de otras funciones como organización de tareas, supervisión de competiciones..., con el fin de vivenciar, desde otra perspectiva, los mismos contenidos que el resto de los compañeros.
- En el caso de tratarse de una prueba de evaluación, el docente propondrá al alumno un trabajo realizado de manera digital en el que se incluyan los mismos contenidos y competencias específicas que las de dicha prueba, siempre y cuando presente un informe médico que justifique que no puede realizar dicha prueba con normalidad. Se deberá incluir las concreciones de las adaptaciones curriculares para el alumnado que la precise. En este último caso se deben especificar los criterios de evaluación, competencias específicas, o bloques de contenidos de los que está exento.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA 2º Bachillerato

Evaluación:

1. En las unidades didácticas se incluyen los criterios de evaluación derivados del Decreto de concreción LOMLOE. La metodología divide entre evaluación (autoevaluación, coevaluación, heteroevaluación), procedimiento (examen, exposición oral, trabajo de investigación, ejercicios, explicación oral de los ejercicios, actividades, proyectos), y los instrumentos de evaluación (rúbrica, valoración numérica de resultados...). No se puede alcanzar una competencia sin adquirir contenidos, pero los contenidos no aseguran competencia.
2. Se tendrán en cuenta los acuerdos sobre la evaluación y calificación de las áreas/materias/ámbitos y de las competencias, tanto ordinarias como extraordinarias y se evaluarán tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente, para lo que establecerán los indicadores de logro en las programaciones docentes.
3. Los criterios de calificación serán los siguientes:
 - CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y EVALUACIÓN:

La calificación final de la materia se dividirá en dos grandes bloques de trabajo, de igual peso en la nota global:

- 50% Bloque de Condición Física
- 50% Bloque de Deporte

Dentro de cada bloque, la ponderación será la siguiente:

- 80% Participación activa, actitud y esfuerzo continuado en las sesiones.
- 20% Resultados obtenidos en pruebas físicas, exámenes prácticos o competiciones internas (torneos, test de condición física, Milla del Instituto, etc.).

Al tratarse de evolución continua, la media al final de curso para aprobar será de un 5. No obstante, siempre que la temporalización de las sesiones lo permita, se podrán realizar pruebas de recuperación antes de cada una de las evaluaciones si el docente lo considera

La asistencia a clase es obligatoria. La acumulación de 4 faltas en un mismo trimestre sin justificar supondrá el derecho a la pérdida de evaluación continua..

Redondeos: Todo el alumno que tenga una puntuación de 0,5 más del número entero de la nota, obtendrá la calificación siguiente, por ejemplo, un alumno que tenga un 4,5, tendrá una media de 5 en la evaluación, siempre el redondeo favorece al alumno con la siguiente nota superior.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA 2º Bachillerato

Los alumnos de bachillerato que colaboren en las ligas de recreo durante el curso escolar, tendrán un 0.5 más en la asignatura, al finalizar el curso, por su colaboración en el desarrollo de un programa de recreos activos, responsabilidad y compromiso en el desarrollo de eventos y de la asignatura.

Estrategias para el refuerzo, evaluación ordinaria y extraordinaria y evaluación de pendientes

1. El alumnado que suspenda por evaluaciones, tendrá derecho a una recuperación nada más terminar la evaluación, si logra aprobar por cada evaluación, no irá a la prueba extraordinaria, desde la tercera evaluación a la prueba extraordinaria, se establecerán programas de refuerzo de la asignatura, siempre que no haya superado más de dos evaluaciones, puede aprobar con una evaluación que el alumno tenga un 4.

Para el refuerzo, se propondrá en las sesiones a los alumnos el desarrollo de actividades que satisfagan las necesidades educativas individuales, siempre que estas se puedan tener en cuenta en relación con el desarrollo del trabajo del resto del grupo.

2. En la prueba extraordinaria el examen contará con varias partes donde se establecen **los niveles de logros conseguidos para** aprobar la asignatura en un examen final, que se realizará siempre presencialmente en el instituto (aula parte teórica) y polideportivo (parte práctica), el examen tendrá una duración de 1 hora y media:

- **Parte conceptual:** Examen teórico, trabajo teórico a criterio del profesor. Se podrá conseguir una nota máxima de 3 puntos.
- **Parte práctica: Examen práctico: 7 puntos**
 - **Una prueba de condición física (resistencia, fuerza, agilidad). 3 puntos**
 - **Dos pruebas prácticas con rúbrica de evaluación (técnica individual, de los contenidos que hemos impartido en el curso, a elegir por el profesor). 2 puntos cada prueba.**

Elementos transversales y educación en valores:

Sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las áreas de la etapa, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las tecnologías de la información y la comunicación, el fomento de la creatividad y del espíritu científico, la educación para la salud, incluida la sexual, y la educación emocional y en valores se trabajarán en todas las áreas.

Asimismo, se pondrá especial atención en la potenciación del aprendizaje significativo para el desarrollo de las competencias transversales que promuevan la autonomía y la reflexión.

A fin de fomentar el hábito y el dominio de la lectura todos los centros educativos dedicarán un tiempo diario a la misma, en los términos recogidos en su proyecto educativo. Con objeto de facilitar dicha práctica, las Administraciones educativas promoverán planes de fomento de la lectura y de alfabetización en diversos medios, tecnologías y lenguajes. Para ello se contará, en su caso, con la colaboración de las familias y del voluntariado, así como el intercambio de buenas prácticas. (artículo 19 LOMLOE).

