



**Universidad
Europea** VALENCIA

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

**MODELO LUDOTÉCNICO EN EL
PROCESO DE ENSEÑANZA-
APRENDIZAJE DE LANZAMIENTO
DE JABALINA Y SALTO DE
LONGITUD EN 1ºESO**

Presentado por:

D. TANIA ÁLVAREZ GÓMEZ

Dirigido por:

Dr. JOSE LUIS GOMEZ FERNANDEZ

CURSO ACADÉMICO 24-25

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer el tiempo dedicado por mi tutor del cual he aprendido mucho durante todo el máster, y por las horas dedicadas a darme consejos y directrices acerca de cómo ir dirigiendo el trabajo hacia la meta final. También agradecer especialmente a mi pareja y mi familia en este caso mis padres, mi hermana y mis abuelos que me han apoyado a lo largo de todo este proceso. Al final no es sencillo de compaginar el periodo de prácticas, con trabajo, y conciliación familiar y de pareja, debido a la cantidad de horas de dedicación que requiere la elaboración del TFM.

También a los trabajadores del centro Joan Miró por su ayuda día a día, en la comprensión y dedicación de horas de su tiempo libre y de sus clases de aula para aportarme herramientas tanto de evaluación, de metodología, y de organización entre otras muchas cosas para poder sacar adelante las Unidades didácticas con el mayor compromiso motor posible y siempre atendiendo al objetivo principal de la sesión. A su vez también he de destacar las grandísimas alternativas de sesiones que he podido vivenciar en mi periodo de prácticas, que me han abierto una mentalidad nueva acerca del planteamiento de las sesiones, atendiendo siempre a la diversidad, a la heterogeneidad y a la convivencia entre chicos y chicas, no clasificando siempre en grupos de nivel.

RESUMEN

Introducción: El Modelo Ludotécnico se puede observar que produce una mejora en los niveles de desmotivación, baja participación y negación a la realización de sesiones de deportes individuales tan técnicos y analíticos. Contribuyendo la Educación Física a mejorar en estos aspectos en las modalidades del lanzamiento de jabalina y el salto de longitud. Se puede observar una subsanación de estos tres aspectos mencionados anteriormente junto con la aparición de generar adherencia en el alumnado, tras utilizar esta metodología tan versátil basada en los aspectos lúdicos, ‘el juego’. En los cursos más bajos de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO), en este caso 1º ESO donde se ha llevado a cabo la situación de aprendizaje, se ha podido apreciar un alto compromiso por el alumnado, buena aceptación, y aumento en los niveles de motivación, autoestima, participación debido a al aumento de percepción al éxito frente a la tarea. **Objetivos:** Aplicar una metodología activa en el aula que consiga aumentar los niveles de motivación, participación en el aula del alumnado de 1º ESO en la Unidad Didáctica de Atletismo ya que suele ser percibido como poco atractivo. **Metodología:** Se realiza en el aula de Educación Física, en el IES del Joan Miró, en un periodo de 8 sesiones de 1º ESO, para dar solución a una Unidad Didáctica en concreto, en este caso la de Atletismo. Esta suele generar rechazo en edades tempranas, debido al requerimiento de niveles alto de exigencia técnica y atención activa, caracterizándose por ser sesiones de tareas cerradas y muy analíticas que suelen generar al ser repetitivas, un rechazo por parte del alumnado, declarando que son tareas monótonas. Por ello se aplica una metodología activa como es el Modelo Ludotécnico para dar solución a lo comentado previamente. A su vez se llevará a cabo una evaluación compartida entre docente y alumno/a para generar un mayor grado de autonomía en el alumnado, pensamiento crítico y madurez en ellos/as mismas para así producir un autoconocimiento mayor de la ejecución técnica que realiza y poder tanto autocorregirse como corregir a otros compañeros/as. **Conclusiones:** Las metodologías activas en el aula son un nuevo recurso para emplear en cada una de las sesiones en el aula, en el siglo XXI, para paliar las diferentes situaciones que impiden un correcto proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado. Así es, que se puede apreciar un aumento en los siguientes

condicionantes que son la motivación, autoestima, percepción de probabilidades de éxito, participación, adherencia al ejercicio.

