

MÁSTERES de la UAM

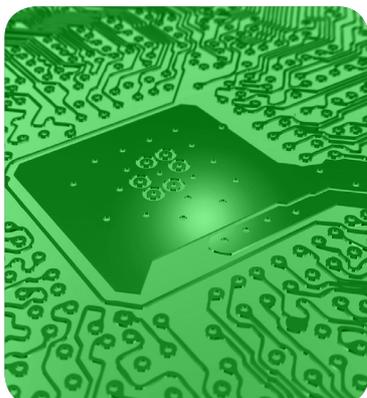
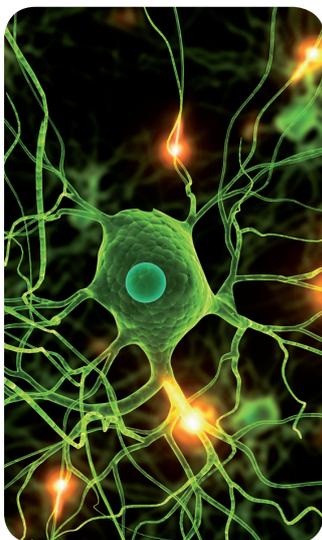
Facultad de Formación
de Profesorado
y Educación / 15-16

(MESOB)

Especialidad
de Educación Física



**Desarrollo
de Actividades en
el Medio no Estable
en el centro
educativo Malvar
(Arganda del Rey)**
Joel Palma Muñoz





**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE
Y MOTRICIDAD HUMANA**

Máster en Formación de Profesorado de Educación Secundaria
Obligatoria y Bachillerato

Desarrollo de Actividades en el Medio no Estable en el
centro educativo Malvar (Arganda del Rey)

Autor: JOEL PALMA MUÑOZ

Director: FRANCISCO M. ARGUDO ITURRIAGA

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Curso: 2015/2016

Resumen

Después de experimentar y analizar la enseñanza del Colegio *MALVAR*, y utilizar diversos instrumentos de observación, se encuentra una deficiencia importante en el bloque de contenidos IV, *Actividades en el Medio no Estable: Orientación* (AMNE).

Al percibir esta insuficiencia en dicho bloque, se decide proponer diferentes actividades para que, tanto el centro, como sus profesores y alumnos, puedan contar con una Unidad Didáctica que abarque diferentes sesiones y proporcione los conocimientos adecuados en esta materia; todo ello estrictamente regulado por las directrices legales que establece la vigente ley de educación.

Por todo lo anterior, en el presente Trabajo Final de Máster se va a elaborar una Unidad Didáctica que contenga un número de sesiones suficientes para que este bloque de contenidos quede abarcado y sea adecuadamente adquirido por el alumnado de 3º de la Educación Secundaria Obligatoria. Para ello, se va a utilizar como referencia el *Real Decreto 1105/2014*, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

Palabras clave: Medio Natural, Educación Secundaria, Orientación, Senderismo

ÍNDICE

1. Introducción.....	5
2. Análisis de la enseñanza de la Educación Física en un centro educativo.....	7
2.1. Análisis documental	7
2.2. Encuesta a los protagonistas	12
2.2.1. Análisis de la entrevista al docente.....	12
2.2.2. Análisis de las entrevistas al alumnado	13
2.3. Observación no participativa	15
2.4. Informe síntesis del análisis: fortalezas y debilidades	16
• Fortalezas	16
• Debilidades	17
2.5. Posibles líneas de mejora.....	17
3. Descripción y análisis de un reto, problema o situación que se desearía solucionar o modificar.....	18
3.1. La identificación de la situación-reto para la enseñanza de la Educación Física en el Colegio Malvar.....	18
3.2. Marco teórico-conceptual.....	19
3.3. Antecedentes.....	24
4. Elaboración de una propuesta contextualizada para mejorar la enseñanza de la Educación Física.....	26
4.1 Una reflexión inicial sobre la relevancia social y curricular de la propia situación y de la propuesta de mejora	26
4.2 Contextualización curricular de la propuesta de mejora	27
4.2.1. Objetivos del curso de 3º de la ESO.....	28
4.2.2. Contenidos del curso de 3º de la ESO	29
4.2.3. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje del primer ciclo de la ESO.....	30
4.2.4. Análisis competencias básicas del curso	33
4.3. Concreción de un proceso de intervención.....	35
4.3.1. Tema de la UD.....	36
4.3.2. Ubicación de la UD	36
4.3.3. Antecedentes y consecuentes de la UD	37
4.3.4. Recursos necesarios.....	38
4.3.5. Número y tipo de sesiones en las que se desarrolla la UD	39
4.3.6. Relación de la UD con las competencias básicas	40
4.3.7. Papel asignado al profesor y al alumnado: enfoque didáctico.....	40
4.3.8. Reflexión sobre la atención a la diversidad de capacidades e intereses	41

4.3.9. La evaluación del aprendizaje: criterios y procedimientos	41
4.4. Elementos estructurales de la UD.....	44
4.4.1. Relación de la UD con los elementos curriculares de curso.....	44
4.4.2. Objetivos didácticos de la UD	48
4.4.3. Contenidos didácticos de la UD	48
4.5. Sesiones de la UD: concreción de las tareas y secuenciación de las mismas.....	48
4.6. Evaluación y seguimiento del proceso de enseñanza	56
5. Evaluación y validez de la propuesta	56
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	60
ANEXOS	62
Anexo 1. Entrevista al docente	62
Anexo 2. Entrevistas al alumnado.	65
Anexo 3. Instrumento del análisis de la observación externa.....	70
Anexo 4. Cuaderno de campo (conceptual).	72
Anexo 5. Trabajo teórico. Dos modelos diferentes (conceptual).	73
Anexo 6. Planilla de observación (procedimental).....	75
Anexo 7. Cuestionario a los alumnos (actitudinal).....	76
Anexo 8. Autoevaluación del profesor.	77
Anexo 9. Evaluación del alumnado al profesor.....	78
Anexo 10. Autorización para la excursión	79

1. Introducción

Varios años como alumno de la asignatura de Educación Física (EF), unido a un estudio más profundo de la materia y todo su entorno desde una perspectiva más académica en esta última etapa, me han dotado de los conocimientos necesarios para poder observar y analizar diversos aspectos relacionados con la enseñanza, tales como las diferentes leyes de educación, la responsabilidad docente y la forma de actuar con los alumnos, entre otros.

Al comprobar la importancia que tiene la Educación Física en los contenidos obligatorios de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO), es necesario que todos los bloques de contenidos regulados por la Ley Orgánica de la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), se desarrollen de una forma adecuada en todos y cada uno de los centros educativos.

Para demostrar este hecho, se ha tomado como ejemplo el estudio del modelo de enseñanza actualmente desarrollado en el *Colegio Malvar*, ubicado en la Calle de la Solidaridad, 4 (Arganda del Rey, Madrid), sobre el cual, se centrará la presente investigación con la finalidad de proponer una mejora en el modelo pedagógico que se lleva a cabo en el propio centro, en relación a la actividad física, el deporte y su integración con el modelo educativo actual.

Analizado y estudiado el caso, se ha comprobado que concretamente en este centro existe una deficiencia de sesiones en el contenido relacionado con las “*Actividades en el Medio no Estable: Orientación*”, lo que provoca una carencia en el aprendizaje y en el proceso de enseñanza que puede dificultar la adquisición de este tipo de conocimientos por parte del alumnado.

Esta cuestión llama especialmente la atención debido a que considero que es de vital importancia que los alumnos conozcan los instrumentos, medios y métodos necesarios para poder realizar actividades en un entorno natural en su vida cotidiana. Además, los contenidos relacionados con el medio natural son altamente necesarios y útiles en el día a día de los alumnos ya que se van a utilizar en diferentes entornos de la vida cotidiana y en variedad de situaciones reales.

Para poder obtener los resultados sobre el análisis de la enseñanza, se han utilizado diferentes instrumentos que han ayudado a identificar la principal debilidad del Departamento de Educación Física en el centro concreto analizado. Dichos instrumentos estarán desarrollados en al final del documento.

En el apartado de “análisis documental” se han observado y extraído las principales ideas y contenidos que se engloban en la Programación de Aula de 3º de la ESO y del Proyecto curricular del Departamento de Educación Física. En estos documentos se han encontrado una serie de debilidades y fortalezas que nos proporcionan una visión más concreta de lo que sucede a nivel didáctico en las aulas de Educación Física. Entre estas debilidades, se encuentra el tema que nos ocupa: la carencia de sesiones que comprende la UD de Actividades en el Entorno no Estable.

Seguidamente, se ha realizado una entrevista al profesor encargado del tercer curso de la ESO, para intentar comprender por qué existe esta carencia en el número de sesiones relacionadas con AMNE dentro de la Programación de Aula (PA) de su centro.

Además, se han llevado a cabo entrevistas a diferentes alumnos de este curso en concreto para conocer su opinión sobre este bloque de contenidos y el problema detectado conociendo cual es el punto de vista del alumnado respecto al IV bloque de contenidos relacionado con las AMNE.

Asimismo, se ha realizado una observación externa de un total de 15 sesiones aleatorias de Educación Física (EF) que han proporcionado una idea global sobre el día a día que tiene lugar en las aulas, pudiendo conocer las actividades que realiza el profesor durante sus clases. Haciendo uso de un instrumento de recogida de información (Anexo 3), se han observado diferentes ítems sobre el “antes”, el “durante” y el “después” de una sesión de EF.

Con el análisis de los anteriores procedimientos se han conseguido acotar las principales fortalezas y debilidades actuales de dicho Departamento, y más concretamente, en el caso del tercer curso de la ESO. Se ha escogido la debilidad relacionada con la insuficiencia de sesiones en el IV bloque de contenidos (Actividades en el Medio no Estable) para proceder a realizar un análisis en profundidad del problema-reto que se presenta y que se pretende solucionar, de cara a futuros años académicos para que los alumnos tengan un adecuado aprendizaje.

Para ello, se va proponer una Unidad Didáctica específica e innovadora en el centro, relacionada con el bloque de AMNE. En la misma, se dará especial importancia al número adecuado de sesiones para que los alumnos tengan un aprendizaje más completo y se plantearán actividades innovadoras que estén acordes al grupo/clase que nos encontramos, fomentando la motivación y la preponderancia de este tipo de actividades dentro de la educación deportiva, ya que a los alumnos les gusta las actividades diferentes a las que están habituados a realizar en entornos urbanos.

No obstante, realizar este Trabajo de Fin de Máster y profundizar en un tema como este no está exento de limitaciones y dificultades. Entre los principales obstáculos con los que me he encontrado en este estudio se podría destacar la ajustada adaptación de los contenidos didácticos al limitado tiempo establecido, ya que hubiese sido relevante abarcar más sesiones para poder generar así diferentes experiencias en el alumnado. Este hecho ha provocado la imposibilidad de obtener unos resultados finales que confirmen que mi propuesta ha sido adecuada y ha estado ajustada al grupo clase, y ha acarreado la dificultad para conseguir *feedbacks* y conclusiones sobre mi Unidad Didáctica planeada.

2. Análisis de la enseñanza de la Educación Física en un centro educativo

Para poder extraer las principales fortalezas y debilidades de la enseñanza en el curso de 3º de la ESO del *Colegio Malvar*, se han realizado una serie de instrumentos de recogida de información que van a permitir centrar nuestra observación en aquellos aspectos más importantes y relevantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para ello, se van a analizar los siguientes apartados:

1. Análisis documental. Se analizarán la Programación del curso de 3º de la ESO, así como el Proyecto curricular del Departamento de Educación Física. El instrumento de recogida se ha realizado de manera propia para poder observar las principales deficiencias que pueden darse en los documentos analizados del centro escolar.
2. Entrevistas a docente y alumnos. Se realizarán entrevistas al docente y a diferentes discentes que nos proporcione información sobre diferentes aspectos de la enseñanza. Se han elaborado de manera propia para obtener la información necesaria de análisis que proporcione el material necesario para la investigación.
3. Observación externa. Se analizarán 15 sesiones durante el proceso de enseñanza para extraer debilidades y fortalezas durante la realización de las sesiones en el aula. Se utilizará un instrumento adaptado de Hernández et al. (2004) que se podrá encontrar en el Anexo 3.

2.1. Análisis documental

No existe un Proyecto Curricular del centro donde se contemplen las diferentes asignaturas en un mismo documento, sin embargo en la Programación de Aula podemos tener toda la información acerca de la EF.

En el análisis del **Proyecto curricular del Departamento de Educación Física (PC)** se puede observar que existe un documento propio del departamento de Educación Física. En dicho documento se puede observar que existe una actualización realizada durante el año anterior (2015), ya que en los cursos de 1º y 3º, que es el que nos incumbe, se establecen los contenidos, estándares de evaluación y criterios de evaluación referentes a la nueva ley de educación LOMCE.

Sobre los objetivos generales del área de EF establecidos en el PC, decir que resultan muy completos y actualizados al contemplar objetivos de la de la antigua LOE, en el documento *Decreto 23/2007*, de 10 de mayo, para los cursos 2º y 4º de ESO, y la ley vigente de la LOMCE, para los cursos de 1º y 3º curso de la ESO fijados en el *Decreto 48/2015*, de 14 de mayo.

En la introducción de la Concreción Curricular de Educación Física explica la secuenciación de objetivos, contenidos y criterios de evaluación para cada ciclo y curso, además de los criterios para asegurar el tratamiento de la Educación en Valores y los procedimientos concretos para llevar a cabo la evaluación de las clases de E.F según el curso que se esté desarrollando.

En el centro los profesores muestran un gran interés en sus alumnos y explican lo importante que es asegurar el desarrollo integral de las alumnas y alumnos en esta etapa educativa. Las habilidades prácticas, así como la educación social y la educación moral, constituyen un elemento fundamental del proceso educativo del centro.

Ocurre lo mismo en relación con los contenidos, los cuales en los cursos de 1º y 3º de la ESO están basados en la LOMCE, Según el *Decreto 48/2015* de 14 de mayo, y los contenidos de 2º y 4º de E.S.O Según el *Decreto 23/2007* de 10 de mayo de la antigua LOE.

Respecto a los criterios de evaluación para la ESO siguen una misma estructura. En la evaluación del alumno, se tendrá en cuenta, tanto el ámbito cognoscitivo como el motriz y socio-afectivo. Se evaluará con diferentes porcentajes de medida, tres ámbitos de aprendizaje:

- Conceptos: 40%
- Procedimientos: 50%
- Actitudes: 10%

Para el apartado de conceptos será necesario superar el 30%; para el de procedimientos será necesario superar el 40%; y para el de actitudes será necesario aprobar el 40%. El porcentaje de actitud quedará reflejado con positivos y negativos a criterio del profesor.

Es imprescindible la presentación de fichas y trabajos en la parte teórica para alcanzar los mínimos exigibles. En la parte práctica se evaluará por el profesor y de forma independiente las diferentes Unidades Didácticas mediante los siguientes instrumentos de evaluación:

- Trabajos de síntesis
- Trabajos realizados en pequeños grupo y exposición de los mismos en clase
- Realización y aplicación de plantillas de observación
- Pruebas objetivas
- Preguntas orales
- Cuaderno de clase

También se explican las diferentes competencias que están relacionadas con el proceso de enseñanza y aprendizaje en la EF, así como los principios de la intervención educativa donde expone que en el centro existe coherencia vertical entre los distintos cursos, ciclos, etapas y niveles y la coherencia horizontal entre las diferentes áreas, materias, y módulos del currículo correspondientes a esas etapas.

Estos principios de intervención educativa que tiene el centro se consolidan desde el aprendizaje cooperativo, el cual promueve el colegio en todos los cursos, y que se tiene como base de su metodología de enseñanza que se lleva a cabo en los diferentes cursos del centro.

En el PC se muestran los diferentes tiempos que tiene una sesión de EF (50 minutos), y también describe los materiales utilizados en el área de Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria, los cuales, son todos los que el profesor utiliza en la acción didáctica que desarrolla en sus aulas y que facilitan su tarea de mediador entre el currículo y el alumno.

Los materiales utilizados en Educación física son variados y específicos dependiendo de la sesión y la UD. Entre ellos se utiliza:

- Material específico en sus distintas categorías: espalderas, colchonetas, balones, etc.
- Material audiovisual: vídeos deportivos, aparato de música, proyector y música móviles.
- Material informático: Internet.
- Material impreso: prensa, revistas, fotografías, y libros de texto (Editorial Edelvives) en 2º y 4º de ESO.

También se habla de las instalaciones y equipamientos que tiene el colegio para la EF, contando con un conjunto de instalaciones y equipamientos propios como son:

- Pistas polideportivas exteriores
- Pabellón
- Sala de psicomotricidad
- Piscina
- Sala de ordenadores

Tras analizar el PC, es importante considerar las características de la Programación de aula (PA) de 3º de la ESO de EF. Primero, se quiere explicar que este curso 2015/16 es especial curricularmente hablando, ya que, en el marco educativo de la Educación Secundaria Obligatoria, están vigentes dos leyes educativas diferentes, la antigua LOE que se sigue desarrollando en los cursos de 2º y 4º, y la LOMCE que este año ha comenzado a aplicarse en los cursos de 1º y 3º. Según he podido comprobar, había que adaptarse al cambio que se estaba produciendo en las leyes, y cambiar los contenidos entre los diferentes cursos de Secundaria, para ajustar el currículo establecido en el proyecto curricular con cada programación anual de cada curso diferente.

Respecto a los objetivos, es importante decir que el proyecto curricular incluye una explicación detallada de las finalidades de las enseñanzas de la EF que se van a desarrollar, pero no se exponen objetivos específicos en el proyecto curricular, Sin embargo en las programaciones anuales sí que se exponen todos los objetivos que se van a perseguir durante la Unidad Didáctica (UD) determinada. Por lo que los objetivos no están desarrollados con una adecuada secuenciación en el proyecto curricular pero si lo están en la programación de aula.

Sobre si existen nuevos contenidos o criterios de evaluación, cabe mencionar que los que existen en los documentos están sacados del currículo oficial, por lo que se basan en impartir unos contenidos similares a lo que se pide por ley. Este centro educativo cuenta con la ventaja de disponer de piscina. Esto es un aspecto relevante que hay que tener en cuenta, ya que permite tener una hora más de Educación Física a la semana. Está igual de valorada que el resto de las Unidades Didácticas y es evaluada y enseñada de la mejor manera que se permite.

Es importante considerar los principios didácticos, la metodología que se utiliza y el sistema de evaluación que corresponde. Cada UD dispone de unos objetivos, unos contenidos y unos criterios de evaluación didácticos que van a permitir focalizar la información de una manera más ordenada y distinguida.