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA 2º Bachillerato

En Educación Física propondremos a los alumnos lecturas de investigación de entrenamiento, desarrollo personal, nutrición, hábitos de vida saludables, cómo desarrollar eventos, planificación de un entrenamiento personal. Se dará especial importancia también al uso de las TIC, a fin de fomentar un uso responsable y útil de las herramientas y recursos digitales, aplicando su uso a la salud y a la realización de actividad física; y a la coeducación, fomentando la práctica deportiva con respeto a todos y a todas, sin importar diferencias, atajando cualquier comportamiento discriminatorio, proponiendo modelos deportivos tanto femeninos como masculinos, tratando de dar mayor visibilidad a aquellos que la sociedad y los medios de comunicación tapan y garantizando un reparto en el uso de material, espacios y experiencias de aprendizaje igualitario.

Concreción de los objetivos de etapa al curso:

Decreto 64/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo del Bachillerato.

la LOMLOE centra el interés de la Educación Física en **utilizar esta materia y el deporte como herramientas para impulsar el desarrollo personal y social**.

A su vez, el artículo 33 insiste que se deben afianzar hábitos de actividades físico-deportivas para lograr un mayor grado de bienestar a nivel físico y mental, pues eso servirá para promover el desarrollo personal y social.

Los objetivos de etapa modificados son (artículo 33):

«b) Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.

c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.»

«m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social.

n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable”.

Mecanismos de revisión, evaluación y modificación de las programaciones didácticas en relación con los resultados académicos y procesos de mejora.

En las memorias de los departamentos se establecerán indicadores de proceso y logro de objetivos que servirán de base para la mejora de la programación didáctica.

Si en el contexto del alumnado se dieran circunstancias que derivasen en una modificación de la programación didáctica, previo trabajo en departamento se articularán las medidas para conseguir la mejora de objetivos.

UNIDAD DIDÁCTICA N.º 1

FÚTBOL Y CONDICIÓN FÍSICA

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Competencias específicas

1, 2, 3

Descriptores: perfil de salida

STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5 y CE3.

CPSAA1.2, CPSAA4, CE2 y CE3.

CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5 y CC3.

METODOLOGÍA

Metodología y agrupamiento

Trabajo individual, por parejas y en grupos reducidos. Instrucción directa, descubrimiento guiado y resolución de problemas. Se fomentará la cooperación y la toma de decisiones colectivas en el juego.

En la parte de **condición física**, se trabajará la fuerza-resistencia, la coordinación y la velocidad aplicadas al fútbol, utilizando distintos métodos de entrenamiento (circuitos, estaciones, HIIT).

Espacios y recursos

Campo de fútbol, pistas polideportivas, gimnasio y aula de referencia.

Materiales: balones, conos, picas, petos, cuerdas, gomas elásticas y cronómetros.

Recursos digitales: vídeos técnicos, Classroom, rúbricas digitales, televisor del polideportivo, equipo de música IBIZA SOUND (bluetooth/Spotify).

Tratamiento de la diversidad

El alumnado con limitaciones físicas asumirá roles de árbitro, entrenador o analista táctico. Se adaptarán cargas y tiempos de esfuerzo. Se fomentará la inclusión y la cooperación, garantizando que todos participen de forma activa.

EVALUACIÓN

Bloque	Aspectos evaluados	Instrumentos	Procedimiento	Porcentaje
Condición Física (50%)	- Participación activa, esfuerzo y compromiso (80%) - Resultados en pruebas de fuerza-resistencia y velocidad (20%)	Rúbrica de actitud y compromiso Registro de resultados físicos	Observación sistemática y registro de progresos	50%
Deporte (50%)	- Participación activa, cooperación y actitud en el juego (80%) - Resultados en torneos o situaciones reales de partido (20%)	Rúbrica de participación y deportividad Rúbrica técnica-táctica	Observación en mini ligas y juegos reducidos	50%

Tratamiento de los elementos transversales y estrategias para desarrollar la educación en valores

Fomento de la cooperación, el respeto, la responsabilidad y el juego limpio. Promoción de la igualdad y la coeducación. Uso de las TIC para el análisis del rendimiento y reflexión sobre hábitos saludables.

PROGRAMAS, PROYECTOS Y PLANES ASOCIADOS A ESTA UNIDAD DIDÁCTICA

Excelencia, IPAFD, y Proyecto de Liga Interna de Fútbol del Centro.

Actividades complementarias y extraescolares

Organización y participación en torneos internos de fútbol y en la liga de recreos.

TEMPORALIZACIÓN

Trimestre: 1º

N.º de sesiones: 14 (4 horas semanales)

Sesión	Contenido principal (Fútbol)	Condición física aplicada
1	Presentación y normas básicas del juego	Evaluación inicial de condición física específica
2	Control y pase en movimiento	Circuito de fuerza-resistencia con autocargas
3	Conducción y regate	Velocidad de reacción y coordinación
4	Finalización y tiro	Trabajo de pliometría y salto
5	Defensa y ocupación del espacio	Core y estabilidad dinámica
6	Juego reducido 3x3	HIIT intermitente
7	Transiciones rápidas	Circuito de agilidad y desplazamientos
8	Partido reglado I	Recuperación activa y movilidad
9	Partido reglado II	Control de esfuerzo con pulsómetro
10	Torneo interno I	Sesión de fuerza funcional

11	Torneo interno II	Flexibilidad y movilidad articular
12	Torneo interno III	Trabajo compensatorio
13	Final de torneo	Test de velocidad y resistencia
14	Evaluación final y reflexión	Autoevaluación y registro de progresos

VALORACIÓN DEL AJUSTE

El alumnado muestra gran implicación y disfrute en la práctica. Se observa un progreso en la condición física general y en la comprensión táctica del juego.