Palabras Clave: Modelo Ludotécnico, Motivación, Adherencia, Autoestima, Educación Física

ABSTRACT

Introduction: The Ludotechnical Model can be seen to produce an improvement in levels of demotivation, low participation and refusal to engage in highly technical and analytical individual sport sessions. Physical Education contributes to improving these aspects in javelin throw and long jump. This methodology, which is rooted in play and game-based learning, has proven effective in mitigating the aforementioned challenges while also fostering student adherence and engagement. During its implementation in 1st year of Compulsory Secondary Education (ESO), a stage characterized by young learners, a high level of student commitment, positive reception, and increased levels of motivation, self-esteem, and participation were observed. This improvement was largely due to a heightened perception of success when facing the proposed tasks. **Objectives:** To implement an active methodology in the classroom aimed at increasing motivation and participation levels among 1º ESO students in the Athletics Teaching Unit, which is often perceived as unappealing. **Methodology:** This intervention was carried out in the Physical Education classroom at IES Joan Miró over an eight-session period with 1º ESO students. The goal was to address the specific challenges associated with the Athletics Unit, which typically generates rejection at such early ages due to its high technical demands and need for active concentration. These sessions are usually based on closed and highly analytical tasks that, due to their repetitive nature, are often perceived by students as monotonous. Therefore, an active methodology as the Ludotechnical Model, was applied to counteract these limitations. Additionally, a shared evaluation approach between teacher and students was introduced to promote greater autonomy, critical thinking, and self-awareness. This in turn encouraged students to not only self-correct but also assist peers in improving their technical execution. **Conclusions:** Active methodologies in the classroom represent a valuable resource in 21st-century education, helping to address various barriers to an effective teaching-learning process. Notably, the Ludotechnical Model contributes to improved motivation, self-esteem, perception of success, participation, and adherence to physical activity among students.

Keywords: Ludotechnical Model, Motivation, Adherence, Self-esteem, Physical Education

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN DEL TFM.	1
1.1.- Justificación.	2
1.2.- Objetivos.	3
a) Objetivos Generales:	4
b) Objetivos Específicos:	4
1.3.- Presentación de capítulos.	5
1.4.- Metodología.	6
2. MARCO TEÓRICO	8
2.1. Modelo Ludotécnico	9
2.2. Motivación	10
2.3. Conceptualización del atletismo	11
2.3.1. Salto de longitud	12
2.3.2. Lanzamiento de jabalina	13
3. DESARROLLO DEL TRABAJO.	16
3.1.- Marco Normativo estatal y autonómico de referencia.	17
3.2.- Contextualización del centro educativo	20
3.2.1. Programación general anual	20
3.2.2. Proyecto educativo de centro	21
3.2.3. NEE y diferencias individuales de aprendizaje.....	22
3.2.4. Normativa específica de la CAM.....	23
3.3.- Presentación de la propuesta pedagógica, análisis y proyecto de mejora a la misma. Centrándose en los siguientes aspectos:	25
a) Secuencia de las competencias clave, competencias específicas, saberes básicos y perfil de salida.	25
b) Evaluación (criterios de calificación, instrumentos de evaluación, evaluación del proceso y de la práctica docente).	27

c) Actividades TIC.....	27
d) Metodologías activas.....	28
e) Propuestas de innovación educativa, indicando qué se va a incorporar en la programación, cuándo y cómo, así como los criterios y metodología de evaluación.....	29
f) Desarrollo de valores relativos a equidad y diversidad.....	31
g) Desarrollo de valores éticos.....	32
h) Atención a la diversidad.....	31
3.4. Desarrollo de la Situación de Aprendizaje. (UD / Unidad de Programación / Unidad de trabajo).....	33
a) Sesiones de la Unidad didáctica / Unidad de Programación.....	40
3.5. Posible/s proyecto/s de innovación educativa realizado/s en el centro y beneficio/s del/de los mismos.....	62
4. CONCLUSIONES.....	66
a) Conclusiones.....	67
b) Limitaciones.....	69
c) Prospección de Futuro:.....	70
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	72
6 ANEXOS.....	78
ANEXO I. Rúbrica autoevaluación.....	79
ANEXO II. Rúbrica autoevaluación... ..	80
ANEXO III. Autorización Salida del Centro Escolar	81
ANEXO IV. Registro comportamiento, respeto y actitud diariamente.....	82