Entre todas las unidades didácticas tratadas se puede obtener una visión del desarrollo integral que se pretende de la persona desde el área de la Educación Física. En la PA, comienzan con una introducción donde se explica que se va a desarrollar conforme a los aspectos marcados en el Proyecto Curricular del Área de Educación Física y que en este documento, (PA), se mostrarán las concreciones y las diferentes características de las diversas Unidades Didácticas del curso.

En la Programación del Aula se explican los contenidos de las siete Unidades Didácticas que se van a impartir a lo largo del curso; así como su temporalización, que va desde Septiembre hasta Junio. Cabe destacar que en ocasiones no utilizan el tiempo adecuado a determinados bloques de contenidos, observando que en algunas Unidades Didácticas el número de sesiones es más extenso y con mayor dedicación en número de sesiones, y en otras, es inferior a las 10 sesiones mínimas que sería el mínimo considerado para que los aprendizajes sean consolidados y adquiridos por parte del alumnado.

Siguiendo el análisis de la PA, se muestran los contenidos, estándares de aprendizaje y los criterios de evaluación de las siete unidades didácticas en las que se divide el curso. No obstante, aparecen algunas incoherencias que se tratarán a continuación. Estos aspectos están actualizados a la vigente ley respecto al primer nivel de concreción curricular establecido por el *Real Decreto 1105/2014*.

Se quiere agregar que los objetivos de curso no se contemplan en la LOMCE por lo que el profesor tendría que elaborar sus propios objetivos respecto a los diferentes contenidos y criterios de evaluación que llevará a cabo en su enseñanza.

A continuación se muestra la tabla correspondiente (véase Tabla 1) al análisis de los documentos del centro y si se contemplan o no los aspectos considerados más relevantes.

Tabla 1. Resumen del análisis del Proyecto curricular de Educación Física y la Programación de Educación Física.

INDICADORES	SÍ	NO	A veces
¿Se ajustan el Proyecto curricular y la programación del Departamento a la normativa vigente?	X		
¿Se pueden encontrar todos los apartados que la normativa establece?	X		
¿Aparecen los objetivos, contenidos y criterios de evaluación de curso?	X		
¿Existe coherencia entre los objetivos y criterios de evaluación?			X
¿Tiene cada UD el número necesario de sesiones?		X	
¿Se han tenido en cuenta los espacios, los recursos y el alumnado para la elaboración de la programación?	X		
¿Existe una secuencia correcta de las UDD?	X		
¿Hay interdisciplinariedad en la programación?			X
¿Están secuenciados correctamente los objetivos de curso?	X		
¿Se cumplen los contenidos mínimos establecidos por la normativa?		X	

¿Existe una secuenciación correcta de los contenidos?	X		
¿Se han introducido nuevos contenidos a los ya establecidos por la normativa?	X		
¿Aparecen las metodologías que se van a desarrollar?			X
¿Existe la atención a la diversidad?		X	
¿Existe la evaluación de los aprendizajes?	X		
¿Se contempla la manera de recuperar la evaluación?	X		
¿Se contempla la evaluación del profesor en cuestión?		X	

Tras el análisis, y como se ha indicado, es importante resaltar los apartados en los que la PA debería ser mejorada para adecuarla a la normativa legal.

La mayoría de los aspectos a observar en la Programación de Aula están expuestos de una forma coherente. En cambio existen otros contenidos que generan diversas confusiones en dicho documento. En ocasiones los objetivos y los criterios de evaluación no guardan coherencia. Por ejemplo, en la Unidad Didáctica de juegos y deportes existen objetivos que no tienen su correspondiente criterio de evaluación. Esto conlleva que no se conozcan los métodos ni instrumentos que se van a utilizar para comprobar que el alumnado ha obtenido dichos objetivos. También, en determinadas Unidades Didácticas, se observa que el número de sesiones que dedican a la comprensión y obtención de conocimientos es insuficiente. Por ejemplo, en la UD relacionada con el bloque de AMNE, no llegan a las 10 sesiones mínimas que debería de comprender una UD bien estructurada, quedándose en apenas una excursión y la entrega de un trabajo.

El apartado relacionado con la interdisciplinariedad no aparece siempre en las diferentes Unidades Didácticas. No obstante esto no sugiere un problema, ya que no es necesario realizarlo en todas las Unidades Didácticas. En la UD “Aprender a moverse y conoce tu salud”, se realiza interdisciplinariedad con la asignatura de ciencias. Se cree que sería suficiente para poder contemplar este aspecto.

Por otro lado, los contenidos mínimos en determinadas Unidades Didácticas no se imparten según lo establecido por la ley. Por ejemplo en el bloque IV correspondiente a las Actividades en un Medio no Estable, no se desarrollan los contenidos dentro de las aulas de Educación Física. Respecto a las metodologías utilizadas por el profesor solo aparecen en determinadas Unidades Didácticas.

Otro aspecto que no aparece en la Programación de aula es la atención a la diversidad. El profesor comentó que por el momento no han tenido alumnos con dificultades especiales, pero que si fuese necesario se contemplaría alguna adaptación en sus aulas de EF.

Para finalizar el análisis de la PA, decir que no aparece ningún tipo de evaluación realizada al profesor, por lo que ni los alumnos ni el propio docente realiza cuestionarios sobre cómo ha sido su enseñanza desarrollada.

2.2. Encuesta a los protagonistas

En este apartado se van a analizar los resultados de las entrevistas al docente encargado de 3º de la ESO y a seis alumnos de este mismo curso para obtener una perspectiva sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje actual. A continuación, se extraerán aquellos aspectos más relevantes e importantes que hayan llamado la atención.

2.2.1. Análisis de la entrevista al docente

En la entrevista que se ha realizado al profesor, la cual se puede encontrar en el **Anexo 1**, se contemplan varios aspectos relevantes a su experiencia y su acción como docente. En su formación como futuro profesional, además de estudiar la carrera de Actividad Física y Deporte, era una persona dedicada al deporte teniendo diversos títulos relacionados con la práctica deportiva mostrando una vocación hacia la enseñanza de la Educación Física.

Después de tener diez años de experiencia como docente de EF, el profesor cree que es importante fomentar este material al incrementarse el sedentarismo entre los jóvenes de hoy en día. Es cierto que en la actualidad los adolescentes prefieren jugar a videojuegos en su casa, que realizar actividades físicas en el exterior.

De acuerdo con la opinión del profesor, en la actualidad, la sociedad, así como los profesores y alumnos dan una mayor importancia y valor a las clases de EF. En la entrevista se habla de que los alumnos consideran la asignatura de EF como importante y tienen motivación hacia la práctica deportiva. Esto es debido a que en los últimos años se ha dado más importancia y profesionalidad a la materia.

Respecto a la etapa educativa que se esté impartiendo, el profesor expone que no le importa el curso al que imparta, aunque existen diferencias a la hora de dar las clases dependiendo del curso, no solo por el contenido, si no por las responsabilidades y actitudes que tienen los jóvenes a lo largo de la adolescencia.

Se piensa que es importante tener la fortaleza que tiene el profesor y que está relacionada con la disciplina en la materia. Tener el control y una orientación de la clase es necesario para poder avanzar en los contenidos de la asignatura. En esta etapa es esencial saber cómo motivar a los adolescentes con respecto al aprendizaje y la educación.

El profesor hace hincapié en la idea de que la EF es imprescindible en el currículo, pues se realizan actividades diferentes respecto a las demás materias basándonos en el concepto motor. Sobre los objetivos que promueve la EF están el trabajo en equipo, la higiene, respeto a los rivales, deportividad entre otros.

El docente añade que sí se desarrollan todos los bloques de contenidos que se presentan en la ley, aunque no dedican el mismo tiempo a los diversos bloques de contenidos, ya que, dependiendo de la UD, se dedica un número diferente de sesiones. Si no da tiempo de forma práctica, realizan la UD con fichas y trabajos para casa. Este aspecto se cree que no es adecuado, ya que, un aprendizaje sería completo cuando se lleva a la práctica, por lo que se deberían desarrollar sesiones en las que los contenidos que se realizan en las fichas y trabajos teóricos los pudieran vivenciar con la realización de actividades en un entorno adecuado con la materia

En la entrevista se puede apreciar que, al profesor, los contenidos deportivos y condición física le generan una mayor motivación respecto a la Expresión Corporal, el ritmo y otros contenidos que están contemplados en el currículo. Es cierto que en algunos contenidos el profesor tendrá mayores conocimientos o motivaciones que en otros pero esto no debería ocurrir, ya que el profesor tiene que tener la misma predisposición e interés por los diversos contenidos que se desarrollan en las diferentes Unidades Didácticas que se imparten en EF a lo largo de todo el curso.

En cuanto a la UD correspondiente al bloque de contenidos “Actividades en el Medio no Estable”, cabe destacar que está ubicada al final del tercer trimestre por lo que se acumulan sesiones, excursiones y días festivos del resto de Unidades Didácticas, por lo que se genera una falta de tiempo para el desarrollo de dicha UD.

Se cree que con una adecuada planificación se podría solucionar en cierto modo este retraso en las previas Unidades Didácticas. Al no disponer de tiempo para el desarrollo de la UD, solo se impartían en alguna sesión, indicaciones para la realización de un trabajo teórico fuera de las aulas y también mediante excursiones fuera del colegio, por lo que parece escaso para una adecuada formación. El profesor expone que se ha llegado a la conclusión desde el claustro de profesores, que la UD correspondiente a AMNE se impartirá al año que viene en la 1º o 2º evaluación al no desarrollarla este año por falta de tiempo.

2.2.2. Análisis de las entrevistas al alumnado

Se ha realizado una entrevista a seis alumnos y alumnas del curso de 3º de la ESO para obtener diferentes opiniones sobre los conceptos que conciernen la enseñanza de la Educación Física. Las preguntas de las entrevistas realizadas se podrán leer completas en el **Anexo 2**.

Después de realizar las entrevistas se llega a la conclusión de que, tanto la asignatura de Educación Física, como el profesor están muy bien valorados, ya que todos los alumnos están de acuerdo en que es una asignatura que ayuda a desconectar de las demás, creando motivación y desconexión de aquellas materias que les parecen más pesadas. Por tanto, la concepción de la asignatura está entre las preferidas o favoritas por muchos de los alumnos de estos cursos.

No obstante, hay que tener en cuenta que no todos los alumnos piensan de la misma manera y que algunos de ellos pueden tener dificultades a la hora de realizarla elevándola a un nivel posterior en el currículo escolar.

Las actividades que más les gusta desempeñar son aquellas más famosas como el fútbol o el baloncesto. El juego libre también es una actividad que está muy bien valorada por todos ellos. Se ha comprobado que los momentos en los que el docente informa que la clase va a ser de juego libre, los alumnos reaccionan de manera positiva y agradecida. Por el contrario, como se ha comentado anteriormente, el centro educativo tiene una hora a la semana de actividades acuáticas, que parece ser la actividad que menos les llama la atención a los alumnos. No están muy motivados y el hecho de tener que cambiarse de indumentaria y meterse en el agua, sobre todo en estaciones frías, les provoca una insatisfacción por esta parte de la materia.

En cuanto a la transferencia de los contenidos a la vida cotidiana, sí que son conscientes de la importancia que supone la actividad física para la salud, comentándose que el deporte ayuda a estar en forma y que es necesario, no solo practicarlo en las clases de EF, sino tener algún tipo de actividad extraescolar que fomente estas características que propician una vida saludable. Están concienciados de que en un estilo de vida adecuado la presencia de la actividad física tiene que estar presente.

Como se ha comentado anteriormente, el profesor está muy bien valorado por los alumnos. Algunos de ellos comentan que le prefieren debido a que realiza las clases de una manera amena y diferente a otros cursos, creando un clima positivo y fácil de seguir durante las evaluaciones. Se cree que es fundamental que el docente encargado de la materia de EF no solo imparta la asignatura de una manera teórica, sino que se encargue también de crear clases motivadoras e innovadoras, incorporando diferentes y diversas actividades que no se hayan realizado anteriormente para generar expectación y motivación en el alumnado implicado.

Una buena manera de motivar a los alumnos son las excursiones fuera del centro. Obviamente las mismas requieren de permisos especiales que tienen que ser aprobados por el centro y por las familias. La ejecución de las mismas crea en los alumnos unas gratificantes experiencias que generan una apreciación por esta parte de la materia en el alumnado. En este curso en concreto, realizaron una salida a “Amazonia” que disponía de tirolinas y otras actividades que los alumnos aseguran que fueron muy divertidas y que les gustaría repetir en más ocasiones.

En la parte del medio natural, el alumnado tiene muy buenas consideraciones sobre las actividades que se llevan a cabo. Además reconocen que este tipo de contenidos están dentro de la asignatura de EF, aunque no siempre se llevan a cabo en todos los cursos, como comentan algunos de ellos.

Son conscientes, de igual manera, del tipo de actividades que se engloban en estos contenidos, nombrando el senderismo, la orientación y la escalada entre otros. Les motiva mucho y les gusta realizar este tipo de actividades, ya que aseguran que son diferentes a las demás y que, al no realizarse en todos los cursos educativos por las condiciones que se presenten, se llevan a cabo con más ganas y con más ilusión.

Les gusta realizar todas las actividades que han practicado con anterioridad, pero también les gustaría realizar otras como piragüismo, Kayak, etc., en diferentes medios que no sean solo el terrestre. Estas consideraciones se podrían tener en cuenta para futuras UD que sean innovadoras y acordes a las sugerencias del alumnado, siempre teniendo permiso y en cuenta la opinión del centro y de las familias.

Por último, decir que los alumnos piensan que los contenidos y objetivos de las actividades que se van a llevar a cabo en relación al medio natural, sí son explicados al principio, aunque como algunos de ellos comentan no siempre se cumple aquello que dicen con aquello que se desarrolla posteriormente.

A modo de conclusión, se ha observado que la apreciación de la materia, el profesor y el IV bloque de contenidos en concreto, es bastante buena, generando buenas expectativas y muchas ganas de trabajar estos aspectos que las conciernen, sobre todo introduciendo actividades innovadoras y motivadoras que no se hayan realizado con anterioridad.

2.3. Observación no participativa

El proceso de enseñanza del docente es bastante amplio y engloba bastantes aspectos a considerar. Para Barberá (1999) lo más importante en las situaciones de observación es delimitar “qué se va a observar, quién lo va a observar, cuándo se va a realizar la observación, lo que implica también determinar cuántas veces y cómo se llevará a cabo. Es por ello que, para la observación de las diferentes sesiones de mi prácticum, se ha utilizado un instrumento adaptado de Hernández et al. (2004), donde se pueden observar aspectos del comienzo, el desarrollo y el final de la sesión, estableciendo unos ítems de medida **S**: siempre **C.S**: casi siempre **C.N**: casi nunca **N**: nunca para los diferentes puntos a observar en las sesiones de E.F. Dicho instrumento se encuentra en el **Anexo 3**.

Con respecto a los aspectos que se apreciaron en la fase de observación referente al comienzo de las clases de Educación Física, cabe mencionar que el profesor casi nunca explicaba los objetivos que se pretendían alcanzar en la sesión que se estaba desarrollando, lo que puede considerarse un error, ya que si los alumnos saben los objetivos que se pretenden alcanzar podrán comprender mejor las diferentes actividades propuestas. El profesor, siempre se situaba en un lugar visible y que acaparase el centro de la atención, utilizando un lenguaje adecuado a sus alumnos, los cuales, entendían la información que se tenía que realizar durante la sesión. El profesor siempre dedicaba una parte de la sesión a ejercicios de calentamiento, en los cuales, participaban los alumnos de forma activa. También, el profesor, suele relacionar los contenidos practicados en anteriores sesiones, con los que se están desarrollando en el momento.

Durante el desarrollo de la sesión, el tutor de prácticas realizaba una explicación práctica de los ejercicios que quería que sus alumnos hicieran, así comprendían mucho mejor las diferentes tareas de la sesión. El profesor utilizaba en las diferentes sesiones el trabajo cooperativo entre los alumnos, realizando actividades en las que la clase se dividía en diversos grupos para la consecución de los objetivos y actividades previstas. Decir que estos grupos de trabajo no eran grupos heterogéneos, ya que, los conformaban grupos de amigos con las capacidades y cualidades similares.

Las actividades estaban planteadas para un nivel grupal común, por lo que no se realizaban apenas adaptaciones en la dificultad de las tareas en función de las necesidades de determinados alumnos, haciendo que en ocasiones no se consiguieran realizar las actividades propuestas. Por ejemplo en un circuito de habilidades donde tenían que saltar un “potro”, dos alumnas no conseguían sobrepasarlo al tener más dificultades que sus compañeros.

El profesor durante las sesiones motivaba a sus alumnos en la realización de las tareas, también daba continuos *feedbacks* para corregir determinados errores. Al final de la sesión el profesor suele preguntar si existían ciertas dudas acerca de lo que se había visto durante la sesión y resuelve algunas dudas de los alumnos, dando indicaciones sobre determinados aspectos a mejorar. Además, observé que el profesor nunca realiza estiramientos al finalizar la práctica deportiva, debido a la falta de tiempo.

El profesor de prácticas casi nunca motiva al alumnado para que realice una valoración de la sesión y lo que creen que han aprendido, aunque sería un aspecto muy positivo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se cree adecuado realizar una serie de estiramientos mientras el profesor se despide de los alumnos y comprueba que han recogido todo el material utilizado en la sesión. Para finalizar siempre se queda atento de que no queden personas en el vestuario antes de cerrarlo e ir hacia otra instalación.

2.4. Informe síntesis del análisis: fortalezas y debilidades

- **Fortalezas**

Primero se va a hablar sobre las **instalaciones del centro**. El centro cuenta con unas instalaciones muy cuidadas y de nueva construcción pues tienen menos de 10 años en funcionamiento. Cuentan con pabellón multideportivo con graderío y equipo de música e iluminación por todo el pabellón. También tienen dos pistas exteriores, una de baloncesto y otra de fútbol sala, la cual cuenta con un techo para que no afecten las inclemencias meteorológicas a la práctica deportiva de los estudiantes. Además cuentan con una sala con un tatami y una piscina para las clases de natación. Al tener tantas posibilidades, los alumnos pueden aprovechar de unas sesiones de E.F más variadas a lo largo del año.

Sobre los materiales que tiene el centro escolar a su disposición, decir que el centro cuenta con numerosos tipos de materiales, por lo que puede hacer unas Unidades Didácticas más ricas y variadas, ya que, los materiales son nuevos, variados y de buena calidad.

Otro aspecto a tener en cuenta es la clase de alumno que tiene el centro. Los alumnos de este centro suelen ser personas de clase media-alta. En base a este aspecto, saco la conclusión de que no son alumnos excesivamente conflictivos, ya que tienen un buen respaldo por parte de sus padres al proporcionarles un colegio con mejores condiciones que otros centros públicos.