PROPUESTAS DE MEJORA

Incorporar más material funcional (gomas, balones medicinales) y recursos audiovisuales para el análisis técnico. Coordinar el uso de espacios para optimizar la práctica.

UNIDAD DIDÁCTICA N.º 2

BALONCESTO Y CONDICIÓN FÍSICA

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Competencias específicas

1, 2, 3

Descriptores: perfil de salida

STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5 y CE3.

CPSAA1.2, CPSAA4, CE2 y CE3.

CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5 y CC3.

METODOLOGÍA

Metodología y agrupamiento

Trabajo en pequeños grupos, empleando metodologías activas (descubrimiento guiado, enseñanza recíproca y juegos modificados). Se alternarán tareas técnicas con entrenamiento de **agilidad, fuerza explosiva y resistencia específica**.

Espacios y recursos

Polideportivo, pistas exteriores y aula de referencia.

Materiales: balones, conos, bancos suecos, gomas elásticas, cuerdas.

Recursos digitales: Classroom, vídeos técnicos, televisor del polideportivo, equipo de música IBIZA SOUND.

Tratamiento de la diversidad

El alumnado con lesiones o limitaciones participará en roles adaptados (árbitro, anotador, observador táctico). Se adecuará la intensidad y la exigencia según las capacidades.

EVALUACIÓN

Bloque	Aspectos evaluados	Instrumentos	Procedimiento	Porcentaje
Condición Física (50%)	- Participación activa, actitud y esfuerzo (80%) - Resultados en pruebas físicas de agilidad, salto y fuerza (20%)	- Rúbrica de actitud y esfuerzo - Registro de resultados físicos	Observación continua y seguimiento individual	50%
Deporte (50%)	- Participación activa, cooperación y respeto en el juego (80%) - Resultados en torneos o ejercicios tácticos (20%)	- Rúbrica técnica y de deportividad - Evaluación en 3x3 y partidos internos	Observación directa y coevaluación	50%

Tratamiento de los elementos transversales y estrategias para desarrollar la educación en valores

Promoción de la igualdad y la cooperación. Educación emocional y gestión del esfuerzo. Uso de TIC para análisis técnico y control del progreso.

PROGRAMAS, PROYECTOS Y PLANES ASOCIADOS A ESTA UNIDAD DIDÁCTICA

Excelencia, IPAFD, y Proyecto de Liga Interna de Baloncesto.

Actividades complementarias y extraescolares

Torneo interno de baloncesto 3x3 y colaboración en la liga de recreos.

TEMPORALIZACIÓN

Trimestre: 1º

N.º de sesiones: 14 (4 horas semanales)

Sesión	Contenido principal (Baloncesto)	Condición física aplicada
1	Presentación de la unidad y fundamentos del juego	Evaluación inicial de agilidad y salto vertical
2	Bote y control de balón	Circuito de core y equilibrio
3	Pase y recepción	Ejercicios de coordinación y reacción
4	Tiro estático y en movimiento	Pliometría y fuerza explosiva
5	Defensa individual	HIIT de desplazamientos
6	Ataque 2x2	Entrenamiento interválico
7	Juego reducido 3x3	Circuito de fuerza-resistencia
8	Transición y contraataque	Recuperación activa
9	Reacción y toma de decisiones	Agilidad con conos y escaleras
10	Torneo interno I	Test de salto y velocidad lateral

11	Torneo interno II	Trabajo funcional con autocargas
12	Competición final	Ejercicios de flexibilidad
13	Juego + recuperación	Entrenamiento compensatorio
14	Evaluación práctica y reflexión final	Autoevaluación y registro de progresos

VALORACIÓN DEL AJUSTE

Se observa una mejora global en las capacidades motrices y la cooperación entre compañeros. La implicación y la motivación son altas.

PROPUESTAS DE MEJORA

Ampliar el material disponible. Incorporar grabaciones para análisis técnico. Promover el feedback entre iguales en la fase de aprendizaje.

UNIDAD DIDÁCTICA N.º 3

VOLEIBOL Y CONDICIÓN FÍSICA

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Competencias específicas

1, 2, 3

Descriptores: perfil de salida

STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5 y CE3.

CPSAA1.2, CPSAA4, CE2 y CE3.

CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5 y CC3.

METODOLOGÍA

Metodología y agrupamiento

Trabajo cooperativo y rotación por estaciones. Se alternarán sesiones de **entrenamiento funcional (fuerza y estabilidad del core)** con sesiones técnico-tácticas de voleibol. Se fomentará la **autonomía, la reflexión y el aprendizaje entre iguales**, mediante juegos modificados y competiciones internas.

Espacios y recursos

Polideportivo, red de voleibol, pistas exteriores, aula de referencia.

Materiales: balones, conos, gomas elásticas, colchonetas y picas.

Recursos digitales: vídeos técnicos, Classroom, televisor del polideportivo, equipo IBIZA SOUND.

Tratamiento de la diversidad

Adaptación de roles: anotador, árbitro o entrenador en caso de lesión. Ajuste de altura de red o velocidad del juego según nivel. Promoción del respeto, la igualdad y la cooperación.

EVALUACIÓN

Bloque	Aspectos evaluados	Instrumentos	Procedimiento	Porcentaje
Condición Física (50%)	- Participación activa y compromiso en tareas (80%) - Resultados en fuerza del core y potencia de salto (20%)	Rúbrica de actitud y compromiso Registro de resultados físicos	Observación continua y registro individual	50%
Deporte (50%)	- Participación, comunicación y cooperación (80%) - Resultados técnicos y tácticos en juego real (20%)	Rúbrica técnica-táctica y de actitud Autoevaluación y coevaluación	Observación durante competencias internas	50%

Tratamiento de los elementos transversales y estrategias para desarrollar la educación en valores

Promoción de la igualdad, la comunicación, el respeto y el trabajo en equipo. Educación emocional a través del deporte cooperativo. Uso de TIC para reflexionar sobre el progreso y analizar vídeos técnicos.