Se quiere reseñar la dedicación que tienen algunos docentes del centro en la enseñanza que proporciona al alumnado, ya que, les ayudan a que aprendan de la mejor manera, creando incluso blogs y material alternativo del centro para que puedan practicar y aprender utilizando otros instrumentos de aprendizaje, este aspecto es muy valorado y utilizado por los jóvenes.

También vemos como fortaleza que en el centro se utilice uniforme para los diferentes cursos de Primaria y la ESO, ya que, así se evitan posibles discriminaciones o rivalidades entre los jóvenes en función en las determinadas ropas que el alumnado utilice.

Y por último, se puede observar en el centro los diversos métodos de comunicación que existen entre el personal docente y las familias, debido a que el intercambio de información se realiza mediante una agenda personal del alumno, la cual revisan, tanto profesores como padres y también a través de la web donde el profesor envía determinada información a los padres y estos lo pueden ver desde sus ordenadores y responder en el momento, teniendo un intercambio de información continuo.

- **Debilidades**

Una debilidad que he podido observar es la mala organización a la hora de utilizar de las diferentes instalaciones del centro debido al número elevado de cursos que reclaman el uso de las instalaciones deportivas. A determinadas horas las instalaciones están ocupadas por diferentes cursos de primaria, ya que, al ser un colegio, abarca toda la formación académica desde infantil, hasta bachillerato. El problema que genera tener varios cursos correspondientes con diferentes etapas educativas es que los horarios de entrada y salida de las aulas cambia respecto a la ESO, Eso provoca en determinadas ocasiones el tener que esperar sobre 15 minutos a que acabe la clase los alumnos de primaria y comenzar la sesión con nuestros alumnos de Secundaria. Esto además provoca que las sesiones reduzcan el tiempo útil total y se queden sin impartir diversos contenidos que teníamos planificados.

También quería resaltar otra debilidad relacionada con una cierta desmotivación por parte de algunos alumnos ligada a una cierta indisciplina en las sesiones de E.F. Este factor lo considero muy importante, pues afecta directamente a la consecución de objetivos así como el malestar de algunos alumnos y del profesor ante casos de desmotivación e indisciplina.

Una debilidad importante que he podido observar en el proceso de enseñanza y aprendizaje es el escaso número de sesiones que en determinadas Unidades Didácticas se desarrollan para llegar a los objetivos prefijados. Un ejemplo claro corresponde con el cuarto bloque de contenidos referentes a las Actividades el Medio no Estable que no se imparten de forma práctica en las aulas de EF debido a la falta de tiempo. El profesor pide a los alumnos la realización de un trabajo teórico para casa donde los alumnos tienen que plantear actividades relacionadas con el Medio Natural (senderismo, orientación, acampada, etc.).

2.5. Posibles líneas de mejora

Respecto a la debilidad de la organización de las instalaciones deportivas, se propone que los profesores de las diferentes etapas educativas organizan sus Unidades Didácticas en función del espacio que se va a utilizar. Como por ejemplo, el pabellón, las pistas exteriores, la piscina, sala de ordenadores, y el tatami. Teniendo esta previa división de espacios deportivos, se organizará la temporalización de las Unidades didácticas de los diferentes cursos teniendo en cuenta los contenidos, especialmente entre Primaria y Secundaria que es donde mayores problemas de utilización de los espacios presentan.

En relación a la desmotivación, cabe decir que se pretendería mejorarla conociendo qué factores producen la motivación en las aulas, y así poder desarrollar actividades motivadoras para el alumnado. De esta manera el alumnado mostraría más predisposición hacia el aprendizaje y la realización de las actividades físicas requeridas en el Currículo.

Con respecto a la última debilidad, la cual será la que se desarrolla en este documento, se va a realizar una propuesta de mejora donde se desarrolle el bloque IV de contenidos que se relacionan con el de AMNE. Para ello se propondrá una Unidad Didáctica en la que se desarrollan los contenidos correspondientes a AMNE presentados en diversas sesiones para conseguir impartir los contenidos mínimos presentes en la ley de educación LOMCE.

3. Descripción y análisis de un reto, problema o situación que se desearía solucionar o modificar.

La educación que se debería de impartir y cumplir en las aulas de Educación Secundaria, como es nuestro caso, correspondiente al territorio de España, están regulados por unos determinados requisitos básicos recogidos en la vigente ley de educación que se establece en el *Real Decreto 1105/2014*, de 26 de diciembre, conocida como la LOMCE.

Después de tener la experiencia como docente en mi centro de prácticas Colegio Malvar, pude observar que no se impartían los diferentes bloques de contenidos de forma adecuada. Observé que en el curso de 3º de la ESO, no se impartía la última Unidad Didáctica correspondiente con el bloque de contenido de AMNE, tratándose apenas con un trabajo teórico y una excursión.

La falta de desarrollo de este bloque provoca una incoherencia entre los contenidos que requieren la ley y los que realmente se imparten en el centro de prácticas. Esto ha despertado mi curiosidad y me ha motivado a investigar, analizar e intentar buscar un planteamiento alternativo a esta Unidad Didáctica para mejorar esta debilidad educativa en el centro de prácticas y que los alumnos de 3º de la ESO, aprendan de forma adecuada y con el suficiente tiempo los diferentes contenidos.

3.1. La identificación de la situación-reto para la enseñanza de la Educación Física en el Colegio Malvar.

Tras las semanas de formación y experiencia como futuro docente en la asignatura de Educación Física en el Colegio Malvar, he podido identificar una debilidad mejorable. El déficit percibido en la enseñanza, como he comentado anteriormente, es referente a los contenidos desarrollados en una determinada Unidad Didáctica, relacionada con el bloque de AMNE.

Para ello, se ha tenido en cuenta el marco normativo referente a la comunidad donde se encuentra el centro, que en nuestro caso sería el *Decreto 48/2015*, de 14 de mayo, referente a la Comunidad de Madrid, estableciendo las enseñanzas mínimas en los determinados cursos de Educación Secundaria.

Después de hacer un análisis de la situación por medio de diferentes instrumentos, se ha comprobado que existe una falta de dedicación ante el IV bloque de contenidos desarrollado en la LOMCE. Analizando la Programación Anual del 3º curso de Educación Secundaria, se ha observado que la Unidad Didáctica a mejorar se ubicaba al final del curso, y con apenas dos sesiones a realizar. No obstante, el Departamento de Educación Física tenía planteado una salida a Amazonia (un parque situado en la sierra

de Madrid, para montar en diferentes tirolinas entre los árboles), y un trabajo teórico en el que los alumnos tenían que buscar información relacionada con algunos puntos del bloque de contenidos mínimos que expone el *Real Decreto 1105/2014*. A pesar de ello, estas actividades no se realizaron por dificultades meteorológicas diversas. Esto puede suponer que los alumnos no tengan aprendizajes y vivencias significativas, perjudicando el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las razones que me han hecho centrar mi atención ante esta propuesta de mejora han sido principalmente, las siguientes: primero, decir que la escasez de sesiones en este bloque de contenidos plantea una incoherencia en la enseñanza, ya que al no tener un número suficiente de sesiones se provoca un déficit de conocimientos en el aprendizaje del alumnado, dejando contenidos sin profundizar y sin comprobar que se hayan adquirido. Segundo, el poco interés que ha presentado el profesor por llevar a cabo este bloque de contenidos. El tiempo condicionó la actividad dejando de realizarla por no tener un buen planteamiento en caso de que esto sucediera. Como consecuencia, se observa un problema en cuanto a la ubicación de esta UD, ya que al situarse la última de todas ellas provoca que este tipo de condiciones no permitan realizar la actividad por falta de tiempo o falta de coordinación. Y tercera y última, por la poca disponibilidad que tiene el centro para poder realizar actividades de este tipo.

Según lo desarrollado anteriormente, se ha creído conveniente proponer una mejora educativa con la elaboración de una Unidad Didáctica de este IV bloque de contenidos. Contará con un número suficiente de sesiones que intentará, en la medida de lo posible, que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea lo más adecuado y efectivo posible.

3.2. Marco teórico-conceptual.

Para poder desarrollar la Unidad Didáctica del IV bloque de contenidos, primero es necesario concretar un marco teórico conceptual del Medio Natural. Como la actual ley, LOMCE, ha sido implantada recientemente, son escasos los documentos que se pueden encontrar sobre estos contenidos. No obstante, se ha encontrado información que va a permitir tener una visión más clara sobre lo que las actividades en el medio natural comprenden.

Según Caballero (2009) las actividades físicas en el medio natural, en base al nivel de capacidades de habilidades personales, favorecen la toma de decisiones, la motivación, la autoestima, la autonomía, la participación, el esfuerzo etc., y en cuanto a las capacidades y habilidades sociales entre las personas, se favorece el respeto al medio y a los demás, la comunicación, la asertividad, la resolución de problemas o conflictos, etc. Es por ello que este tipo de actividades posee numerosos beneficios psicológicos, así como sociales y físicos.

Las posibilidades educativas de las actividades físicas en el medio natural dependen de las circunstancias que estén involucradas. En los adolescentes, el potencial educativo de las actividades en el medio natural es bastante extenso debido a que se realizan en situaciones inhabituales (Arroyo, 2010). Se pueden diferenciar tres ámbitos que compondrían este tipo de educación:

- **Cognoscitivo:** aquello que implique conocer el medio en el que nos encontramos (aspectos topográficos, geográficos...)
- **Afectivo:** hay que tener en cuenta que la mayoría de actividades en el medio natural se realizan en equipo, por lo que el trabajo cooperativo va a ser fundamental en el desempeño de las tareas.
- **Motor:** teniendo en cuenta que el espacio es mucho mayor que en un pabellón o en un aula del centro escolar, las posibilidades de movimiento van a ser infinitas en todos los terrenos y medios de los que se disponga.

Caballero (2009) expone las siguientes características en base a aquello que le confiere al potencial educativo que ha sido nombrado anteriormente. Se va a realizar una figura explicativa que resume aquellos aspectos más relevantes en este concepto descrito.

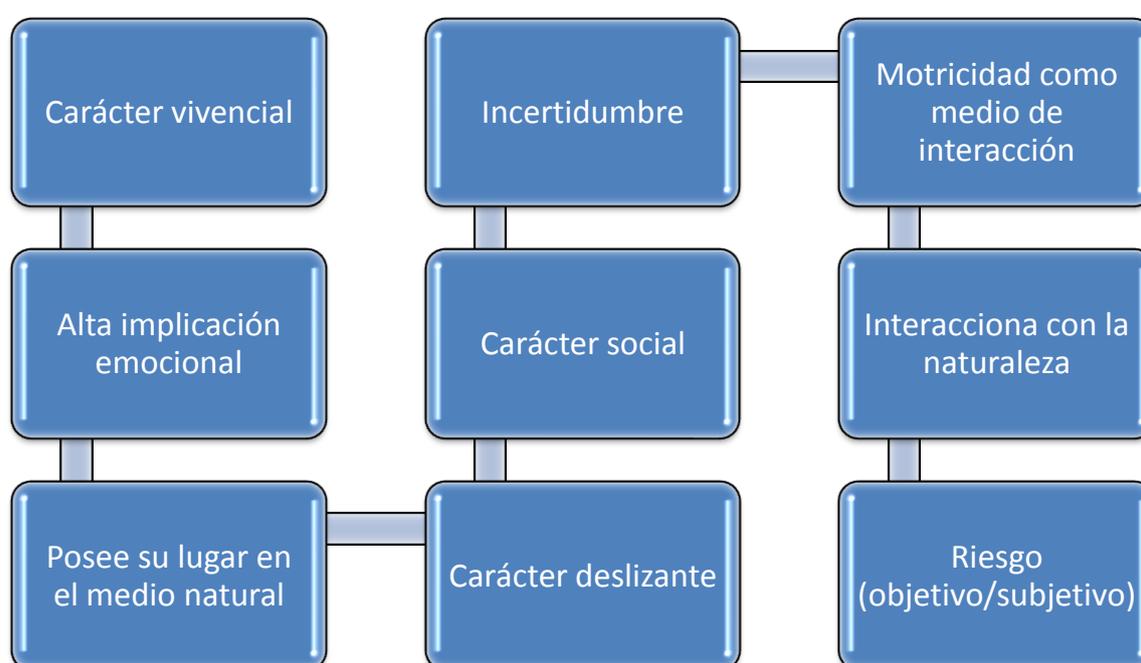


Figura 1. Características de las Actividades físicas en el Medio Natural que le proporcionan al potencial educativo. Caballero (2009, p.100)

DEFINICIÓN

Según Granero (2007), definir las actividades en el medio natural es algo complejo que debería realizarse a partir de la finalidad que se quiera conseguir, diferenciando entre la práctica social o la práctica educativa. Como nos encontramos en el análisis y concreción del proceso de enseñanza de un centro escolar, es comprensible que nuestra atención se vaya a centrar en el ámbito educativo. Este tipo de actividades son obligatorias por ley, y por lo tanto, se tienen que impartir como el resto de contenidos que aparece en el currículo. No obstante, es cierto que muchos docentes las utilizan como actividades extraescolares antes que escolares.

Según Santos (2003), citado por Granero (2007), la principal característica que compone estas actividades en el medio natural, es “la estrecha vinculación que existe entre la actividad física y el medio natural, cuya labor, en este caso, es educativa y formativa desde la globalidad”. Esto quiere decir que el medio natural será el principal lugar en el que se desarrollen este tipo de actividades, que se verán posteriormente.

Granero (2007) hace una clasificación de las características que pueden conformar el medio natural, de tal manera que serán:

- Los espacios no modificados por los seres humanos (principalmente la alta montaña)
- Los espacios casi no modificados por los seres humanos (la montaña)
- Los espacios explotados por el ser humano (agricultura, ganadería, etc.)

Esto nos hace reflexionar sobre los espacios en los que podemos desempeñar nuestras actividades. Las mismas dependerán de las finalidades y objetivos que se quieran conseguir, de tal manera que será imprescindible conocer los ejercicios para establecer el entorno o espacio más adecuado para su desarrollo.

Comprendiendo la complejidad que supone la definición de este concepto, me atrevería a definirlo como aquellas actividades realizadas en el medio natural que tengan como finalidad la adquisición de aprendizajes educativos y formativos para el alumnado. Como docentes, es necesario conocer las posibilidades que el centro nos ofrece y nos pone a disposición para poder desarrollar este tipo de actividades (Ostos, 2009).

CARACTERÍSTICAS DE LAS ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

Siguiendo a Sánchez (2005) citado por Granero (2007), se pueden diferenciar las siguientes características que componen una actividad recreativa en la naturaleza:

- a) Son físico-lúdicas. Se van a realizar de una manera libre y voluntaria.
- b) No tienen reglas ni son practicadas en competiciones.
- c) Se llevan a cabo a través de esfuerzos naturales.
- d) Entrañan un desafío, comportando un riesgo conocido y aceptado.
- e) El grado de complejidad aumenta según vaya aumentando en nivel de exposición al peligro.
- f) Los terrenos en los que se practica son diversos, teniéndose que adaptar la actividad a los escenarios que se presenten.
- g) La práctica, la intensidad y el ritmo pueden variar dependiendo de los gustos del sujeto.

Las características vistas anteriormente nos acercan a una práctica ideal en un entorno natural.

CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

Según Baena y Baena (2003) existen varios tipos de clasificaciones de las actividades en el medio natural. Todas ellas sirven para poder establecer y enmarcar las actividades dentro de una función concreta como podemos ver a continuación.

No obstante, se tiene que tener en cuenta que es difícil y bastante amplio clasificar este tipo de actividades, y no es adecuado encasillar una actividad en un solo apartado. Esta

es una de las numerosas clasificaciones que se han encontrado. Se considera la más adecuada ya que las actividades propuestas se encuentran clasificadas en la misma. Además es fácil de entender y de comprender.

a) En función del objeto de estudio:

- **competitivas:** deportes reglamentados
- **recreativas-educativas:** actividades para ocupar el ocio con finalidad educativa

b) En función del medio donde se realizan:

- **actividades en el medio terrestre:** la acampada, marcha, orientación, btt
- **actividades en el medio acuático:** esquí náutico, piragüismo, surf...
- **actividades en el medio aéreo:** ala delta, paracaidismo, etc.

c) En función del nivel de organización:

- **actividades programadas y organizadas con continuidad:** marchas, acampadas,...
- **actividades esporádicas de promoción:** excursiones, visitas,...
- **actividades de autoorganización o libre:** salidas improvisadas, etc.

d) En función de la interdisciplinariedad curricular:

- **actividades específicas, propias o fundamentales:** prácticas relacionadas con las actividades al aire libre. Serán la base del resto de actividades en el medio natural.
- **actividades físicas complementarias:** suponen el soporte vivo de las actividades en la naturaleza. Se pueden dividir en:
 - actividades complementarias de utilidad
 - actividades pedagógicas y recreativas
 - actividades científicas
 - actividades físico-deportivas
 - de supervivencia

A continuación aparece la *Figura 2* donde aparecen ejemplos de las actividades fundamentales y complementarias siguiendo a Sánchez (2005) citado por Granero (2007).



Figura 2. Clasificación en función de la interdisciplinariedad curricular

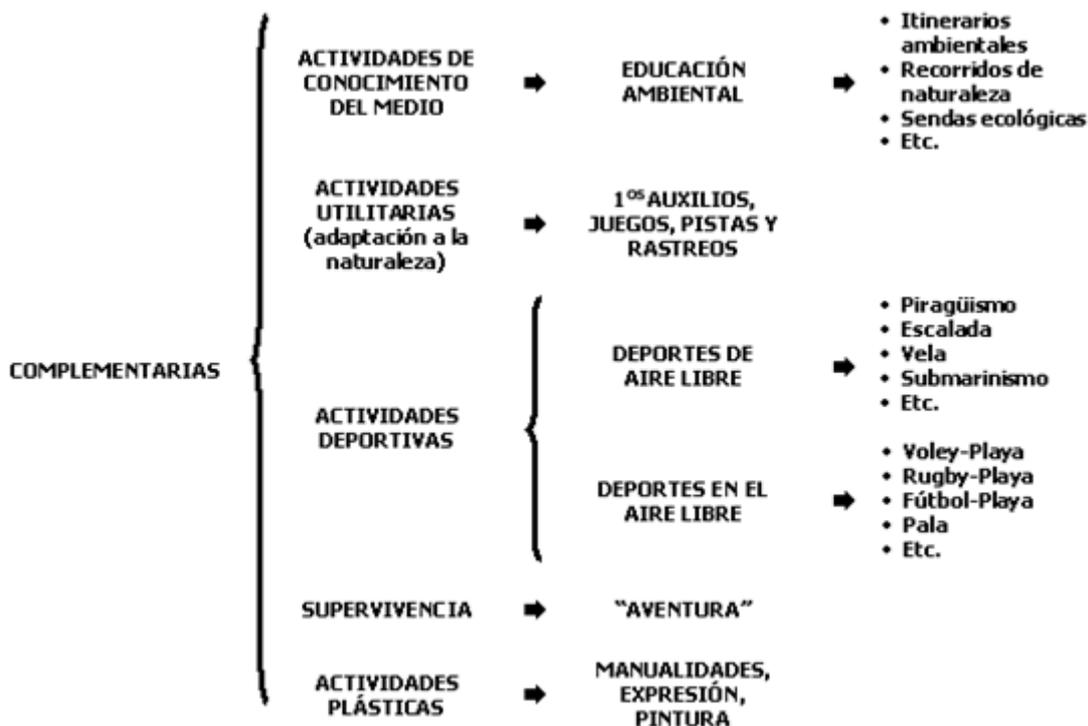


Figura 3. Clasificación en función de la interdisciplinariedad curricular

RECURSOS DISPONIBLES EN UNA ACTIVIDAD DEL MEDIO NATURAL

Para poder llevar a cabo una práctica segura y adecuada es necesario tener en cuenta una serie de recursos necesarios que facilitan la ejecución de las actividades en el medio natural. Se pueden clasificar en los siguientes:

- Recursos humanos: en toda actividad física del medio natural se debe contar con profesionales de la materia, colaboradores externos o del centro e incluso alumnos voluntarios.
- Recursos ambientales: se debe tener en cuenta la predicción meteorológica aunque sea difícil de prever, para poder realizar las modificaciones necesarias.
- Recursos materiales: se pueden diferenciar dos tipos de materiales en función del coste:
 - a. Asequible: zapatillas, cantimploras...
 - b. Costoso: GPS, Kayak, material de escalada...
- Recursos económicos: gira en torno al coste de las actividades que se vayan a realizar. Se tiene que tener en cuenta el presupuesto del que dispongan los alumnos del centro para poder adecuarse y conseguir en la medida de lo posible que todos participen de manera activa.
- Aspectos legales: se tendrán que tener en cuenta los requisitos legales que pueden necesitar las actividades que se vayan a realizar (permisos, licencias, etc.)

A modo de conclusión, es necesario saber que las actividades que se pueden llevar a cabo en el medio natural son inmensas, teniendo diferentes métodos y medios de realización e infinitas posibilidades de creación y de adecuación a los espacios que se presten. No obstante, es necesario saber que existen riesgos que deben tenerse en cuenta en todo momento, ya que algunas actividades requieren licencias y permisos debido a la complejidad que suponen. El docente deberá estar actualizado y conocer todo aquello que es necesario para que la práctica educativa de este tipo de actividades sea en condiciones estables y seguras.

Se tiene la gran ventaja de que se trata de contenidos innovadores y bastante motivadores, que ayudan a centrar al alumnado en diferentes tareas y actividades que seguramente no hayan practicado con anterioridad. Será imprescindible, como en toda actividad física a desempeñar en esta asignatura, adecuar los contenidos y las actividades a las condiciones, edades y características que componga el grupo-clase que se presente.

3.3. Antecedentes

A continuación se va a ver que el principal problema por el cual no se llevan a cabo las actividades en el medio natural es la formación del profesorado. Éste es el principal factor que limita el poder impartir este contenido de la misma manera que los demás, perjudicando al bloque de contenidos y a todo lo que ello conlleva y que se ha explicado anteriormente.

Se han encontrado diferentes artículos que tratan este tema en concreto. Sáez, Rodríguez y Giménez (2011) realizaron un estudio llamado “Visión del profesorado de educación física de educación secundaria obligatoria en Andalucía sobre las actividades en el medio natural”. Querían conocer la opinión y participación del profesorado de EF en Ed. Secundaria sobre este bloque IV de contenidos. Se observó que este contenido interesa al profesorado, pero que por el contrario su desarrollo es escaso. Se utilizaron cuestionarios y entrevistas para conocer la opinión del profesorado y las aportaciones de formadores en este campo y como conclusión, se observó que la formación de los docentes es escasa. Crearon, tras el análisis y la discusión, algunas mejoras relacionadas con la formación, como por ejemplo, la incorporación de manera graduada de actividades formativas de la educación no formal, como pueden ser los campamentos y las acampadas.

Por otro lado, Granero (2008) realizó un estudio llamado “Una experiencia de teleformación del profesorado de Educación Física (Primaria y Secundaria) en actividades físicas en el medio natural”, que tenía como objetivo principal realizar una actividad de teleformación del profesorado a través de las nuevas tecnologías para poner en práctica las diferentes maneras de llevar a cabo una actividad, así como conocer nuevos contenidos que comprende este bloque comprendido en el currículo oficial. Con el estudio se comprobó que existía mucha implicación y un gran interés por parte del profesorado en estas actividades de formación, concluyendo en un éxito en cuanto al modelo de formación utilizado.

Peñarrubia, Guillén y Lapetra (2011) realizaron un estudio titulado “Las actividades en el medio natural en Educación Física. Valoración del profesorado de Secundaria sobre los principales factores de limitación para su desarrollo”. En dicho estudio se analiza el grado de desarrollo que este tipo de Actividades en el Medio Natural ha tenido en las

programaciones de EF en Aragón. Se utilizaron cuestionarios a 131 profesores que han concluido en que un elevado porcentaje de profesores de EF utiliza solo actividades de senderismo y de orientación, sin tener certeza de que todo el alumnado participe en las mismas. Los autores consideran que este contenido debería cobrar un mayor protagonismo en los centros educativos, ya sea por parte de las programaciones anuales o por diferentes actividades complementarias, sin dejar caer en la monotonía de realizar las mismas actividades en este bloque.

Sicilia, Saéñz-López, Manzano y Delgado (2009) pusieron en duda el desarrollo curricular de EF respecto a tres elementos del currículo: finalidades, contenidos y metodología. En su investigación “El desarrollo curricular de la Educación Física en Primaria y Secundaria: un análisis desde la perspectiva del profesorado”, a través de encuestas postales y grupos de discusión, comprobaron que los docentes encuentran ciertas dificultades para desarrollar los contenidos del currículo establecido por la ley. Se apoyó la idea, por tanto, de que la manera de llevar a cabo los contenidos por parte de los profesores dependería, en parte, de las prescripciones y valores de los que se compone el currículo en cada una de las etapas de la labor educativa. No obstante, existen diferencias considerables entre los profesores de Primaria y de Secundaria. Los primeros dan más importancia a finalidades como “desarrollar habilidades y destrezas motrices”, “desarrollar la capacidad expresiva y estética corporal”, “desarrollar relaciones socio-afectivas” y “propiciar un ambiente lúdico y recreativo”. Mientras que los docentes de Secundaria se preocupan más de “aprender conocimientos teóricos”, “adquirir hábitos higiénicos y de salud”, desarrollar el rendimiento deportivo” y “capacitar para realizar actividades en tiempo libre”.

Por último, se ha querido comprobar cuales son los contenidos de Medio Natural que más se llevan a cabo en la práctica docente y educativa de los centros escolares. Granero, Baena y Martínez (2010) realizan un estudio “Contenidos desarrollados mediante las actividades en el Medio natural de las clases de educación física en Secundaria obligatoria”, a través del cual sacan los principales contenidos y actividades que más se llevan a cabo en este bloque. Como instrumento de recogida de datos utilizaron un cuestionario que se aplicó a 51 profesores de EF de Almería. Los docentes estaban participando en una actividad de formación relacionada con las actividades físico-deportivas en el medio natural.

Como conclusión, la orientación y el senderismo resultaron ser los contenidos y actividades que más se llevaban a cabo en las aulas, y se cree así debido a que son los contenidos más regulados por los Reales Decretos de enseñanza y porque además existe bastante bibliografía sobre los mismos.

A modo de conclusión, se observa que no son muchos los estudios que se centran en este tema, pero que en los que se han citado anteriormente, se puede comprobar que la formación del profesorado en este bloque de contenidos es bastante escasa, o bastante poco innovadora, realizando los mismos contenidos año tras año (senderismo y orientación). Por ello mismo, a través de las nuevas tecnologías, se ha querido formar en este ámbito o campo al profesorado de Educación Física de una manera más amena e innovadora. Resulta eficaz que estos programas se pudieran llevar a cabo en los centros educativos para que los conocimientos y las perspectivas de trabajo de los docentes, tanto de esta etapa educativa como de otras, se fuesen incrementando y reciclando a medida que avanza la sociedad.

4. Elaboración de una propuesta contextualizada para mejorar la enseñanza de la Educación Física.

Tras el análisis y estudio de los documentos curriculares del Colegio Malvar referentes a la Programación del Aula relacionada con el área de EF, y centrándonos en el tercer curso del primer ciclo de la ESO, se va a proponer una mejora en la enseñanza de la Educación Física relacionada con el bloque número IV referente a las Actividades en el Medio no Estable, ya que sí aparece planteado en la PA, pero posteriormente no se lleva a cabo en las diferentes sesiones prácticas relacionadas con el bloque IV en las aulas de EF.

Al apreciar la falta de tiempo que dedican los profesores al desarrollo de contenidos del bloque IV, se quiere plantear una Unidad Didáctica que desarrolle realmente los contenidos mínimos que se establece en la ley de educación correspondiente a los estudios de Secundaria y que los alumnos aprendan y disfruten de las diferentes actividades que se pueden realizar en un entorno diferente al centro educativo, aprendiendo y conociendo las diversas posibilidades de ocio que se pueden desarrollar en relación con el medio natural.

En la educación, el profesor es de suma importancia, ya que elige en cierta medida los contenidos, los objetivos, los criterios de evaluación, el orden y el porcentaje de valor de cada uno de ellos. Los estudiantes que no consiguen desarrollar determinados contenidos tendrán unas carencias en el conocimiento de lo que no se desarrolló, y es más preocupante cuando el bloque se relaciona con algo que tenemos cerca pero se está olvidando en las últimas décadas y es el contacto con la naturaleza.

La propuesta que se va a desarrollar a continuación tiene como principal objetivo crear una UD que motive y ayude al profesor, y que sea innovadora y curiosa para los alumnos.

4.1 Una reflexión inicial sobre la relevancia social y curricular de la propia situación y de la propuesta de mejora

En la actualidad tanto las personas jóvenes como las familias, están dejando de lado el contacto con la naturaleza y todo lo relacionado con el entorno natural, el cual, proporciona unas experiencias y determinadas actividades diferentes a las que se pueden realizar en el entorno urbano.

Además, tal y como expone la LOMCE (2015, p. 483) en el apartado correspondiente de la asignatura de EF:

“Los deportes son, actualmente, la actividad física con mayor repercusión sociocultural, por lo que facilitan la integración social; sin embargo, la Educación Física en esta etapa no debe aportar una visión restringida sino que se debe ayudar a que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su conducta motriz en diferentes tipos de actividades, es decir, ser competente en contextos variados”.

En base a esto, en la propuesta se quiere fomentar el desarrollo de las AMNE relacionadas con actividades en el medio natural, ya que se ha convertido en una auténtica necesidad para el ser humano actual.

Según Arroyo (2010) “las actividades físicas en la naturaleza han variado en su concepto y en su interpretación dentro del marco natural”. La práctica de actividades en la naturaleza supone para el ser humano una experiencia muy intensa y gratificante de vivencias, ya que éstas se producen en espacios no habituales, y por ello novedosos y desconocidos. No obstante, en la actualidad, las alternativas de ocio sedentario como la televisión, los video-juegos, Internet, etc., están provocando que los estudiantes se queden en sus casas sin tener relaciones sociales de persona a persona y no tengan ocio en espacios abiertos. A través de la Educación Física podemos orientarlos hacia una ocupación activa de su tiempo de ocio mediante actividades como los deportes, los juegos y otros, así como a través de las actividades físicas en el medio natural.

Las actividades físicas en el medio natural se han convertido en los últimos años en la búsqueda de lo auténtico, de la naturaleza y del origen perdido. Todo esto se une por un lado, a las grandes posibilidades educativas de las actividades que se desarrollan en plena naturaleza, y por otro, a la necesidad de la Educación Física por explorar horizontes de contenidos nuevos, debido en parte, a que los contenidos “tradicionales” ya no alcanzan las expectativas del alumnado actual (Arroyo, 2010).

4.2 Contextualización curricular de la propuesta de mejora

La propuesta de mejora que se quiere llevar a cabo en el Colegio Malvar, correspondiente al 3º curso de la ESO, y relacionada con el IV bloque curricular que se establece en la LOMCE, referente al de AMNE pretende dar solución a la debilidad que he observado durante mis prácticas.

El centro refleja en su Programación de Aula correspondiente al departamento de EF que se desarrollará los contenidos del bloque IV que establece el currículo de la LOMCE y también el referente al documento de enseñanzas mínimas de la comunidad de Madrid que es donde se encuentra el centro. Pero como se ha podido observar, finalmente, no se le ha dedicado sesiones dentro de las aulas de EF a este bloque de contenidos.

Ante este hecho, la propuesta de mejora que se quiere desarrollar con base teórica en el *Decreto 48/2015*, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria. Se pretende desarrollar el bloque IV, de la anterior ley citada, proponiendo una Unidad Didáctica que se llamará “Actividades en un Entorno no Estable” y que servirá para que en años próximos cuenten con una UD con un número de sesiones adecuados para que los alumnos consigan tener aprendizajes más adecuados, completos y de mayor calidad, referentes a AMNE y de esa manera el centro educativo cumpla con los requisitos educacionales que establece la ley.

Para el desarrollo de esta UD he utilizado los contenidos de curso, los estándares de aprendizaje y criterios de evaluación correspondientes al 3º curso de la ESO (primer ciclo). Respecto a los objetivos, decir que ni la ley de la Comunidad de Madrid, ni la ley

referente a todo el territorio español vigente (LOMCE) contemplan los objetivos ni de curso ni tampoco los de etapa, por lo que se han realizado diferentes objetivos, para que tanto los alumnos, como el profesor tengan una guía de los aprendizajes que se pretenden conseguir.

A continuación se va a desarrollar la Unidad Didáctica centrándose principalmente en el bloque que nos interesa, AMNE.

4.2.1. Objetivos del curso de 3º de la ESO

A continuación, siguiendo el *Decreto 48/2015*, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria, se van a desarrollar los objetivos de curso. Como en la actual ley no vienen desarrollados, se utilizarán los contenidos y los criterios de evaluación para su desarrollo:

1. Identificar los diferentes aspectos técnicos y habilidades específicas relacionados con actividades físico-deportivas.
2. Crear diferentes composiciones artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal.
3. Saber actuar con las estrategias más adecuadas según los el tipo de actividad que se presente.
4. Utilizar de forma adecuada los diferentes aspectos técnicos y tácticos que presentan los diferentes deportes desarrollados en el curso.
5. Conocer los factores que implica una actividad física controlando la intensidad para que la práctica deportiva sea saludable.
6. Realizar actividades físico-deportivas en función de sus limitaciones personales adoptando una actitud de autosuperación.
7. Reconocer las actividades correspondientes a cada una de las fases que compone una sesión (calentamiento, parte principal y parte final), poniéndolas en práctica de una manera adecuada.
8. Desarrollar y crear actividades propias del calentamiento de forma autónoma.
9. Entender que la inclusión social es una parte fundamental que se desarrolla a través de la práctica de actividad física.
10. Favorecer los valores deportivos de respeto, tolerancia, compañerismo y trabajo en equipo, en la práctica deportiva.
11. Adoptar una actitud responsable con el entorno desde la realización de diferentes actividades físico-deportivas.
12. Conocer las diferentes actividades físicas de ocio que se pueden desarrollar en el medio natural.
13. Conocer y utilizar los fundamentos técnicos que componen una actividad en el medio natural para ser capaz de desempeñar una práctica saludable.
14. Conocer y adoptar medidas preventivas y de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas dependiendo del entorno en el que se encuentren.
15. Utilizar diferentes herramientas tecnológicas con el fin de poder desarrollar una práctica o trabajo deportivo adecuado a la edad.
16. Conocer el gasto calórico de manera autónoma para poder desarrollar balances energéticos adecuados a la persona.

4.2.2. Contenidos del curso de 3º de la ESO

Siguiendo el *Decreto 48/2015*, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, podemos encontrar los siguientes bloques de contenido de 3º de la ESO:

1. Actividades individuales en medio estable:

- Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury
- Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
- Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.
- Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad.
- Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto Fósbury.
- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.
- La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos.

2. Actividades de adversario: el bádminton

- Golpeos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.
- Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.
- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto

- Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.
- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

4. Actividades en medio no estable: orientación

- La orientación como actividad físico deportiva en medio no estable. Interpretación de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales).
- Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación.

- Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

5. Actividades artístico expresivas: danzas

- La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales.
- Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.

6. Salud:

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas
- Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas
- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo.

7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.

4.2.3. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje del primer ciclo de la ESO

A lo largo de los cursos anteriores del primer ciclo, se presupone que han adquirido algunos de los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje, por lo que en el tercer curso se van a utilizar los que se cree que son más complejos para completar su un adecuado desarrollo. Se ha utilizado el *Decreto 48/2015*, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria. En **negrita** podemos apreciar los criterios de evaluación, y dentro de ellos, se especifican los estándares de aprendizaje:

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

- 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

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

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

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

3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

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

3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

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

7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas

8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

4.2.4. Análisis competencias básicas del curso

Desde la Educación Física podemos adquirir diferentes tipos de competencias básicas, las cuales, se va a mostrar a continuación siendo extraídas del *Decreto 48/2015*, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

- **Competencia en comunicación lingüística:**

La Educación Física permite conocer diferentes expresiones y tipos de lenguaje (verbal no verbal) relacionadas con la práctica de los diferentes contenidos estableciendo diversidad comunicativa en el desarrollo de las diferentes sesiones. La EF en ocasiones tiene un vocabulario específico relacionado con la actividad física enriqueciendo el léxico de los alumnos. A medida que aprendan más contenidos también conocerán mayor número de palabras relacionadas en la EF. Como por ejemplo en determinados deportes se utiliza las palabras desmarque, bloqueo y otras que se puedan abarcar en esta competencia.

- **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.**

La competencia matemática referente a la EF se fundamenta en medidas de tiempo, distancia y diferentes puntuaciones. Todas las actividades deportivas dependen de un factor relacionado con los números, ya que, en todos los deportes se necesita el tiempo, que influye a la hora de determinar la duración de la actividad. La distancia en metros, pues muchas competiciones, mayoritariamente en atletismo, los resultados dependen directamente de la distancia que se consiga alcanzar en determinadas ocasiones. Y por último las puntuaciones, pues se tienen que ir sumando los logros conseguidos para establecer el orden de los participantes. La competencia tecnológica, se desarrolla utilizando diferentes instrumentos tecnológicos que están relacionados con las prácticas deportivas. Por ejemplo pueden utilizar las matemáticas para averiguar el gasto calórico de las diferentes personas.