PROGRAMAS, PROYECTOS Y PLANES ASOCIADOS A ESTA UNIDAD DIDÁCTICA

Excelencia, IPAFD, Liga Interna de Voleibol del Centro.

Actividades complementarias y extraescolares

Organización de torneo interno de voleibol mixto.

TEMPORALIZACIÓN

Trimestre: 2º

N.º de sesiones: 14 (4 horas semanales)

Sesión	Contenido principal (Voleibol)	Condición física aplicada
1	Presentación de la unidad y normas básicas	Evaluación inicial de fuerza y flexibilidad
2	Golpe de antebrazos	Trabajo de estabilidad del core
3	Toque de dedos	Circuito de fuerza de brazos y tronco
4	Saque desde abajo	Ejercicios de potencia de salto
5	Recepción y colocación	HIIT de desplazamientos laterales
6	Ataque y remate	Pliometría y fuerza explosiva
7	Defensa y bloqueos	Ejercicios de reacción y coordinación
8	Juego reducido 3x3	Recuperación activa y movilidad
9	Juego 4x4	Entrenamiento funcional con autocargas
10	Torneo interno I	Trabajo compensatorio

11	Torneo interno II	Flexibilidad y control postural
12	Torneo interno III	Sesión de respiración y relajación
13	Partido final	Valoración física y técnica
14	Evaluación práctica y autoevaluación	Registro y reflexión sobre el progreso

VALORACIÓN DEL AJUSTE

Gran implicación del alumnado. Se observa mejora en la fuerza del tren superior, la coordinación y la cooperación grupal.

PROPUESTAS DE MEJORA

Incorporar más material específico de entrenamiento funcional y ampliar las opciones de juego mixto para fomentar la participación equitativa.

UNIDAD DIDÁCTICA N.º 4

ULTIMATE FRISBEE Y CONDICIÓN FÍSICA

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Competencias específicas

1, 2, 3, 5

Descriptores: perfil de salida

STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5 y CE3.

CPSAA1.2, CPSAA4, CE2 y CE3.

CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5 y CC3.

STEM5, CPSAA1.2, CC4 y CE1.

METODOLOGÍA

Metodología y agrupamiento

Trabajo cooperativo y descubrimiento guiado. Se fomentará la autonomía, la toma de decisiones y el respeto a las reglas del juego (sin árbitro).

La condición física se centrará en **resistencia aeróbica, agilidad y coordinación** mediante juegos y entrenamientos en intervalos.

Espacios y recursos

Campos exteriores de césped o pista grande, aula de referencia.

Materiales: frisbees, conos, picas, petos, cronómetros.

Recursos digitales: Classroom, vídeos didácticos, televisor del polideportivo, equipo de música IBIZA SOUND.

Tratamiento de la diversidad

Adaptación de las distancias, el número de jugadores o el tiempo de juego según el nivel del grupo. Fomento de la inclusión y el respeto, destacando la deportividad como eje principal.

EVALUACIÓN

Bloque	Aspectos evaluados	Instrumentos	Procedimiento	Porcentaje
Condición Física (50%)	- Participación activa, implicación y cooperación (80%) - Resultados en pruebas de resistencia y velocidad (20%)	Rúbrica de esfuerzo y compromiso Registro de resultados físicos	Observación directa y registro	50%
Deporte (50%)	- Participación, respeto y comunicación (80%) - Rendimiento técnico y táctico en situaciones reales de juego (20%)	Rúbrica técnica-táctica y actitudinal Autoevaluación y observación	Evaluación en mini partidos y torneos	50%

Tratamiento de los elementos transversales y estrategias para desarrollar la educación en valores

Fomento de la autorregulación, el respeto y la comunicación sin necesidad de árbitro. Desarrollo de la educación emocional, el juego limpio y la igualdad. Uso de TIC para el análisis del rendimiento y reflexión personal.

PROGRAMAS, PROYECTOS Y PLANES ASOCIADOS A ESTA UNIDAD DIDÁCTICA

Excelencia, IPAFD, y Proyecto de Juegos Alternativos del Centro.

Actividades complementarias y extraescolares

Torneo interno de Ultimate mixto.

TEMPORALIZACIÓN

Trimestre: 2º

N.º de sesiones: 14 (4 horas semanales)

Sesión	Contenido principal (Ultimate)	Condición física aplicada
1	Introducción al Ultimate y reglas del juego	Evaluación de resistencia aeróbica
2	Lanzamientos básicos	Circuito de agilidad
3	Recepción y desplazamiento	HIIT de velocidad
4	Desmarques y ocupación del espacio	Entrenamiento interválico
5	Defensa individual y zonal	Trabajo de fuerza-resistencia
6	Transiciones ataque-defensa	Coordinación y reacción
7	Juego reducido 4x4	Carrera continua con control del esfuerzo
8	Juego 5x5	Entrenamiento funcional con autocargas
9	Torneo interno I	Recuperación activa
10	Torneo interno II	Flexibilidad y movilidad

11	Torneo interno III	Core y estabilidad
12	Juego final con reglas avanzadas	Trabajo compensatorio
13	Evaluación práctica	Autoevaluación física
14	Sesión de reflexión y relajación	Valoración final del progreso

VALORACIÓN DEL AJUSTE

La participación es muy alta gracias al carácter cooperativo del juego. Mejora notable de la resistencia y la cohesión del grupo.