- **Competencia digital:**

Hoy en día estamos en la era digital, y las nuevas tecnologías están relacionadas con nuestra actividad física, por lo que debemos aprovechar sus ventajas e introducirlas en los procesos de enseñanza, siempre de una forma coherente, útil y crítica. La tecnología nos hace más fáciles determinadas funciones aprovechables en la EF. El profesor pedirá búsqueda de información y los alumnos utilizarán las tecnologías para poder realizar los trabajos que les pida el profesor.

- **Aprender a aprender:**

Es importante que la persona se conozca a sí misma, porque sabiendo sus posibilidades, límites y características propias, podrán aceptarse a uno mismo. Los alumnos deberían estar motivados y con autoconfianza en ellos mismo para que en lo antes posible sean estudiantes prácticamente autónomos y puedan llegar a alcanzar mayores aprendizajes. Es importante que desde la EF se genere confianza en uno mismo, por ello desde la asignatura se intenta fomentar a los alumnos y darles mayor protagonismo siempre que sea posible se intentarán utilizar metodologías participativas donde el alumno sea el protagonista, haciéndoles partícipes de las clases y buscando su autonomía e iniciativa personal.

- **Competencias sociales y cívicas:**

La Educación física promueve de forma directa la adquisición de la competencia social y ciudadana. Las actividades físicas, son ideales para el desarrollo y comunicación interpersonal, el compañerismo, la igualdad y la diversión. Existen diferentes normas pero no son discriminativas favoreciendo la integración de todas las personas.

Las diferentes actividades que se realizan desde la EF propician la interrelación de las personas con el entorno, lo que hace de las clases de Educación Física un lugar propicio para el desarrollo las de habilidades sociales, fomentando la integración y el respeto a los demás mediante, así como la solidaridad, compañerismo y el trabajo en equipo.

- **Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor:**

Se piensa que la EF es una asignatura estupenda para poder desarrollar la creatividad y la iniciativa de los individuos que la imparten. Al tener diferentes tipos de situaciones, entornos, y vivencias hacen de esta asignatura una adecuada manera para fomentar el espíritu emprendedor del alumnado, ya que, continuamente tiene que estar tomando decisiones, para aplicarlas a la práctica, mostrando en todo momento actitud de superación y auto exigencia.

La organización de actividades grupales fomentará el desarrollo de esta competencia, debiendo distribuir responsabilidades entre los diferentes miembros del grupo, asumiendo cada uno su responsabilidad para el correcto funcionamiento del mismo.

- **Conciencia y expresiones culturales:**

Desde nuestra asignatura de EF, se pueden apreciar manifestaciones culturales de la motricidad humana, desde hace cientos de años, surgiendo las actividades físicas regladas en Olimpia y demás culturas. También existen los juegos tradicionales, diferentes según la zona en la que te encuentres. La competencia artística está vinculada a las actividades expresivas o la danza. La diversidad cultural existente en los centros educativos sugiere una motivación para el desarrollo de esta competencia, permitiendo la utilización de esta heterogeneidad cultural como algo enriquecedor, permitiendo el desarrollo de diversas actividades lúdicas, expresivas o danzas características de otras culturas, enriqueciendo la formación y las experiencias de los alumnos. Se tiene que fomentando el respeto, la ayuda, empatía y la tolerancia hacia el prójimo, valorando la diversidad cultural como una oportunidad para mejorar nuestros aprendizajes culturales.

4.3. Concreción de un proceso de intervención

Se va a realizar una Unidad Didáctica relacionada con el IV bloque referente a las actividades en un entorno no estable. Se desarrollarán actividades relacionadas con el medio natural donde los alumnos aprenderán a realizar diversas actividades que les permitirá aprender a orientarse utilizando diversos instrumentos de localización.

4.3.1. Tema de la UD

El principal objetivo de esta UD es desarrollar una propuesta de mejora respecto al bloque IV relacionado con las actividades físicas que se pueden realizar en el medio no estable.

El título de la UD es: "Actividades en un entorno no estable" y constará de 10 sesiones contando una excursión al Medio Natural.

Las acciones motrices que se pueden realizar en circunstancias/situaciones de adaptación al entorno cuentan con un hándicap: el medio natural, que no siempre presenta las mismas características. Se trata de actividades que precisan de una organización previa y de conductas adaptativas por parte de los sujetos que las van a realizar.

Es indispensable poseer conocimientos previos sobre las condiciones del entorno, cuestiones relacionadas con la seguridad y las posibilidades personales. No debemos olvidar el componente emocional que se encuentra añadido a este tipo de actividades diferentes.

Las actividades en entornos naturales suponen un enlace o comunicación con otros conocimientos, y supone también el aprendizaje de valores tanto personales como naturales. Existen diversas modalidades que podemos realizar en la UD, tales como actividades grupales, individuales, haciendo uso de materiales, instalaciones, además de nuevos entornos.

Se quiere conseguir que el alumnado sea capaz de trabajar en equipo, buscando la máxima participación posible en las diversas actividades que se van a realizar. Todos los alumnos participarán en las mismas condiciones, buscando una educación inclusiva y coeducativa en las sesiones de Educación Física. Se desarrollarán conceptos y habilidades que se han ido practicando y adquiriendo en las evaluaciones y etapas anteriores.

4.3.2. Ubicación de la UD

La Unidad Didáctica desarrollada se situará en el tercer trimestre de 3º de la ESO. Para estas fechas los alumnos ya se conocen y han trabajado de forma conjunta a lo largo de los anteriores trimestres. Se llevará a cabo las últimas cuatro semanas del tercer trimestre debido a que las condiciones climáticas en estas fechas (Mayo-Junio) son mejores que comparadas con el primer o segundo trimestre y las actividades propuestas están orientadas a realizarse mayoritariamente fuera de las aulas.

Durante el curso escolar se han desarrollado las diferentes Unidades Didácticas correspondientes con los demás bloques de contenidos siendo la última UD la que corresponde a los contenidos que se va a desarrollar.

Tabla 2. *Temporalización de las Unidades Didácticas de 3º de la ESO*

Unidades Didácticas	Bloque de contenidos	Tiempo aproximado	Sesiones
Condición física y salud !!Calentamos con las CFB!!	I	5 semanas Sep-oct	10
Aprender a moverse y conoce tu salud	VI y VII	5 semanas Oct-Nov	10
Juegos y deportes: Bádminton	II	5 semanas Nov-Dic	10
Expresión Corporal. El lenguaje del cuerpo	V	5 semanas Ene-Feb	11
Deportes de equipo : Baloncesto	III	6 semanas Mar-Abr	12
Nos vamos al agua	I	6 semanas Abr-May	12
Actividades en un entorno no estable	IV y VII	4 semanas May-Jun	10

4.3.3. Antecedentes y consecuentes de la UD

La UD correspondiente a “Actividades en un entorno no estable”, del IV bloque del currículo de Educación Física, será la última UD del curso de 3º de la ESO. Anteriormente se habrá trabajado el resto de bloques de contenidos repartidos en los anteriores trimestres respectivamente.

En cursos anteriores, se desarrolla la UD pero no siempre de una forma completa, como se contempla en la Ley de Educación vigente, pues la LOMCE es la primera vez que se desarrolla. Este bloque de actividades en el entorno no estable es un contenido bastante marginado en Secundaria, ya que la formación de los docentes tal vez no sea completa y la importancia se la llevan otros contenidos.

Vemos así como los contenidos de 1º de la ESO correspondientes al IV bloque incluyen:

- El senderismo como actividad físico deportivas en medio no estable. Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físico deportivas.

- Equipamiento básico para la realización de actividades de senderismo en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de senderismo.
- Influencia de las actividades físico-deportivas en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

Al leer los contenidos de este primer curso de Secundaria, se contempla que el parecido con la propuesta de mejora es considerable. Esto es así, debido a que en estos cursos anteriores no se ha llevado a cabo ninguna actividad, de forma completa, que afiance los conocimientos de los alumnos en estos aspectos. Es por ello, que se va a hacer un repaso e hincapié en concretar y formar a los alumnos en este tipo de conceptos y contenidos a lo largo de la Unidad Didáctica.

Respecto al 2º curso de la ESO los contenidos son:

- Trepa y recorridos horizontales de escalada. Capacidades implicadas. Medidas de seguridad y control de riesgos.
- Nudos; realización y procedimientos de verificación de la seguridad.
- Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada; conductas de cuidado del entorno que se utiliza.

Estos contenidos anteriormente mostrados hacen referencia a los antecedentes que deberían tener los alumnos correspondientes al bloque IV, pero que como he comentado, han sido escasamente desarrollados en los cursos previos. Es por ello, que en la Unidad propuesta, se van a incrementar y a profundizar estos contenidos para que posteriormente en 4º de la ESO se puedan llevar a cabo actividades más complejas que implican los conocimientos previos necesariamente adquiridos.

Como consecuentes a esta Unidad Didáctica, los próximos contenidos que se impartirán en el 4º curso de la ESO serán:

- La escalada en instalaciones urbanas o en el entorno natural. Niveles de las vías y técnicas.
- Equipamiento básico para la realización de actividades de escalada. Elementos de seguridad.
- Posibilidades del entorno natural próximo para la escalada. Influencia de las actividades de escalada en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

De esta manera irán aumentando sus conocimientos acerca de las actividades que se pueden desarrollar en un entorno no estable.

4.3.4. Recursos necesarios

Los recursos didácticos necesarios que vamos a emplear son los siguientes:

- Recursos materiales: Materiales impresos (fichas de trabajos teóricos), ropa deportiva, brújula, kayak, mapa.

- Recursos espaciales: pabellón deportivo principalmente, patio externo y el entorno natural donde se desarrollará la excursión prevista.

4.3.5. Número y tipo de sesiones en las que se desarrolla la UD

Basándome en la clasificación establecida por Viciano, Salinas y Lozano (2006), se han dividido las sesiones en base a la función que cumple dentro de la Unidad Didáctica (ver tabla 3).

La Unidad Didáctica se ha dividido en 10 sesiones diferentes. En la primera de ellas, la introductoria, se expondrán los objetivos que tiene el docente en el desarrollo de esta UD, así como los trabajos que se van a realizar durante esta UD y su forma de evaluarlos.

Las siguientes 8 sesiones son de desarrollo. Entre las diversas sesiones de desarrollo se contemplan sesiones para explicar la teoría y dividir los grupos de trabajo, dos sesiones de elaboración del trabajo en el aula de ordenadores, actividades de orientación, salida con la bicicleta a la dehesa de la misma localidad y también, una excursión a un entorno natural para realizar diferentes actividades relacionadas con el entorno no estable.

Por último, se presenta una sesión evaluativa y culminativa donde se realizan una serie de preguntas acerca del trabajo que van a entregar los grupos (**Anexo 5**), además del cuaderno de campo (**Anexo 4**) donde contemplará un resumen de todas las actividades realizadas durante la UD.

Tabla 3. *Tipos de sesiones que conforman la Unidad Didáctica*

Tipo de sesión	Número de sesión	Finalidades
INTRODUCTORIA	1	Se explicará qué son las actividades en el medio no estable y la experiencia previa a esta UD. Así mismo, se comentará que para evaluar una parte de la asignatura se tendrá que realizar un diario de actividades. Se les pasará la autorización para la excursión (Anexo 10)
DESARROLLO	2	Dividir a los estudiantes en grupos y explicar la teoría relacionada con la UD.
DESARROLLO	3	Trabajaran por grupos, en la sala de ordenadores durante la sesión de EF
DESARROLLO	4	
DESARROLLO	5	Practicar el deporte de orientación en el centro
DESARROLLO	6	
DESARROLLO	7	Conocer el medio natural cercano montando en bicicleta
DESARROLLO	8	Excursión al Medio Natural para vivenciar las diferentes actividades en un entorno no estable.
EVALUATIVA	9	
EVALUATIVA Y CULMINATIVA	10	Se realizará entrega de trabajos y se realizará la evaluación de lo aprendido

4.3.6. Relación de la UD con las competencias básicas

Con el desarrollo de esta Unidad Didáctica se van a comprender las siguientes Competencias Básicas:

- **Competencia digital:** se van a utilizar las diferentes funciones que los móviles nos proporcionan como la brújula y el GPS así tendrán un contacto con las TIC durante la realización de las actividades.
- **Aprender a aprender:** A través de varias actividades el alumnado preparará y planificará su evolución dentro de la actividad planteada, regulando la progresión del aprendizaje. Procuraremos en todo momento que el aprendizaje del alumno sea significativo, para ello serán conocedores en todo momento de los objetivos perseguidos en cada sesión, y reproducirán de forma práctica la consecución de cada uno de ellos (los tipos de actividades, el correcto montaje y desmontaje de tiendas de campaña, las rutas adecuadas de senderismo, etc.).
- **Competencias sociales y cívicas:** A través de la UD que se quiere desarrollar, se quiere conseguir que los alumnos tengan cuidado por la naturaleza y todo lo que corresponde al medio natural. Se fomentará las actividades colectivas entre los compañeros creando una interacción continua para conseguir los objetivos pretendidos.
- **Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor:** para adquirir esta competencia, será necesario que el alumnado se enfrente a situaciones que requieran cierta autosuperación y que mejor que las actividades en un medio diferente al que están habituados los alumnos.
- **Conciencia y expresiones culturales:** Esta UD busca además concienciar de la importancia de la conservación del medio ambiente, respetando la flora y la fauna de las zonas que visitaremos en la excursión.

4.3.7. Papel asignado al profesor y al alumnado: enfoque didáctico

Los contenidos propuestos en esta Unidad de Enseñanza referente a las actividades en un medio no estable, se va a utilizar una metodología en la que se observará una progresión a medida que se avance en las sesiones. Al comienzo de la UD se preguntará a los alumnos los conocimientos previos que tienen relacionados con las actividades en el medio natural. Después el profesor dará ciertas explicaciones de los contenidos que se van a realizar para que los participantes tengan una base y unas nociones básicas de la UD. En las actividades se pretende que el alumnado desarrolle su capacidad de superación, imaginación y de creatividad entre otras. Al comienzo de las sesiones se darán unas orientaciones básicas para enfocar cada actividad, y se buscará en todo momento la mayor participación e implicación posible del alumnado en busca del desarrollo de su autonomía.

Al tratarse de actividades diferentes que conllevan adaptación al medio y algo de complejidad, sobre todo al principio, se propondrán una serie de actividades y les facilitaremos la mejor forma de resolución de las mismas, para asegurarnos que todos lo hagan bien, utilizando el descubrimiento guiado. Más tarde y dependiendo del desarrollo de la unidad, se utilizará la resolución de problemas donde ellos mismos se tendrán que encargar de llevar a cabo su propia composición afrontando las dificultades que se puedan ir presentando a lo largo de la misma.

Estas dos metodologías parecen muy adecuadas para este contexto, ya que implican cognoscitivamente a los participantes en el proceso de aprendizaje, a la vez que promueven un desarrollo más completo de los mismos, haciéndoles pensar y trabajar en grupo en todo momento para conseguir alcanzar los objetivos. Por otro lado, se potenciará en todo momento el trabajo en equipo y el compañerismo, valorando tanto el proceso como el resultado y buscando que todo el alumnado adopte durante las sesiones una actitud de auto exigencia dando lo mejor de cada uno de ellos y ellas. Además, se considera de vital importancia la continua aportación de *feedback*, tanto los de antes, durante y después de la sesión que ofrecerá el docente como los que aporten los propios compañeros durante el desarrollo de las sesiones.

4.3.8. Reflexión sobre la atención a la diversidad de capacidades e intereses

Concretamente en el curso que se ha abordado, no existe ninguna necesidad educativa especial (N.E.E.) que requiera adaptaciones con diferentes métodos de atención a la diversidad. La motivación por el contrario, es un factor que tenemos que incentivar mucho, debido a que muchos alumnos a la hora de realizar este tipo de tareas se ven influenciados por el miedo en sí a dicha actividad o a los compañeros. El interés por tanto, es de igual manera imprescindible para dicho trabajo, que junto a la motivación generará una mayor implicación por parte de los alumnos en el desarrollo de las diversas actividades.

4.3.9. La evaluación del aprendizaje: criterios y procedimientos

La evaluación del aprendizaje de los alumnos durante la unidad didáctica de “Actividades en un Entorno no Estable” se va a dividir en tres bloques: el conceptual, el procedimental y el actitudinal. El peso que va a tener cada bloque sobre la calificación final será el siguiente:

- Conceptual: 40%
- Procedimental: 30%
- Actitudinal: 30%

El bloque conceptual va a ocupar el mayor peso de esta UD. Esto es así debido a que se le va a dar más importancia a la adquisición de los conocimientos teóricos básicos sobre las actividades que se van a realizar a lo largo de las sesiones. Es fundamental que conozcan y sepan llevar a cabo cada una de las actividades de este bloque de contenidos para que la práctica sea segura y eficaz.

El bloque procedimental es fundamental en esta área de conocimiento, ya que sin una puesta en práctica esta asignatura no se desarrolla al completo. No se le va a dar tanto peso como al bloque anterior, ya que interesa más que los alumnos sean conscientes de lo que hacen, conociendo los riesgos y siendo precavidos a la hora de realizar cada una de las actividades propuestas.

Por último, la parte actitudinal tendrá su principal valor en las actitudes positivas y negativas que vayan teniendo sobre la práctica. La atención, la predisposición, el interés y el trabajo en equipo, van a ser aspectos fundamentales que los alumnos van a tener que presentar para conseguir la evaluación de esta parte.

A continuación, se va a especificar cada uno de las partes que van a evaluar esta asignatura de una manera más concreta, relacionando los criterios y estándares de evaluación con las partes que se correspondan, así como explicando cómo se va a evaluar cada una de ellas.

- **CONCEPTUAL (40%)**

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas

8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

En esta parte, los alumnos van a tener que elaborar un *cuaderno de campo* (**Anexo 4**) que se entregará al docente al final de esta Unidad Didáctica. En el mismo, se recogerán los conocimientos más relevantes sobre las actividades que se vayan a ir realizando en este bloque de actividades físicas en el medio no estable. Contará de una serie de ejercicios que nos permitirá evaluar los conocimientos adquiridos sobre esta UD. Así mismo, se realizará un *trabajo teórico grupal* (**Anexo 5**) donde se recogen aspectos relacionados con la teoría explicada en clase, en la primera sesión, para obtener la calificación final de esta parte.

- **PROCEDIMENTAL (30%)**

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas

8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Es este apartado se va a llevar a cabo una evaluación por parte del profesor basada en una competición entre los equipos que se han realizado previamente para toda la UD. Se realizará mediante una *planilla de observación* (**Anexo 6**) con ítems que los equipos van a tener que ir superando. Será desarrollada en la novena sesión (en la excursión) habiendo tenido ya todas las experiencias y conocimientos previos para poder desarrollarlo de manera adecuada.

- **ACTITUDINAL (30%)**

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

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

7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

Este bloque se va a evaluar mediante un *cuestionario a los alumnos (Anexo 7)*. Se entregará en la décima sesión y se recogerán las actitudes favorables o desfavorables que hayan tenido a lo largo de la UD con sus compañeros y con el profesor. Esta nota puede sumar tres puntos a los bloques anteriores, así como restarlos, es decir, 4 faltas desfavorables supondrían la no obtención de esta parte de la evaluación.

La suma de las tres partes evaluativas supondría la calificación final de cada alumnos. De esta manera, se evaluará de manera individual la parte actitudinal y de manera grupal la parte procedimental. La conceptual se dividirá entre las dos, teniendo una evaluación grupal y otra individual, dependiendo del trabajo que estén realizando.

4.4. Elementos estructurales de la UD

4.4.1. Relación de la UD con los elementos curriculares de curso

A continuación, se relacionan los objetivos, contenidos, criterios de evaluación de curso y estándares de aprendizaje para poder entender de una manera más clara aquellos que engloban esta UD:

OBJETIVOS DE CURSOS RELACIONADOS CON LA UD:

6. Realizar actividades físico-deportivas en función de sus limitaciones personales adoptando una actitud de autosuperación.

9. Entender que la inclusión social es una parte fundamental que se desarrolla a través de la práctica de actividad física

10. Favorecer los valores deportivos de respeto, tolerancia, compañerismo y trabajo en equipo, en la práctica deportiva.
11. Adoptar una actitud responsable con el entorno desde la realización de diferentes actividades físico-deportivas
12. Conocer las diferentes actividades físicas de ocio que se pueden desarrollar en el medio natural.
13. Conocer y utilizar los fundamentos técnicos que componen una actividad en el medio natural para ser capaz de desempeñar una práctica saludable
14. Conocer y adoptar medidas preventivas y de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas dependiendo del entorno en el que se encuentren.
15. Utilizar diferentes herramientas tecnológicas con el fin de poder desarrollar una práctica o trabajo deportivo adecuado a la edad.

CONTENIDOS DE CURSO RELACIONADOS CON LA UD:

4. Actividades en medio no estable: orientación

- La orientación como actividad físico deportiva en medio no estable. Interpretación de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales).
- Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación.
- Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

6. Salud:

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas
- Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas
- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE RELACIONADOS CON LA UD:

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

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

7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas

8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

A continuación, se va a realizar una tabla (véase Tabla 4), que relacione los Objetivos de curso, los Contenidos de curso y los Criterios de Evaluación de este curso seleccionado, 3º de la ESO.

Tabla 4. *Relación entre los objetivos, bloques de contenidos y criterios de evaluación de curso*

Objetivos de curso	Bloque de contenidos de curso	Criterios de evaluación
Realizar actividades físico-deportivas en función de sus limitaciones personales adoptando una actitud de autosuperación.	VI	4
Entender que la inclusión social es una parte fundamental que se desarrolla a través de la práctica de actividad física	VI	7
Favorecer los valores deportivos de respeto, tolerancia, compañerismo y trabajo en equipo, en la práctica deportiva	VI	7
Adoptar una actitud responsable con el entorno desde la realización de diferentes actividades físico-deportivas	IV	8
Conocer las diferentes actividades físicas de ocio que se pueden desarrollar en el medio natural.	IV	8
Conocer y utilizar los fundamentos técnicos que componen una actividad en el medio natural para ser capaz de desempeñar una práctica saludable	IV	8
Conocer y adoptar medidas preventivas y de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas dependiendo del entorno en el que se encuentren.	VI	9
Utilizar diferentes herramientas tecnológicas con el fin de poder desarrollar una práctica o trabajo deportivo adecuado a la edad.	IV	10

4.4.2. Objetivos didácticos de la UD

- a. Adoptar una actitud de autosuperación ante las posibles dificultades que se puedan presentar al realizar actividades físicas en un entorno no estable.
- b. Favorecer los valores deportivos de respeto, tolerancia, compañerismo y trabajo en equipo en la práctica deportiva en el medio natural.
- c. Desarrollar actividades de senderismo, orientación y otras propias de este bloque de contenidos conociendo las características y fundamentos de cada una.
- d. Realizar actividades que no perjudiquen el medio natural, adoptando medidas preventivas de seguridad relacionadas con el entorno no estable.
- e. Utilizar el GPS o el teléfono móvil para realizar determinadas actividades que se realizarán en este bloque de contenidos

4.4.3. Contenidos didácticos de la UD

- Tipos de deportes que se engloban en el Medio Natural.
- La orientación: concepto y características en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
- El senderismo: concepto y características en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
- Instrumentos de localización (GPS, brújula, Apps)
- Conocimiento de los diferentes factores que engloban la realización de una acampada en el medio natural.
- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación.
- Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.
- Seguridad en la naturaleza
 - Normas y medidas de autoprotección.
 - Aplicación de las medidas de seguridad.

4.5. Sesiones de la UD: concreción de las tareas y secuenciación de las mismas.

A continuación se van a desarrollar las diferentes sesiones relacionadas con el bloque IV de contenidos y objetivos de esta Unidad Didáctica:

Fecha: 17/05/2016	Asignatura :E.F	Duración de la clase: 50''	Objetivos de la sesión: presentación de la Unidad Didáctica	Alumnos previstos: 24	
Sesión: 1º	Curso 3º B	Unidad Didáctica: Actividades en un entorno no estable	Observaciones: Se pretenderá saber qué es lo que los alumnos conocen de esta UD	Materiales: Ordenadores, documentos de evaluación	
Profesor: Joel Palma	Local: Aula de EF				
Actividades:				T.Parcial	T. Total
1. El profesor dará la bienvenida expondrá las actividades y objetivos de la Unidad Didáctica a los alumnos.				5´	5´
2. El profesor Explicará los contenidos que se van a realizar a lo largo de la U.D. Les Explicará que las sesiones se realizaran en el centro de manera teórico-práctica y de forma práctica en el exterior por medio de una excursión al entorno natural, y a la dehesa que está en la misma localidad (Arganda del rey) y donde irán en bicicleta. El profesor explicará las diferentes actividades características de la UD.				25´	30´
3. Se preguntará a los alumnos sobre la experiencia previa que han tenido respecto a determinadas actividades en el medio natural.				15´	45´
4. Se explicará que se pedirá un cuaderno de campo (Anexo 4) que recoja las actividades de las 10 sesiones y al final se evaluará la UD así como un trabajo teórico a rellenar por grupos sobre la UD (Anexo 5). Por último, se entregará una autorización que tendrán que firmar los padres para poder realizar la excursión propuesta (Anexo 10).				5´	50´

Fecha: 19/05/2016	Asignatura :E.F	Duración de la clase: 50´´	Objetivos de la sesión: dividir a los estudiantes en grupos y explicar la teoría.	Alumnos previstos: 24	
Sesión: 2º	Curso 3º B	Unidad Didáctica: Actividades en un entorno no estable	Observaciones: La teoría estará enfocada a las actividades que se llevarán a cabo durante las diferentes sesiones.	Materiales: Ordenadores, trabajos teóricos	
Profesor: Joel Palma	Local: sala de ordenadores				
Actividades:				T.Parcial	T. Total
1. El profesor dará la bienvenida expondrá las actividades y objetivos de la Unidad Didáctica a los alumnos.				5´	5´
2. En esta sesión los alumnos se dividirán en grupos de trabajo, los cuales, realizarán el trabajo teórico y las diferentes actividades prácticas, así como exponer los trabajos realizados. Estos grupos estarán compuestos de 3-4 personas.				25´	30´
3. El profesor explicará los contenidos generales referentes a las actividades que se pueden realizar en entornos no estables y les proporcionará un PowerPoint explicativo con todo lo que tendrían que saber, así como diferentes páginas web relacionadas con el medio natural.				15´	45´
4. Para finalizar la sesión el profesor repartirá los trabajos teóricos que tienen que realizar por los grupos (Anexos 4 y 5)				5´	50´

Fecha:24/05/2016	Asignatura :E.F	Duración de la clase: 50´´	Objetivos de la sesión: Elaboración del trabajo teórico (Anexo 5)	Alumnos previstos: 24	
Sesión: 3º- 4º	Curso 3º B	Unidad Didáctica: Actividades en un entorno no estable	Observaciones: Trabajarán por grupos, en la sala de ordenadores durante la sesión de EF.	Materiales: Ordenadores	
Profesor: Joel Palma	Local: sala de ordenadores				
Actividades:				T.Parcial	T. Total
1. El profesor dará la bienvenida expondrá las actividades, pasará lista y explicará las condiciones de la sala de ordenadores.				5´	5´
2. En estas dos sesiones, los alumnos, ya divididos en grupos de trabajo, realizarán el trabajo teórico en los diferentes ordenadores y tendrán que colaborar entre los miembros del grupo para elaborar las diferentes cuestiones requeridas en el trabajo de esta UD. Habrá dos modelos diferentes de trabajo, para que no sea tan parecido los trabajos y la información sea más variada intentando conseguir un mayor aprendizaje (Anexo 5).				40´	45´
3. Guardarán el trabajo y se lo enviarán al profesor al terminar la 4º sesión de la UD.				5´	50´
Se pretende que los alumnos busquen la información adecuada y aprendan sobre lo que se les pide referente al medio natural					

Fecha:26/05/2016	Asignatura :E.F	Duración de la clase: 50''	Objetivos de la sesión: Practicar el deporte de orientación	Alumnos previstos: 24	
Sesión: 5-6	Curso 3º B	Unidad Didáctica: Actividades en un entorno no estable	Observaciones: Primero unos grupos elaboran de forma teórica la actividad y otros grupos la llevan a cabo de forma práctica y viceversa.	Materiales: material de orientación elegido por grupo (brújula)	
Profesor: Joel Palma	Local: PABELLÓN o PATIO				
Actividades:				T.Parcial	T. Total
1. El profesor dará la bienvenida expondrá las actividades y objetivos de la Unidad Didáctica a los alumnos.				5´	5´
2. En estas dos sesiones los grupos de trabajo, tendrán que realizar un proyecto de carrera de orientación por lo que tendrán que dibujar el mapa del colegio o de un parque cercano según la posibilidad que tengan los alumnos para salir del centro o no.				15´	20´
3. Después de elaborar un mapa y marcar unos puntos de validación, tendrán que realizar los diferentes equipos las propuestas de carrera de orientación realizadas por sus compañeros. Al poner en práctica la carrera de orientación se tendrá en cuenta que no coincida el mismo equipo, el que establezca los puntos de referencia en el mapa, con el que busca los puntos con las indicaciones dadas.				25´	45´
4. Al finalizar las sesiones el profesor observará los resultados obtenidos por los diferentes grupos y dará <i>feedbacks</i> a los alumnos en función de la planificación de la actividad como su desarrollo y compañerismo.				5´	50´

Fecha:31/05/2016	Asignatura :E.F	Duración de la clase: 50''	Objetivos de la sesión: Conocer el medio natural cercano montando en bicicleta	Alumnos previstos: 24	
Sesión: 7º	Curso 3º B	Unidad Didáctica: Actividades en un entorno no estable	Observaciones: La sesión dura 135 minutos al utilizar la clase de Biología, Educación Física y el periodo del recreo.	Materiales: Bicicleta, material para montar en bicicleta	
Profesor: Joel Palma	Local: Dehesa de Arganda del rey				
Actividades:				T.Parcial	T. Total
Esta sesión tendrá una mayor duración al contar con la hora de biología y la de EF.				5´	5´
1. El profesor dará la bienvenida expondrá las actividades y objetivos de la Unidad Didáctica a los alumnos.					
2. El profesor según lo previsto irá con los alumnos en bicicleta hasta la dehesa de Arganda del rey. Cada alumno llevará su bicicleta e irán por el medio natural observando la flora y la fauna de la zona. Además de conocer los diferentes caminos existentes adecuados para realizarlos con la bicicleta, aprenderán a equiparse de una forma adecuada y a respetar el medio natural.				120´	125´
3. Para finalizar la sesión el profesor realizará un resumen de la actividad realizada en el exterior del centro. Los alumnos expondrán sus sensaciones y sus posibles dudas relacionadas con la práctica realizada.				5´	135´
En esta sesión se quiere fomentar el uso de la bicicleta y que los alumnos conozcan el entorno natural existente en su propia población.					

Fecha: 02/06/2016	Asignatura :E.F	Duración de la clase: 8h	Objetivos de la sesión: Vivenciar las diferentes actividades en un entorno no estable.	Alumnos previstos: 24	
Sesión: 8-9	Curso 3° B	Unidad Didáctica: Actividades en un entorno no estable	Observaciones: Se han calculado como dos sesiones pero es una excursión de unas 8 horas, entre desplazamiento y realización de las diversas actividades.	Materiales: piragüas, tirolinas, arcos, etc.	
Profesor: Joel Palma	Local: Pantano de Sacedón				
Actividades:				T.Parcial	T. Total
<p>Aunque la salida fuera del centro se realice en el mismo día se contará como dos sesiones dentro de la Unidad Didáctica.</p> <p>1. Estas dos sesiones se utilizarán en una excursión realizada por el centro, donde se dispondrá de la autorización a los padres (Anexo 10). Aquí los alumnos pasan todo el día realizando diversas actividades en el medio natural. En la excursión que se realizará en el pantano de Sacedón, en Guadalajara, se llevarán a cabo actividades como: tirolinas, escaladas, tiro con arco, senderismo, piragüismo y diversos juegos como el beisbol, ultimate, etc. Todas las actividades se realizarán en el medio natural situado en Sacedon.</p> <p>En la excursión se va a plantear una competición donde se llevará a cabo actividades de tiro con arco, senderismo y una ruta con piraguas, todo ello estará desarrollado en el Anexo 6.</p> <p>Los alumnos podrán experimentar las diversas actividades programadas y dirigidas por monitores. Se recuerda que todas las actividades practicadas tienen que estar reflejadas en el cuaderno de campo, el cual será un resumen de todo lo realizado y aprendido.</p>				8h	8h

Fecha:07/06/2016	Asignatura :E.F	Duración de la clase: 50''	Objetivos de la sesión: Realizar la evaluación	Alumnos previstos: 24	
Sesión: 10	Curso 3° B	Unidad Didáctica: Actividades en un entorno no estable	Observaciones: El profesor entregará y recogerá los diferentes trabajos pedidos durante la UD	Materiales: trabajos teóricos rellenos	
Profesor: Joel Palma	Local: PABELLÓN				
Actividades:				T.Parcial	T. Total
1. El profesor dará la bienvenida y explicara la evaluación de la Unidad Didáctica a los alumnos.				5´	5´
2. Se entregarán los trabajos teóricos pedidos a los diferentes alumnos, así como el cuaderno de campo necesariamente realizado para la evaluación de esta asignatura que se encuentran en los anexos 4 y 5.				25´	30´
3. Los alumnos de forma grupal (4 personas máximo) entregan al profesor el cuaderno de campo donde se contemplan las diversas actividades realizadas durante las sesiones correspondientes a esta UD.				5´	35´
4. Para finalizar la sesión el profesor realizará un resumen y reflexión de lo aprendido durante la UD de Actividades en el Medio no Estable. Los alumnos expondrán sus sensaciones, aprendizajes y posibles mejoras relacionadas con la UD realizada.				15´	50´

4.6. Evaluación y seguimiento del proceso de enseñanza

A continuación, se van a desarrollar los instrumentos necesarios para comprobar si el proceso de enseñanza se ha podido llevar a cabo, consiguiendo un aprendizaje por parte del alumnado. Se llevarán a cabo en la última sesión de esta UD para corroborar que se hayan conseguido adquirir los contenidos.

Primero, el profesor realizará su propia *Autoevaluación* (**Anexo 8**), intentando ser lo más objetivo posible. No se trata de que la sesión haya sido perfecta, sino de conocer los posibles errores que se hayan podido ir cometiendo para conseguir, en Unidades Didácticas posteriores, que el proceso de enseñanza sea lo mejor posible. Se quiere conseguir una formación continua del profesorado para que pueda comprobar posibles fallos y errores que hayan surgido durante el transcurso de la UD.

Para terminar, se va a pasar una evaluación al profesor que tendrán que llevar a cabo los alumnos (**Anexo 9**). En la misma, se recogen una serie de ítems que van a ayudar a obtener *feedback* al profesor para poder evaluar su sistema de enseñanza. Se ha de tener en cuenta, que son alumnos de edades tempranas y que algunos de ellos podrían no entender alguna de las preguntas que tienen que valorar, por lo que el profesor será el encargado de resolver esas posibles dudas que surjan a la hora de rellenar este apartado.

Estos dos instrumentos proporcionarán la información necesaria para poder comprobar que el proceso de enseñanza ha sido o no el más adecuado para esta UD Actividades en el Medio no Estable.

5. Evaluación y validez de la propuesta

La propuesta elaborada, como se ha comentado anteriormente, va encaminada a favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje del bloque IV (AMNE). En este caso, el principal objetivo era conseguir desarrollar el bloque de contenidos en las aulas de 3º de la ESO. No obstante, la propuesta no se ha podido llevar a cabo, lo que impide realizar una evaluación real. Sin embargo, lo que sí se puede hacer es especular acerca de los posibles efectos y problemas que podrían surgir a la hora de la puesta en marcha de esta Unidad Didáctica. Algunos de ellos podrían ser:

- La explicación teórica relacionada con las actividades que se pueden llevar a cabo en el medio natural, en ocasiones podría ocupar más tiempo del que se quiere ocasionando así la distracción y el desentendimiento de los alumnos a la explicación.
- Los alumnos tienen que estar atentos y concentrados en la realización de las actividades que se realizan en el exterior (fuera del aula), ya que, son actividades en las que utilizan materiales, que requieren de un control y técnica adecuada, porque sin ella, podría ocasionar lesiones físicas que impidieran la progresión de la UD.

- La hora de llegada de los alumnos podría generar un retraso de las sesiones, ocasionando repercusiones en la colocación y recogida del material o incluso en la no realización de la sesión.
- Podría darse el caso de que las condiciones climáticas perjudicaran la salida planteada para las actividades propuestas.
- El cuidado del material podría no ser el adecuado y perjudicar así la ejecución de las tareas. De igual manera se podrían ocasionar imprevistos durante alguna de las actividades, como el pinchazo en una rueda de una bicicleta, etc.

Para evitar estos posibles problemas, se considera de vital importancia las autoevaluaciones realizadas por el profesor (Anexo 8) y los cuestionarios de satisfacción llevados a cabo por el alumnado (Anexo 9). También es de suma importancia, en este sentido, proporcionar un feedback claro, concreto y constante.