PROPUESTAS DE MEJORA

Potenciar el uso de herramientas digitales para la autoevaluación. Incorporar más actividades interdisciplinares que refuercen el trabajo cooperativo.

UNIDAD DIDÁCTICA N.º 5

BÁDMINTON Y CONDICIÓN FÍSICA

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Competencias específicas

1, 2, 3

Descriptores: perfil de salida

STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5 y CE3.

CPSAA1.2, CPSAA4, CE2 y CE3.

CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5 y CC3.

METODOLOGÍA

Metodología y agrupamiento

Trabajo individual, por parejas y en pequeños grupos. Se aplicarán metodologías activas basadas en la práctica reflexiva, el descubrimiento guiado y la enseñanza recíproca.

La **condición física** se orientará al **trabajo de la agilidad, la coordinación, la fuerza del tren superior y la velocidad de reacción**, integradas en los ejercicios de bádminton.

Espacios y recursos

Polideportivo, redes de bádminton, aula de referencia.

Materiales: raquetas, volantes, conos, gomas elásticas, escaleras de coordinación.

Recursos digitales: Classroom, vídeos técnicos, televisor del polideportivo, equipo de música IBIZA SOUND.

Tratamiento de la diversidad

Se adaptarán las reglas y el tamaño de la pista en función del nivel del alumnado. En caso de limitación física, se asignarán roles activos (árbitro, anotador, observador técnico). Se fomentará la igualdad y la inclusión mediante partidos mixtos.

EVALUACIÓN

Bloque	Aspectos evaluados	Instrumentos	Procedimiento	Porcentaje
Condición Física (50%)	- Participación, esfuerzo y actitud positiva (80%) - Resultados en pruebas de agilidad y velocidad de reacción (20%)	Rúbrica de esfuerzo y compromiso Registro de pruebas físicas	Observación sistemática y control individual	50%
Deporte (50%)	- Participación activa, cooperación y deportividad (80%) - Resultados técnicos en partidos o mini torneos (20%)	Rúbrica técnica y actitudinal Observación en partidos	Evaluación continua y coevaluación	50%

Tratamiento de los elementos transversales y estrategias para desarrollar la educación en valores

Desarrollo del respeto, la deportividad y la responsabilidad personal. Educación en igualdad de género y participación mixta. Uso de TIC para análisis del progreso.

PROGRAMAS, PROYECTOS Y PLANES ASOCIADOS A ESTA UNIDAD DIDÁCTICA

Excelencia, IPAFD y Proyecto de Deportes de Raqueta.

Actividades complementarias y extraescolares

Torneo interno de bádminton.

TEMPORALIZACIÓN

Trimestre: 2º

N.º de sesiones: 14 (4 horas semanales)

Sesión	Contenido principal (Bádminton)	Condición física aplicada
1	Presentación y normas básicas del bádminton	Evaluación de agilidad y coordinación
2	Golpe de derecha	Circuito de fuerza de brazos
3	Golpe de revés	Ejercicios de core y estabilidad
4	Desplazamientos en pista	HIIT de velocidad lateral
5	Servicio corto y largo	Entrenamiento funcional con gomas
6	Juego en parejas	Trabajo de reacción con estímulos
7	Juego reducido 2x2	Ejercicios de resistencia intermitente
8	Partido simple	Recuperación activa
9	Torneo interno I	Circuito de equilibrio y control postural
10	Torneo interno II	Trabajo compensatorio

11	Torneo interno III	Sesión de movilidad y estiramientos
12	Juego libre	Evaluación física de velocidad
13	Competición final	Autoevaluación física y técnica
14	Reflexión y cierre de unidad	Registro y análisis del progreso

VALORACIÓN DEL AJUSTE

Se observa buena aceptación del deporte, alta motivación y mejora en la agilidad y coordinación.

PROPUESTAS DE MEJORA

Incorporar más material de bádminton y recursos audiovisuales para análisis técnico. Favorecer partidos mixtos e inclusivos.

UNIDAD DIDÁCTICA N.º 6

PICKLEBALL Y CONDICIÓN FÍSICA

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Competencias específicas

1, 2, 3

Descriptores: perfil de salida

STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5 y CE3.

CPSAA1.2, CPSAA4, CE2 y CE3.

CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5 y CC3.

METODOLOGÍA

Metodología y agrupamiento

Trabajo por parejas y pequeños grupos, fomentando la cooperación y la autoevaluación.

Se aplicarán estrategias de **aprendizaje cooperativo, resolución de problemas y descubrimiento guiado**.

La parte de **condición física** se centrará en la **resistencia, la coordinación y la fuerza del tren inferior** mediante circuitos funcionales y juegos de desplazamiento.

Espacios y recursos

Polideportivo, redes de pickleball, aula de referencia.

Materiales: palas, pelotas, conos, gomas elásticas, escaleras de coordinación.

Recursos digitales: Classroom, vídeos técnicos, televisor del polideportivo, equipo de música IBIZA SOUND.

Tratamiento de la diversidad

Adaptación de roles (árbitro, entrenador, observador) y de la velocidad de juego. Inclusión de alumnado con diferentes niveles de habilidad mediante partidos equilibrados.

EVALUACIÓN

Bloque	Aspectos evaluados	Instrumentos	Procedimiento	Porcentaje
Condición Física (50%)	- Participación y compromiso en el trabajo físico (80%) - Resultados en resistencia y fuerza del tren inferior (20%)	Rúbrica de esfuerzo y compromiso Registro de resultados físicos	Observación directa y registro individual	50%
Deporte (50%)	- Participación activa, respeto y cooperación (80%) - Resultados técnicos y tácticos en partidos (20%)	Rúbrica técnica y actitudinal Evaluación durante partidos	Observación continua y autoevaluación	50%

Tratamiento de los elementos transversales y estrategias para desarrollar la educación en valores

Promoción de la igualdad y la inclusión. Desarrollo del respeto y la deportividad. Uso de TIC para analizar el aprendizaje y la mejora personal.