- En cuanto al tiempo de explicación, se tendría que aprovechar al máximo y hacerse lo más brevemente posible, ya que, la explicación teórica se realiza en dos de las diez sesiones y la información se tiene que proporcionar de una forma simplificada, fácil y amena para que los alumnos mantengan la atención durante el mayor tiempo posible y tengan un adecuado aprendizaje teórico respecto a la UD relacionada con las actividades en entorno no estable.
- Al utilizar materiales de orientación, en los que tienen que ir caminando y observando el dispositivo, o la bicicleta, donde tendrán que tener un especial cuidado en el manejo del instrumento para evitar caídas. Además de otras actividades como el tiro con arco, las piraguas, o la tirolina, donde se tendrá que tener especial cuidado y atención al correcto estado del material y a un adecuado uso del mismo.
- La hora de llegada del alumnado tendría que ser a la hora que está fijada el comienzo de la sesión, de tal manera que si alguno de los alumnos se retrasará, se le avisaría para que esto no volviera a suceder. En el caso de que el retraso fuera reiterado, se aplicarían medidas más estrictas que repercutirían en la nota de la UD.
- Respecto a los fenómenos meteorológicos se tendría que tener previsto un plan alternativo por si las condiciones climáticas fueran adversas y no se pudiesen realizar de forma segura las actividades en un entorno no estable. Se tendría en cuenta posibles variaciones en el orden de las sesiones si fuera necesario cancelar alguna salida, teniendo prevista un cambio de fecha u otra actividad parecida, pero que se realizase dentro del centro.
- Al ser actividades donde el material, debería estar en buenas condiciones, especialmente los utilizados en el exterior, como bicicletas, piraguas, tirolinas o arcos, se tiene que tener un especial cuidado al mantenimiento del material, revisando siempre los elementos de seguridad y teniendo material de sobra para hacer frente a posibles imprevistos.

A continuación, me gustaría realizar un análisis-reflexión de lo experimentado en la elaboración de este TFM. Para ello, me voy a centrar en diversos aspectos.

Primero, quería decir que este trabajo no hubiera podido realizarse sin tener la experiencia previa, como docente, en el centro donde realicé las prácticas. Haber vivido el día a día en un centro educativo rodeado de docentes y ayudando a los alumnos a formarse desde la Educación Física ha sido una buena experiencia y me he dado cuenta que me gustaría poder seguir formando parte del proceso de enseñanza y aprendizaje como profesor.

Esta experiencia tan satisfactoria me ha servido para poder encontrar una propuesta de mejora educativa para el centro. Después de varias semanas de realización del trabajo he aprendido cómo llevar a cabo un proyecto de investigación, orientado a la mejora en la EF en la ESO. De igual manera, he aprendido que toda enseñanza lleva una preparación previa y se tiene que tener en cuenta los documentos oficiales que previamente te marcan la guía para desarrollar los contenidos mínimos. La planificación de una UD es un aspecto fundamental para un adecuado proceso de enseñanza-aprendizaje.

No obstante, me he encontrado con algunas dificultades que he tenido que superar para poder realizar este estudio. La primera de ellas fue orientar el tema del trabajo, ya que el Colegio Malvar, presentaba diversas opciones de mejora, como la motivación de los alumnos, la adecuada utilización del espacio y el tiempo o la escasez de actividades que realizaban del bloque de Expresión Corporal, entre otras.

La segunda dificultad se relaciona con las dudas que me surgían para saber diferenciar y orientar las diversas partes o bloques de contenidos en los que debía de separar mi TFM, pues es un trabajo extenso y el comienzo no es fácil.

La tercera dificultad ha consistido en el relacionar conceptos de forma apropiada basándose en la literatura. Es de suma importancia argumentar aquello que se dice con la opinión de otros autores. La búsqueda bibliográfica me ha supuesto un largo tiempo de preparación; pero, al final, he conseguido este objetivo.

Por último, para que futuros y futuras estudiantes deseen realizar con éxito un TFM, me gustaría recomendar algunos aspectos a tener en cuenta de cara a la elaboración del mismo:

- Lo más importante es tener una adecuada observación durante las prácticas para entender cuál es el problema o la debilidad más destacada en tu centro de prácticas. Para realizar una buena propuesta tienes que hacer frente a lo que realmente se ha de mejorar en el centro, sin dejarse influenciar por tus preferencias. Es cierto que es de gran ayuda realizar una mejora de un tema en el que puedes ser mas experto, pero lo importante o útil para el centro es enfocar la mejora desde la necesidad real, no desde tus gustos.
- El comienzo del trabajo es difícil, y recomendaría tener claro el índice y los puntos mínimos que se van a realizar durante el trabajo para poder planificar u organizarte de una mejor manera para que la búsqueda de información sea más eficaz o relevante a lo que quieres encontrar.

- Es importante también saber manejar los recursos de búsqueda de información, ya que, si investigas en lugares adecuados o paginas reconocidas y con prestigio, la información que encontraras puede ser útil y fiable.
- Así mismo, sería recomendable ser innovador en tu propuesta para que además de una mejora sean unas actividades diferentes y que generen una mayor motivación al alumnado y un reto para el profesor.
- Se tendría que revisar bien el texto para poder corregir las posibles faltas de ortografía o expresiones coloquiales, ya que es un trabajo universitario. Por ello se recomienda utilizar un lenguaje claro y formal, revisando el documento en diversas ocasiones, para no cometer faltas de ortografía y facilitar la comprensión lógica y sintáctica de los contenidos desarrollados durante el texto.

Estos podrían ser algunos problemas que pueden surgir en la elaboración de un TFM. Hay de facilitar tanto la comprensión como la replicación del trabajo en otros contextos similares.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Arroyo, M. D. (2010). Las Actividades físicas en el medio natural como recurso educativo. *Revista de la Educación en Extremadura*. Recuperado el 14 de abril de 2016 de:

http://www.anpebadajoz.es/autodidacta/autodidacta_archivos/numero_6_archivos/m_d_a_dominguez.pdf

Barberá, E. (1999). *Evaluación de la enseñanza, evaluación del aprendizaje*. Barcelona: Edebé.

Baena, A. y Baena, S. (2003). Tratamiento didáctico de las actividades físicas organizadas en el medio natural, dentro del área de educación física. *EFdeportes*, 61. Recuperado el 16 de Mayo de 2016 de: <http://www.efdeportes.com/efd61/afmn.htm>

Caballero, P. (2009). Potencial Educativo de las Actividades Físicas en el Medio Natural: Actividades de cooperación simple. *Revista digital de Educación Física*, 19, 99-114. Recuperado el 14 de Mayo de 2016 de: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-PotencialEducativoDeLasActividadesFisicasEnElMedio-4122561.pdf>

Decreto 23/2007, de 10 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

Decreto 48/2015, de 14 de Mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

Granero, A. (2007). Una aproximación conceptual y taxonómica a las actividades físicas en el medio natural. *EFdeportes*, 107. Recuperado el 14 de Mayo de 2016 de: <http://www.efdeportes.com/efd107/aproximacion-conceptual-y-taxonmica-a-las-actividades-fisicas-en-el-medio-natural.htm>

Granero, A. (2008). Una experiencia de teleformación del profesorado de Educación Física (Primaria y Secundaria) en actividades físicas en el medio natural. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 13, 39-45.

Granero, A., Baena, A. y Martínez, M. (2010). Contenidos desarrollados mediante las actividades en el medio natural de las clases de Educación Física en Secundaria Obligatoria. *Ágora para la EF y el Deporte*, 12, 273-288.

Hernández-Álvarez, J. L., y Velázquez-Buendía, R. (coords.) (2004). *La evaluación en EF. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. Barcelona: Grao.

Ostos, I. (2009). Tipos, clasificaciones y recursos de las actividades en el medio natural. *Revista Digital Innovación y experiencias educativas*, 23. Recuperado el 13 de Mayo de 2016 de: http://www.csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_23/IGNACIO_OSTOS_TORRES01.pdf

Peñarrubia, C., Guillén, R. y Lapetra, S. (2011). Evolución de las actividades en el Medio Natural en Educación Física a partir de 1990. *Ágora para la EF y el Deporte*, 15, 113-129.

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

Sáez, J., Rodríguez, J. M. y Giménez, F. J. (2011). Visión del profesorado de educación física de educación secundaria obligatoria en Andalucía sobre las actividades en el medio natural. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 20, 9-15.

Sicilia, A., Sáenz-López, P., Manzano, I., y Delgado, M. A. (2009). El desarrollo curricular de la Educación Física en Primaria y Secundaria: un análisis desde la perspectiva del profesorado. *Apunts: Educación física y deportes*, 98, 23-32.

Viciana, J., Salinas, F. y Lozano, L. (2006). La planificación de la sesión de Educación Física: tipos de sesiones y ejemplos. *EFdeportes*, 97. Recuperado el 13 de Junio de 2016 de: <http://www.efdeportes.com/efd97/planif.htm>

ANEXOS

Anexo 1. Entrevista al docente

A. ¿Cuál fue su formación académica y deportiva antes de ser profesor?

Obviamente, yo acabé en COU, selectividad y a los 18 años comencé la universidad, la carrera de Actividad Física y del Deporte, y conjuntamente mantenía la titulación de monitor de Paddle y Tenis. Ya durante la carrera me saqué la titulación de monitor de natación. Terminé la carrera con 22 años y pasados dos años, a los 24 comencé a trabajar en este colegio.

B. ¿Cuántos años lleva impartiendo clase como profesor de educación física?

Este es el décimo año trabajando en este colegio como profesor de educación física y aparte otras responsabilidades como Tutor, Departamento de ciclo.

C. ¿Cree que la Educación física es una asignatura imprescindible en el currículo?

A día de hoy, actualmente y según como está la sociedad, obviamente para mí es imprescindible, que los chavales tengan su formación semanal de esta materia, ya que cada vez, los niños con poca edad hacen menos deporte, son más sedentarios y hay un alto porcentaje, en la edad que yo manejo, 12 a 17 años, cada vez les gusta menos practicar deporte.

D. ¿Los alumnos ven la Educación física como una asignatura importante?

Sí, eso es verdad, los alumnos sí la valoran, sí la dan importancia. Los alumnos en este centro están motivados de cara a la materia, manejando un bajo porcentaje de alumnos que le cuesta más, no siendo tan deportivos, ni teniendo tan buena condición física. Pero se tiene que trabajar igual.

E. ¿Considera que la sociedad otorga un valor a la educación física como asignatura?

Cada vez más. Si realizamos un valor de hace diez años hasta hoy, tanto padres como otros compañeros del profesorado, van dando importancia a esta asignatura, ya que es una asignatura que nosotros también enfocamos a modo docente y salud y es prioritaria ya que es una buena manera para que los chavales adquieran esa conciencia educativa a través del deporte.

F. ¿Actualmente por qué curso tiene preferencia?

Actualmente, este curso, estoy impartiendo clases a 1º,2º,3º y 4º. Preferencia de alumnos obviamente no. Para mi todos los cursos se trabaja de la misma forma, se presta más atención a los alumnos que tengan más carencias, y no tengo preferencia por ninguna etapa educativa. Nunca he impartido clase en bachillerato, pero espero que el año que viene me toque algún curso.

G. ¿Cuáles son sus principales debilidades y fortalezas como profesor?

Considero que una fortaleza o virtud es una buena disciplina, ya que me gusta que en mis clases se respete el trabajo del profesor, al resto de compañeros y creo que es importante que los niños sepan que es una materia importante que les beneficia a liberar tensiones, pero tienen que mantener ese orden, esa disciplina, esa organización. Deben de saber trabajar por equipos. Y que mis clases, dentro de la libertad que se les deja, que conozcan el tema de salud, higiene y que lleven un orden y un control sobre la materia ellos mismos.

Supongo que debilidades tendré unas cuentas. Por ejemplo el tema de la puntualidad, la hora de llegar puntual a las clases debido a las dimensiones tan grandes el centro y que todas las horas se encuentran seguidas. Hay unidades didácticas que controlas un poco más, otras que un poco menos.

H. ¿Cuáles son los objetivos claves de la educación física en secundaria?

En función de la franja de edad, cada curso tiene sus objetivos clave, pero por encima de la materia yo transmito a los alumnos que tiene que saber jugar en equipo, trabajar en equipo, respetar al compañero, respetar a los rivales, deportividad ante todo, hacemos mucho hincapié en el tema de la higiene. Cuando realizan educación física tiene que cambiarse de camiseta, asearse, unos patrones estándar de higiene.

De cara a contenidos, ver un poco de todo. Desde habilidades sociales, a musicales, deportivas, físicas... Natación también la tenemos dentro del currículo.

I. ¿Desarrolla todos los bloques de contenidos que establece la actual ley?

Si. Hay unidades didácticas que nos generan más tiempo y nos salimos un poco más del calendario. Si no nos da tiempo a podo práctico, ellos lo trabajan a modo teórico teniendo una serie de fichas o trabajos. Ya que de cara a auditorías vamos cumpliendo todos los bloques de contenidos.

J. ¿Cuáles son los contenidos que más le gusta desarrollar?

No tengo ningún contenido que me pueda gusta más. Si es cierto que el tema de condición física, que se ve al principio de cada trimestre, con todas las capacidades físicas básicas si me gusta trabajarlas. El tema de gimnasia y habilidades deportivas. Un poco menos la expresión corporal, el tema del baile, la coordinación musical y el ritmo, donde tengo bastantes limitaciones.

K. ¿Consideras que el actual currículo ofrece las horas necesarias en la enseñanza de la educación física?

En secundaria y Bachillerato tenemos dos horas de educación física y una de piscina. Creo que esas dos horas más una, son suficientes a lo largo de la semana. No estoy a favor de la reducción que se ha hecho en primaria con la nueva ley, pero creo que en secundaria son suficientes. Ojala fueran cuatro, pero considero que están bien.

L. ¿Crees que el currículo es flexible para responder todas las demandas de todos los alumnos?

Sí, hay muchos ámbitos, toca muchos contenidos, hay muchas unidades didácticas. Si bien es cierto que hay cursos, que el tema de actividad física y salud está poco desarrollado. Considero que hay que ampliar el tema con alumnos con necesidades educativas especiales, con alumnos con discapacidad. Y faltan unidades didácticas que se podrían incluir.

M. ¿Por qué el bloque de contenidos relacionados con las actividades en el medio natural casi no se desarrolla en las sesiones?

Tras varios años, hemos llegado a la solución. Años atrás se trabajaba únicamente en el último trimestre, por lo cual es cierto que se los acumulan demasiados retrasos por temas de salidas escolares, excursiones de otras materias, por tema de alguna fiesta. Este año la semana santa nos ha dado margen para empezar este trimestre con muchos días, pero aquí en este centro hay menos sesiones dedicadas a ello. Este año había una salida planteada en 4º de la ESO que no se pudo realizar por inclemencias meteorológicas. Y hemos concluido que se va a trabajar de forma teórica con un trabajo de medio natural y con una orientación teórica. Teníamos planteadas actividades en la “Dehesa bollal”, donde había un rocódromo y se había planificado una actividad de orientación. También solo se pudo ir un día a Amazonia, donde había diversas actividades de tirolinas. Es difícil compaginar una salida extraescolar, ya que en el centro no disponemos de mucho tiempo para realizar las sesiones.

La unidad didáctica es una sesión extraescolar, en la que los alumnos pasan el día en un rocódromo, en una carrera de orientación o alguna actividad con una empresa externa. Ya el año pasado, realizamos la salida a Amazonia, en la que los chavales se lo pasaron estupendamente y este año también se ha repetido con 2º y 3º. En Bachillerato se realizó una salida en la nieve con raquetas. En 4º se cambió dos veces la fecha por inclemencias meteorológicas, y se ha terminado juntando todo, entrando su semana de evaluaciones, viaje de fin de curso a un crucero.

Aquí en el centro, años atrás, hemos realizado alguna gimkana, carrera de orientación con pistas y mapas por todo el centro. Pero debido a dejar este contenido a final de curso no tenemos tiempo.

De cara al curso que viene, vamos a anticipar su planificación en la segunda evaluación, a ver si así es posible realizar.

Anexo 2. Entrevistas al alumnado.

1. ¿Qué piensas de la E.F?
2. ¿Cuáles son las actividades que más te gusta hacer en esta asignatura?
3. ¿Crees que lo que se aprende en E.F sirve para algo fuera de las aulas?
4. ¿Qué opinas sobre el profesor de E.F?
5. ¿Te gusta la manera de desarrollar la clase que tiene el profesor?
6. ¿Hacéis excursiones fuera del colegio? ¿Qué tipo de excursiones.
7. ¿Sabes que un contenido obligatorio en la E.F se relaciona con las actividades en el medio natural?
8. ¿Qué creéis que se incluye en los contenidos de este bloque de Actividades Físicas en un entorno no estable.
9. ¿Os motiva realizar actividades relacionadas con las Actividades Físicas en un entorno no estable?
10. ¿Qué actividades te gustaría desarrollar relacionadas con el medio natural?
11. ¿El profesor desarrolla y explica los contenidos y objetivos de las actividades relacionadas con el medio natural que vais a realizar?

PRIMERA ENTREVISTA

1º Yo pienso que la asignatura de EF te ayuda a librarte de las otras que tienes y además te ponen en forma si no haces ningún deporte o actividad extra escolar. A mí me gusta.

2º A mi baloncesto o baile si me gusta.

3º Bueno... si disciplina yo creo para hacer deporte y estar bien contigo mismo y saludable.

4º Pues este que me ha tocado este año es genial, comparado con los otros años ha estado muy bien si.

5º Si está bien porque se hacía amena no era muy larga y lo hacía muy bien.

6º Pues hemos hecho escalada o tirolesa si eso está bien porque va todo el mundo n como en otras que son un rollo y esas están bien.

7º Si el senderismo, escalada si sabíamos que el bloque de la naturaleza es obligatorio.

8º No mucho, tal vez en otros colegios sí, pero en este no tanto.

9º A mí si me motiva con agua solecito, en verano está bien pero en invierno no tanto por el frío.

10º Pues la verdad que cualquier cosa que sea en el medio natural pasándotelo bien con los amigos eso me gusta.

11º Si al principio de curso si te explica todo pero a veces no lo cumple y hace otras cosas pero suele cumplir con lo que nos dice.

SEGUNDA ENTREVISTA

1° Yo pienso que podríamos hacer otro tipo de ejercicios, menos correr y más divertidos.

2° Juego libre o baloncesto o fútbol.

3° Claro porque la EF está en todos los lados, es decir lo utilizas siempre desde levantar para no hacerte daño y la vida diaria.

4° Pues algunos son buenos y otros demasiados estrictos y valoran a la gente que tienen más capacidades que a otras que no la tienen.

5° Pues algunas cosas sí y otras cosas no. Porque cuando nos portamos y eso, nos obliga a correr cuando los culpables son cuatro personas

6° Sí, sí que hacemos pero súper pocas, apenas alguna pero con las pocas que ponen y después la gente no va pues las suspenden, las que sí que fuimos son las de las tirolinas las del Aquópolis, así las más divertidas mejor que las de museos y tal.