PROGRAMAS, PROYECTOS Y PLANES ASOCIADOS A ESTA UNIDAD DIDÁCTICA

Excelencia, IPAFD, y Proyecto de Deportes Emergentes.

Actividades complementarias y extraescolares

Torneo interno de pickleball y participación en jornadas deportivas del centro.

TEMPORALIZACIÓN

Trimestre: 2º

N.º de sesiones: 14 (4 horas semanales)

Sesión	Contenido principal (Pickleball)	Condición física aplicada
1	Introducción al pickleball y reglas básicas	Evaluación de resistencia y coordinación
2	Golpe de derecha	Circuito de fuerza de tren inferior
3	Golpe de revés	Ejercicios de core y estabilidad
4	Servicio	Entrenamiento de velocidad lateral
5	Juego en red	Trabajo de agilidad con escaleras
6	Táctica básica	Circuito de resistencia aeróbica
7	Juego reducido 2x2	HIIT con desplazamientos
8	Partido simple	Recuperación activa
9	Torneo interno I	Trabajo compensatorio
10	Torneo interno II	Flexibilidad y movilidad articular
11	Torneo interno III	Core y propiocepción

12	Competición final	Evaluación física de fuerza y agilidad
13	Juego libre	Autoevaluación del progreso
14	Reflexión y cierre de unidad	Registro final de resultados

VALORACIÓN DEL AJUSTE

El alumnado muestra entusiasmo por descubrir un deporte nuevo. Se observa una mejora notable en la coordinación, la resistencia y la fuerza funcional.

PROPUESTAS DE MEJORA

Adquirir más material de pickleball y ampliar los espacios para la práctica simultánea. Introducir análisis técnico con apoyo audiovisual.

UNIDAD DIDÁCTICA N.º 7

FLORBALL Y CONDICIÓN FÍSICA

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Competencias específicas

1, 2, 3

Descriptorios: perfil de salida

STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5 y CE3.

CPSAA1.2, CPSAA4, CE2 y CE3.

CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5 y CC3.

METODOLOGÍA**Metodología y agrupamiento**

Trabajo en grupos reducidos, mediante enseñanza recíproca, descubrimiento guiado y resolución de problemas.

El **florball** permite desarrollar la **toma de decisiones rápida, la coordinación y el control del espacio**, por lo que se combinará con trabajo físico orientado a la **resistencia anaeróbica, la velocidad de reacción y la agilidad**.

Espacios y recursos

Polideportivo, aula de referencia y pistas interiores.

Materiales: sticks, pelotas de florball, petos, conos, gomas elásticas, escaleras de coordinación.

Recursos digitales: vídeos explicativos, Classroom, televisor del polideportivo, equipo de música IBIZA SOUND.

Tratamiento de la diversidad

Se realizarán adaptaciones en la velocidad y tamaño de las pistas.

Los alumnos con limitaciones participarán como árbitros o responsables de organización.

Se promoverán valores de respeto, inclusión y deportividad.

EVALUACIÓN

Bloque	Aspectos evaluados	Instrumentos	Procedimiento	Porcentaje
Condición Física (50%)	- Participación y actitud activa (80%) - Resultados en pruebas de velocidad, resistencia anaeróbica y coordinación (20%)	Rúbrica de actitud y participación Registro de test físicos	Observación directa y control individual	50%
Deporte (50%)	- Participación, cooperación y respeto (80%) - Aplicación de gestos técnicos y táctica (20%)	Rúbrica técnica y actitudinal Evaluación en competición	Evaluación continua y coevaluación	50%

Tratamiento de los elementos transversales y estrategias para desarrollar la educación en valores

Fomento de la igualdad, cooperación y resolución pacífica de conflictos. Uso responsable de las TIC para registrar progresos y analizar jugadas.

PROGRAMAS, PROYECTOS Y PLANES ASOCIADOS A ESTA UNIDAD DIDÁCTICA

Excelencia, IPAFD y Proyecto de Deportes Alternativos.

Actividades complementarias y extraescolares

Torneo interno de florbball e implicación en la organización de la liga de recreos.

TEMPORALIZACIÓN

Trimestre: 3º

N.º de sesiones: 14 (4 horas semanales)

Sesión	Contenido principal (Florball)	Condición física aplicada
1	Presentación del florball y reglas básicas	Evaluación inicial de velocidad y coordinación
2	Control y conducción del stick	Circuito de agilidad y desplazamientos
3	Pase y recepción	Trabajo de fuerza y estabilidad
4	Tiro a portería	HIIT corto con énfasis en velocidad
5	Defensa y recuperación del balón	Trabajo de resistencia intermitente
6	Juego 2x2 con objetivos tácticos	Ejercicios de fuerza-resistencia
7	Juego 3x3 con cambios rápidos	Entrenamiento funcional en pareja
8	Torneo interno I	Recuperación activa
9	Torneo interno II	Core y movilidad
10	Partido mixto	Test de velocidad

11	Competición interna	Trabajo compensatorio
12	Competición final	Evaluación física
13	Juego libre y cierre técnico	Flexibilidad y relajación
14	Evaluación global y reflexión final	Autoevaluación y feedback

VALORACIÓN DEL AJUSTE

El alumnado muestra alto interés por la novedad del deporte y mejora notable en la coordinación y la toma de decisiones.

PROPUESTAS DE MEJORA

Incorporar más material de florboll y ampliar los espacios interiores disponibles. Implementar un seguimiento audiovisual de la técnica individual.