7° Sí, hemos estado dando el bloque correspondiente a la naturaleza, pero la verdad que no ha dado tiempo a practicarlo aunque hemos hecho más práctica que teoría.

8° No hemos dado clases del medio natural y nos gustaría hacer actividades en la naturaleza más que la teoría aunque seamos adultos.

9° Si nos motiva porque todavía somos jóvenes y nos gusta a nuestro rollo por el campo y jugar por allí. Dentro de poco perderemos el medio natural.

10° Pues me gustaría hacer senderismo o mirar así animales poco habituales, no sé salir más a la naturaleza y menos teórica.

11° Explicarlo sí que lo explica el problema es que no salimos, no es lo mismo teóricamente creo tendríamos que vivirlo fuera del centro porque es diferente.

TERCERA ENTREVISTA

1° La EF es una buena asignatura porque es muy divertida y te hace tener una buena y mejor condición física haciendo ejercicio

2° Juego libre, fútbol son las actividades que más me gustan.

3° Depende de lo que hagas, según si haces condición física te hace mejorar el rendimiento y la resistencia en las actividades físicas

4° El profesor es magnífico, es exigente y enrollado pero así mejoramos. El nos entiende.

- 5° Es un poco intenso pero se hace muy ameno y todo es muy seguido
- 6° Claro que hacemos excursiones, tipo tirolinas por los pinos y abetos y tal.
- 7° Claro por supuesto, lo sabía que me he leído el libro de cabuyería.
- 8° Aquí en este centro no hemos hecho mucho pero hemos realizado un trabajo teórico grupal y en el ordenador, que no es muy natural que digamos pero bueno.
- 9° Si me motiva, ir al campo esta divertido ir al campo con una brújula a que te coman los lobos.
- 10° Un Pic-nic y Paintball esta entretenido mucho movimiento, intensidad, diversión, competición, sería lo mejor con los compañeros en el medio natural.
- 11° Si si tienes alguna duda te lo explica todo muy bien todo perfecto. Aunque no nos ha dado tiempo a desarrollarlo mucho.

CUARTA ENTREVISTA

- 1° Sirve para mejorar la salud y tal
- 2° Me gusta sobretodo hacer montañismo, correr y montar en bici.
- 3° Si, yo voy a escalada también, asique lo que aprendemos en clase lo utilizo en mis clases extraescolares de escalada.
- 4° Es maja, se la quiere.
- 5° Si me gusta las clases, son amenas divertidas a veces son duras pero divertidas.
- 6° Si bueno las pocas que hacemos normalmente nos lo pasamos muy bien.
- 7° No sabía que era obligatorio
- 8° Se desarrolla en plan teórico pero me resulta una pérdida de tiempo la teoría siendo EF.
- 9° Ir con mis amigo por el campo me gusta mucho.
- 10° Me gustaría no sé escalada o un rocódromo estaría muy bien.
- 11° Si, alguna vez, no siempre. Además ella es muy natural.

QUINTA ENTREVISTA

1° Pues yo pienso que es importante porque se podría hacer otro tipo de ejercicio más divertidos y más educativos para poder guiarte si te pierdes por el campo o algo.

2° Juego libre o algún deporte divertido en equipo.

3° Pues hay algunas cosas yo creo que algunas cosas no como por ejemplo la voltereta que no sirve para mucho pero los deportes si porque puedes hacerlo con tus amigos por ahí por el campo o en el medio natural.

4° pienso que los profesores de EF son bastante majos y te ayudan mucho para poder conseguir aprobar la asignatura y en todo

5° Si me gusta como desarrolla las clases.

6° Hacemos muy pocas excursiones y me gustaría salir más del centro porque estar aquí todos los días no es muy divertido, estaría bien hacer cada dos meses hacer una excursión.

7° Sí lo sabíamos, porque lo estábamos dando todos estos años atrás.

8° Este año hemos hecho mucha práctica, muchos deportes pero, no hemos tenido mucho tiempo, solo hemos hecho un trabajo teórico pero bueno no pasa nada.

No hemos hecho nada práctico.

9° Es divertido porque así sales un poco te da el aire te diviertes con tus amigos y ver sitios nuevos para conocerlos y educarte más.

Estamos todo el día en clases y me gustaría salir más fuera, porque con la contaminación cada vez estará peor el medio natural y no podremos ir.

10° Me gustaría hacer alguna carrera de orientación como una carrera profesional o alguna actividad para buscar algunas cosas.

11° Algunos contenidos sí que los damos y nos lo explican bastante, pero en ocasiones otros contenidos no tenemos tiempo y no tenemos para que nos lo puedan explicar.

SEXTA ENTREVISTA

1° Es una asignatura fundamental para que los alumnos conozcan mejor sus habilidades y así poderlas practicar, aunque no tenemos casi tiempo real de ejercicio porque las sesiones son muy cortas.

2° Lo que más me gusta es el béisbol, es divertido y también con el pie.

3° Sí, por ejemplo los músculos como se llaman y como se estiran, eso me ha ayudado mucho.

4° El profesor si tenías dudas te ayudaba. También ponía orden y además sentido del humor realizando bromas.

5° No estaba mal, aunque prefiere otro profesor, además los alumnos eran un poco conflictivos.

6° Tener tenemos, pero no va mucha gente y a veces se cancela. Aunque hicimos una muy divertida en las tirolinas.

7° Si lo sabía pero no lo parece por lo poco que hemos dado sobre el medio natural.

8° Sobre las actividades en un entorno no estable, no hemos practicado nada solo de forma teórica en un trabajo, siguiendo los índices que marcaba el profesor.

9° Si me motiva en contacto con el medio natural salir y hacer actividades en el aire libre.

10° Una yincana, realizando carreras con obstáculos naturales.

11° Si el profesor explica al principio de la Unidad Didáctica, los aspectos más generales del tema que se va a realizar.

Anexo 3. Instrumento del análisis de la observación externa.

ASPECTOS A OBSERVAR EN LAS SESIONES DE E.F IMPARTIDAS POR EL DOCENTE AL COMIENZO, DURANTE EL DESARROLLO Y AL FINAL DE UNA SESIÓN				
Comienzo de la sesión...	S	C.S	C.N	N
Explica al alumnado los objetivos de la enseñanza (UD, sesión, etc.)			X	
Los objetivos son alcanzables por todos los alumnos		X		
Tiene preparado y planificado el material para la sesión				
El profesor se sitúa en un lugar donde se le escuche y se le vea bien	X			
El lenguaje que utiliza es adecuado para el curso y edad	X			
Da instrucciones sobre la organización y el uso del material		X		
La información inicial que facilita suele ser suficiente		X		
Se preocupa de que todos los alumnos entiendan la tarea antes de realizarla	X			
Dedica tiempo a resolver dudas antes de la tarea		X		
Realiza calentamientos	X			
Motiva a que el alumnado participe en el calentamiento y en los estiramientos	X			
Relaciona los contenidos que se han tratado con otros anteriores			X	

Leyenda: S: siempre C.S: casi siempre C.N: casi nunca N: nunca

Durante la sesión...	S	C.S	C.N	N
Se sitúa en un lugar donde el alumnado le puede ver y escuchar	X			
Complementa la explicación con ejemplos		X		
Utiliza diferentes feedbacks		X		
Tras dar feedbacks observa la actuación del alumnado	X			
Motiva al alumnado con informaciones positivas sobre su actividad		X		
Utiliza el trabajo cooperativo	X			
Utiliza elementos de seguridad		X		
Censura los comportamientos inadecuados		X		
Formula preguntas para guiar al alumnado (descubrimiento guiado)		X		
Da conocimiento sobre los resultados que se están obteniendo		X		
Los agrupamientos que hace son heterogéneos			X	
Se fomenta la participación del alumnado		X		
El profesor ofrece la posibilidad de utilizar todo el espacio disponible	X			
El material utilizado es el adecuado para la actividad	X			
La tarea tiene coherencia con los objetivos de la sesión	X			
El nivel exigido está adecuado a los alumnos		X		
Se hacen adaptaciones en las tareas en caso de necesidad			X	
El ambiente es agradable		X		
Existe respeto entre los alumnos y con el profesor	X			
Se percibe motivación del alumnado		X		
Se percibe motivación del profesor		X		

Leyenda: S: siempre C.S: casi siempre C.N: casi nunca N: nunca

Al final de la sesión...	S	C.S	C.N	N
Comprueba que todas las dudas se hayan resuelto		X		
Explica el porqué de los errores que se cometen en la realización de las tareas		X		
Se realizan estiramientos				x
Suele realizar una reflexión o evaluación sobre lo que ha sucedido en la realización de las tareas			x	
Motiva al alumnado para dar su perspectiva sobre la sesión			x	
Anima a que recojan el material ordenadamente				
Comprueba que todos los alumnos se dirijan al vestuario		X		
El profesor se despide de los alumnos	x			

Leyenda: S: siempre C.S: casi siempre C.N: casi nunca N: nunca

Anexo 4. Cuaderno de campo (conceptual).

CUADERNO DE CAMPO

Nombre y Apellidos:

Curso y Grupo:

Actividad 1. Expón de forma breve aquello que se tiene que tener en cuenta para realizar una ruta de senderismo en base a la teoría vista en las primeras sesiones.

Actividad 2. Haz un resumen por cada sesión de aquellos conocimientos que has adquirido y aprendido en cada sesión que se ha realizado en esta Unidad Didáctica

Actividad 3. ¿Qué se debería tener en cuenta a la hora de realizar una carrera de orientación? ¿Qué dificultades se pueden encontrar en la práctica?

Actividad 4. ¿Qué precauciones habría que tener a la hora de realizar actividades como la ruta en bicicleta, la carrera de orientación,...?

Actividad 5. En la excursión realizada ¿Cuáles han sido las actividades que más te han gustado? ¿Cuáles las que menos? ¿Por qué?

Anexo 5. Trabajo teórico. Dos modelos diferentes (conceptual).

Modelo 1.

E.S.O			
TRABAJO MEDIO NATURAL			
	CURSO: 3º ESO	GRUPO:	
FECHA:	CALIFICACIÓN:		
NOMBRE:			

BASES DEL TRABAJO

- *Deberá entregarse a mano, tener imágenes, portada, índice, numeración de páginas y bibliografía.*
 - *Es obligatorio que copiéis los enunciados antes de contestar a las preguntas*
1. Define medio natural, rural y urbano.
 2. Cita el nombre de 15 parques naturales de España y di en que provincia se encuentran.
 3. De los mencionados parques nombra 4 que sean gratuitos y 2 en los que haya que pagar y busca cuánto es el importe aproximado para niños y adultos.
 4. Cita 2 parques naturales de Europa y 2 de fuera de Europa.
 5. ¿Qué es la deforestación? ¿Qué problemas medio-ambientales provoca?.
 6. ¿Qué cosas suelen provocar incendios? ¿Cuándo suelen suceder los incendios en España?.
 7. ¿Qué comunidades autónomas sufrieron más incendios el año pasado?.
 8. Cita 5 cosas que podamos hacer para evitar incendios.
 9. Da 5 consejos útiles para respetar la naturaleza y cita 5 especies protegidas en España.
 10. Busca información acerca del parque natural de la Caldera de Taburiente (no más de 6-7 líneas).
 11. Explica muy brevemente en qué consisten las siguientes actividades físicas:
Raids, snowboard, alpinismo, trekking, acampada, escalada deportiva, surf, windsurf, submarinismo, ala delta, parapente, rafting, piragüismo, espeleología, mountain bike, barranquismo o descenso de cañones, snorkel, salto base, puenting, tirolinas, paracaidismo, globo aerostático.
 12. De todas las actividades nombradas en la pregunta 10 clasifícalas en función de en que medio se realizan: Aire, tierra o agua.

Modelo 2.

1. *¿Qué es el medio natural? Cita 10 espacios protegidos en España*
2. *¿Qué es un PR y GR? Indica 3 GR que salgan desde cualquier punto de España, debes decir donde empiezan y acaba, km aproximados, y el número del GR*
3. *Indica 5 diferencias entre senderismo, trekking y alpinismo*
4. *¿Qué es la ruta del Cares? ¿Dónde comienza y donde acaba? ¿Qué longitud tiene? ¿Sobre qué provincias transcurre? ¿Qué conste tiene si queremos que nos acompañe un guía?*
5. *Cita 4 consejos a tener en cuenta cuando vas a realizar una marcha*
6. *Comenta una ruta que hayas realizado con tus padres o familiares. ¿Qué te pareció? ¿Por donde transcurría? ¿Qué material llevabas en la mochila? Si ninguno del grupo ha realizado una ruta buscad en internet información de alguna ruta de montaña. La ruta del Cares no vale para contestar a esta pregunta del trabajo.*
7. *Cita todo el material necesario para realizar una ruta andando y que por la noche precises acampar. ¿Qué peso máximo es recomendado para una mochila portada por chico@s de vuestra edad?*
8. *Referente a las actividades de medio natural:*
 - *¿En que consiste una carrera de orientación?*
 - *Cita 4 técnicas de supervivencia en el medio natural*
 - *Explica en que consiste el juego del acecho*
 - *Cita las diferencias entre una mochila de ataque y una mochila tubular*
 - *Cita 5 consejos para cargar una mochila adecuadamente.**Explica cómo montar una tienda de campaña tipo Iglú*
7. *¿Qué es el movimiento Scout? ¿Cuándo comenzó y donde? ¿En cuántos países se da? ¿Cuántas personas están implicadas con este movimiento?*

Anexo 6. Planilla de observación (procedimental).

Se va a hacer una competición donde se llevará a cabo actividades de tiro con arco, senderismo y una ruta con piraguas. Se trata que entre los grupos de alumnos realicen unas competiciones donde intenten conseguir una determinada puntuación en el menor tiempo posible. Esta “carrera” consistirá en que todos los miembros del grupo realizan las tres actividades propuestas explicadas a continuación con el objetivo de ganar un trofeo al equipo mejor coordinado y cooperativo. Primero todos los miembros del equipo realizarán tiros con arco hasta conseguir una determinada puntuación que les permitirá continuar con la competición. Una vez conseguida, realizarán una ruta de senderismo, en la que tengan que coger diferentes balizas para poder terminar con la misma. Por último, harán un tramo en piragua hasta llegar al final del circuito que dará por finalizada la competición teniendo un equipo ganador.

Los principales ítems que se van a observar son los siguientes:

- Duración total de la prueba
- Espacio recorrido entre las diferentes actividades
- Trabajo cooperativo entre los alumnos del grupo
- Aspectos de seguridad a tener en cuenta en el medio natural
- Correcta utilización de los diversos materiales en el desarrollo de las actividades

La manera de evaluar esta actividad se podría dividir en tres partes. La primera sería referente a la puntuación respecto al tiro con arco si consiguen entre todos los alumnos llegar a 500 puntos en menos de 10 minutos. Después el siguiente bloque sería referente a si localizan tres balizas colocadas durante el recorrido que tienen que realizar de senderismo. Y por último, sería el buen manejo coordinación y control de la piragua realizando adecuadamente el tramo previsto. Si consiguen desarrollar las tres actividades diferentes de forma adecuada tendrán la parte completa de la puntuación posible (3 puntos). Si fallasen en algún bloque de los tres, se les descontaría de la nota proporcionalmente.

Anexo 7. Cuestionario a los alumnos (actitudinal).

Responde al siguiente cuestionario dando una valoración del 1 al 4 a las preguntas, donde:

1= Totalmente en desacuerdo

2= Algo en desacuerdo

3= Algo de acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

Nombre y apellidos:				
Curso y grupo:				
INDICADORES	VALORACIÓN			
Has mostrado interés por conocer las diferentes actividades en un entorno no estable	1	2	3	4
Has desarrollado las actividades dando un uso adecuado al material	1	2	3	4
Has realizado las actividades de acuerdo con tus conocimientos y posibilidades físicas	1	2	3	4
Has respetado el entorno natural en donde se han realizado las actividades	1	2	3	4
Te has esforzado durante todas las actividades que se han llevado a cabo	1	2	3	4
Has tenido participación activa en el trabajo teórico junto a los compañeros	1	2	3	4
Conoces lo que hay que hacer para evitar posibles caídas y posibles lesiones	1	2	3	4
Tus compañeros han cooperado a la hora de realizar las actividades	1	2	3	4
Habéis tenido en cuenta las capacidades de cada uno del grupo	1	2	3	4
Habéis respetado los valores de trabajo en equipo, compañerismo y respeto	1	2	3	4
Habéis participado activamente todos los miembros del grupo aportando ideas por el bien común del grupo	1	2	3	4
Habéis tenido en cuenta todos los elementos de seguridad necesarios para desarrollar las actividades en un entorno no estable.	1	2	3	4

Anexo 8. Autoevaluación del profesor.

Conceptos Evaluados de la Unidad Didáctica AMNE	Mal	Regular	Bien	Muy bien
Cumplimiento de los objetivos previstos				
Participación de los alumnos en las actividades				
Coordinación de los alumnos en las actividades				
Coherencia de los contenidos y tareas a los objetivos				
Coherencia de los contenidos y tareas a las características del alumnado				
Adecuación de los criterios de evaluación				
Coherencia entre los medios didácticos y los recursos materiales				
Progresión en la dificultad de las actividades				
Claridad a la hora de explicar los ejercicios				
Entendieron los aspectos a tratar en el trabajo del diario de clase				
El tiempo utilizado para las evaluaciones de los estudiantes fue el adecuado				
Se ha aprendido o visto aspectos novedosos en las actividades grupales				

Anexo 9. Evaluación del alumnado al profesor.

Indicadores valorar	1	2	3	4
El profesor llega puntual a la hora del comienzo de la clase	1	2	3	4
El profesor explica los objetivos de la sesión	1	2	3	4
El profesor explica las actividades de forma clara	1	2	3	4
El profesor mantiene una adecuada progresión en las actividades	1	2	3	4
Las actividades realizadas son adecuadas a los objetivos	1	2	3	4
El profesor realiza <i>feedbacks</i> continuamente	1	2	3	4
El profesor motiva a todos los alumnos durante la práctica de las actividades	1	2	3	4
El profesor ayuda y aconseja de forma directa al alumno	1	2	3	4
El profesor consigue mantener el orden de los alumnos	1	2	3	4
El profesor evalúa de una forma equitativa	1	2	3	4
El profesor comenta posibles fallos y errores que se hayan cometido en la sesión	1	2	3	4

Anexo 10. Autorización para la excursión

Colegio Malvar, Arganda del Rey

Asignatura de: Educación Física

AUTORIZACIÓN DE PERMISO DE LOS PADRES

Yo, _____ padre, madre, o tutor del
alumno/a _____ del curso ____ y del
grupo _____, doy la autorización, para que asista a la excursión programada el día
_____ al pantano de Sacedón en Guadalajara.

Los alumnos irán acompañados en todo momento por sus profesores.

Día: _____

Fdo: _____