UNIDAD DIDÁCTICA N.º 8

ATLETISMO Y CONDICIÓN FÍSICA

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Competencias específicas

1, 2, 3, 5

Descriptores: perfil de salida

STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5 y CE3.

CPSAA1.2, CPSAA4, CE2 y CE3.

CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5 y CC3.

STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4 y CE1.

METODOLOGÍA

Metodología y agrupamiento

Trabajo individual y en pequeños grupos. Enseñanza directa combinada con **autoobservación y feedback inmediato**.

El atletismo se vinculará con la **condición física general** a través del entrenamiento de **resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad**, con especial atención a la técnica de carrera.

Espacios y recursos

Pistas exteriores, zona de lanzamiento, aula de referencia.

Materiales: vallas, testigos, balones medicinales, conos, cronómetros.

Recursos digitales: Classroom, vídeos de análisis técnico, televisor del polideportivo.

Tratamiento de la diversidad

Adaptaciones en distancias y cargas. Asignación de funciones auxiliares para quienes no puedan participar físicamente.

EVALUACIÓN

Bloque	Aspectos evaluados	Instrumentos	Procedimiento	Porcentaje
Condición Física (50%)	- Participación y compromiso (80%) - Resultados en pruebas de velocidad, salto y resistencia (20%)	- Rúbrica de participación - Registros de test físicos	Observación directa y evaluación continua	50%
Deporte (50%)	- Participación activa, respeto y cooperación (80%) - Resultados en pruebas de atletismo (20%)	- Rúbrica técnica y actitudinal - Control en pruebas de pista	Evaluación continua y autoevaluación	50%

Tratamiento de los elementos transversales y estrategias para desarrollar la educación en valores

Promoción del esfuerzo, la autosuperación y el respeto. Uso responsable de la tecnología para analizar la técnica de carrera y los resultados.

PROGRAMAS, PROYECTOS Y PLANES ASOCIADOS A ESTA UNIDAD DIDÁCTICA

Excelencia, IPAFD y participación en la **Milla del Instituto** (actividad obligatoria que cuenta para la nota final).

Actividades complementarias y extraescolares

Organización y participación en la **Milla del Centro**.

TEMPORALIZACIÓN

Trimestre: 3º

N.º de sesiones: 14 (4 horas semanales)

Sesión	Contenido principal (Atletismo)	Condición física aplicada
1	Presentación de la unidad y técnica de carrera	Evaluación inicial de resistencia
2	Salida y velocidad	Circuito de fuerza explosiva
3	Carrera continua	Entrenamiento aeróbico moderado
4	Carrera de relevos	Trabajo de velocidad de reacción
5	Salto de longitud	Pliometría y fuerza de piernas
6	Lanzamiento de peso	Entrenamiento de fuerza máxima
7	Vallas básicas	Agilidad y flexibilidad dinámica
8	Carrera de medio fondo	Control del ritmo y resistencia aeróbica
9	Pruebas combinadas	HIIT intermedio
10	Milla del Instituto (prueba oficial)	Registro de tiempos y autoevaluación

11	Recuperación activa	Estiramientos y trabajo compensatorio
12	Prueba de salto final	Evaluación técnica y física
13	Juego atlético y competición amistosa	Core y estabilidad
14	Evaluación global y reflexión	Análisis de resultados personales

VALORACIÓN DEL AJUSTE

Se observa mejora global en la técnica de carrera, la resistencia y la motivación. Excelente implicación en la Milla del Instituto.

PROPUESTAS DE MEJORA

Incluir más sesiones de técnica específica y análisis en vídeo. Potenciar la autoevaluación y la reflexión sobre el rendimiento.

UNIDAD DIDÁCTICA N.º 9

JUEGOS COLABORATIVOS Y CONDICIÓN FÍSICA

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Competencias específicas

1, 2, 3, 4

Descriptores: perfil de salida

STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5 y CE3.

CPSAA1.2, CPSAA4, CE2 y CE3.

CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5 y CC3.

STEM5, CPSAA1.2, CC1 y CCEC1.

METODOLOGÍA

Metodología y agrupamiento

Metodología activa y cooperativa, basada en el **aprendizaje-servicio, la gamificación y la resolución de problemas**.

Los **juegos colaborativos** fomentan la cohesión, la comunicación y la confianza entre el alumnado.

La **condición física** se trabajará a través de circuitos funcionales, retos cooperativos y dinámicas de alta implicación motriz.

Espacios y recursos

Pistas polideportivas, gimnasio cubierto, aula de referencia.

Materiales: pelotas, aros, cuerdas, colchonetas, conos, paracaídas, gomas elásticas.

Recursos digitales: Classroom, televisor del polideportivo, equipo de música IBIZA SOUND.

Tratamiento de la diversidad

Se diseñarán actividades que permitan la participación de todos, ajustando la exigencia física. Se priorizarán roles rotativos y dinámicas que valoren las distintas capacidades.

EVALUACIÓN

Bloque	Aspectos evaluados	Instrumentos	Procedimiento	Porcentaje
Condición Física (50%)	- Participación, cooperación y esfuerzo (80%) - Resultados en circuitos cooperativos y retos físicos (20%)	Rúbrica actitudinal y registros de grupo	Observación directa y autoevaluación	50%
Deporte (50%)	- Actitud colaborativa y respeto (80%) - Éxito en dinámicas grupales y organización (20%)	Rúbrica de cooperación y liderazgo	Evaluación compartida y coevaluación grupal	50%

Tratamiento de los elementos transversales y estrategias para desarrollar la educación en valores

Promoción del trabajo en equipo, la empatía, la inclusión y la comunicación asertiva. Fomento de la educación emocional y la cohesión de grupo.

PROGRAMAS, PROYECTOS Y PLANES ASOCIADOS A ESTA UNIDAD DIDÁCTICA

Excelencia, IPAFD, Plan de convivencia y recreos activos.

Actividades complementarias y extraescolares

Organización de una jornada de convivencia con juegos cooperativos entre cursos.

TEMPORALIZACIÓN

Trimestre: 3º

N.º de sesiones: 14 (4 horas semanales)

Sesión	Contenido principal (Juegos colaborativos)	Condición física aplicada
1	Presentación y dinámicas de confianza	Calentamiento funcional cooperativo
2	Juegos de comunicación y ritmo	Circuito de coordinación en pareja
3	Retos cooperativos con material	Trabajo de fuerza-resistencia en grupo
4	Juegos de persecución y relevos cooperativos	Entrenamiento de velocidad y reacción
5	Desafíos motores por equipos	HIIT cooperativo
6	Juegos de estrategia y construcción	Core y estabilidad con material
7	Circuito de estaciones colaborativas	Resistencia aeróbica compartida
8	Juegos tradicionales adaptados	Estiramientos activos por parejas
9	Gymkana deportiva	Control del esfuerzo y pulsaciones
10	Retos de cooperación avanzada	Ejercicios de fuerza en circuito

11	Juegos de roles rotativos	Recuperación activa y feedback
12	Preparación del evento final	Trabajo compensatorio
13	Jornada de convivencia	Evaluación grupal en acción
14	Reflexión final y cierre de unidad	Autoevaluación física y emocional

VALORACIÓN DEL AJUSTE

Se observa una mejora en la cohesión del grupo, la comunicación y la actitud cooperativa. Alta motivación general y participación activa.

PROPUESTAS DE MEJORA

Dedicar más tiempo a la reflexión posterior a los juegos y reforzar las dinámicas de liderazgo positivo.

UNIDAD DIDÁCTICA N.º 10

RELAJACIÓN Y CONTROL CORPORAL

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Competencias específicas

1, 2, 3, 4

Descriptores: perfil de salida

STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5 y CE3.

CPSAA1.2, CPSAA4, CE2 y CE3.

CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5 y CC3.

STEM5, CPSAA1.2, CC1 y CCEC1.

METODOLOGÍA

Metodología y agrupamiento

Trabajo individual y en pareja. Metodología basada en la **educación somática, la atención plena (mindfulness)** y la **exploración guiada del movimiento**.

La parte de condición física se centrará en la **movilidad, la flexibilidad y la respiración consciente**, como cierre del curso y preparación para los exámenes.

Espacios y recursos

Gimnasio, aula de referencia, sala de usos múltiples.

Materiales: colchonetas, pelotas de foam, aros, música ambiental.

Recursos digitales: grabaciones guiadas de relajación, playlist en Spotify, Classroom.

Tratamiento de la diversidad

Se fomentará la autonomía personal, ofreciendo variantes accesibles para todo el alumnado. En caso de lesión o malestar, se priorizará la relajación pasiva o la respiración guiada.

EVALUACIÓN

Bloque	Aspectos evaluados	Instrumentos	Procedimiento	Porcentaje
Condición Física (50%)	- Participación consciente y actitud positiva (80%) - Mejora en la flexibilidad y control respiratorio (20%)	- Rúbrica de implicación - Registro de progresos físicos	Observación directa y autoevaluación	50%
Deporte/Actividad (50%)	- Participación activa y respeto en las prácticas (80%) - Capacidad de autorregulación emocional (20%)	Rúbrica actitudinal y emocional	Evaluación continua y reflexión final	50%

Tratamiento de los elementos transversales y estrategias para desarrollar la educación en valores

Educación emocional, autoconocimiento y gestión del estrés. Desarrollo de hábitos de bienestar físico y mental. Promoción del respeto y la calma como valor colectivo.

PROGRAMAS, PROYECTOS Y PLANES ASOCIADOS A ESTA UNIDAD DIDÁCTICA

Excelencia, Plan de Bienestar y Salud Escolar, IPAFD.

Actividades complementarias y extraescolares

Taller de relajación y control postural durante la semana de exámenes.

TEMPORALIZACIÓN

Trimestre: Final del 3º

N.º de sesiones: 14 (4 horas semanales)

Sesión	Contenido principal (Relajación y control corporal)	Condición física aplicada
1	Introducción al control corporal	Movilidad articular global
2	Respiración consciente	Trabajo de control diafragmático
3	Relajación progresiva de Jacobson	Flexibilidad estática básica
4	Técnicas de concentración	Core y equilibrio estático
5	Mindfulness en movimiento	Ejercicios suaves de movilidad
6	Yoga y equilibrio	Estiramientos activos
7	Control postural y alineación	Ejercicios de fuerza suave
8	Visualización y calma mental	Respiración abdominal guiada
9	Técnicas de automasaje	Movilidad global relajada
10	Control de la tensión y respiración profunda	Estiramientos pasivos

11	Sesión de relajación guiada	Control corporal
12	Práctica libre y personal	Relajación asistida
13	Sesión colectiva de mindfulness	Respiración y control mental
14	Evaluación final y reflexión grupal	Autoevaluación del bienestar

VALORACIÓN DEL AJUSTE

Se observa una mejora significativa en la gestión del estrés, la postura y la conciencia corporal. La participación es alta, incluso en alumnado habitualmente menos activo.

PROPUESTAS DE MEJORA

Aumentar la frecuencia de sesiones de relajación en épocas de exámenes. Promover la creación de playlists y recursos de relajación propios del alumnado.