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

Abreviatura	Significado
JJOO	Juegos Olímpicos
IAAF	Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo
CCAA	Comunidad Autónoma
PEC	Proyecto Educativo de Centro
ACNEEs	Alumnos con Necesidades Educativas Especiales
ESO	Educación Secundaria Obligatoria
PGA	Programación General Anual
FP	Formación Profesional
CAM	Comunidad Autónoma de Madrid
IPAFD	Institutos Promotores de la Actividad Física y Deporte
RD	Real Decreto
NEE	Necesidades Educativas Especiales
MT	Marco Teórico
BOCM	Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid
Pts.	Puntos
UU.DD.	Unidades Didácticas
ODS	Objetivos de Desarrollo Sostenible
ABP	Aprendizaje Basado en Proyectos

I. INTRODUCCIÓN DEL TFM.

1. INTRODUCCIÓN DEL TFM.

La elaboración de este Trabajo de fin de Máster (TFM) se basa en la aplicación de una metodología innovadora, el modelo ludotécnico. Se ha llevado a cabo en 1º ESO en el centro IES Joan Miró, público y bilingüe.

El centro de Educación Secundaria Joan Miró se encuentra situado en el municipio de San Sebastián de los Reyes de la Comunidad de Madrid situado a 17km del centro de Madrid. Dada la proximidad a otros municipios, el IES Joan Miro atiende las demandas de municipios próximos (Alcobendas, Algete, Torrelaguna, San Agustín de Guadalix) sobre todo en las familias profesionales de Formación profesional

1.1. Justificación

El implemento de las metodologías activas hoy en día está en auge desde la etapa de confinamiento por la que se pasó en 2020, se ha necesitado realizar ciertas reestructuraciones en el ámbito educativo. (Sellés, Cejuela, Carrasco Mateo, García-Jaén Pino Cabrera Fernández-Sáez & Valero-Valenzuela, 2024) Pero también a la hora de su aplicación hay que conocer todas sus características, sus beneficios que oferta, al igual que los riesgos que conlleva. (Espinoza, 2020)

En todos los cursos se ha podido apreciar una escasa motivación que muestra menos rendimiento y participación en las clases, y por ello una solución para paliarlo es aplicar estas metodologías activas que se comentan anteriormente. (Olivero & Medina, 2022). Sobre todo, se observa que no ocurre tanto en unidades didácticas que tienen que ver con deportes colectivos, o de raqueta/adversario. Pero sí suele darse una baja participación en las unidades de deportes individuales, por ser caracterizados como deportes en etapas inferiores de secundaria, que el alumnado necesita movimiento, no les suele gustar ejercicios analíticos y repetitivos ya que favorece su aburrimiento. Debido a esto las sesiones de deportes individuales necesitaban atender a un cambio y que no solo se abordara la técnica o aspectos más importantes del mismo con ejercicios aislados y repetitivos. Por ello, el modelo ludotécnico escogido, responde en gran medida a esta situación, pretendiendo ser un modelo alternativo de método de enseñanza a través del

cual iremos reforzando en aspectos de motivación, participación, como se comenta posteriormente.

Según las diferentes investigaciones científicas, el modelo ludotécnico influye positivamente en el alumnado (Ortiz, 2021) generando un mayor grado de percepción del éxito, que trae consigo un aumento de motivación y participación al ver el objetivo más alcanzable, y por ello también un mayor autoconcepto de sí mismo, produciendo así en el alumnado un fomento de positividad en su autoestima. Ya que los adolescentes en general se suelen caracterizar por poseer un bajo nivel de autoestima y confianza en sí mismos, generando así de manera transversal un vínculo entre deporte-autoestima-motivación. (Sellés, Cejuela, Carrasco Mateo, García-Jaén, Pino Cabrera, Fernández-Sáez & Valero-Valenzuela, 2024).

El enfoque denominado Modelo Ludotécnico (Valenzuela et al., 2014) se presenta como una alternativa innovadora a los métodos tradicionales de enseñanza donde Valero y Conde (2003) preocupados por el desinterés hacia la práctica del atletismo centrada en una enseñanza más analítica buscaron una alternativa para que el desinterés disminuyera. Esta es una de las razones por las que se considera importante investigar más acerca de este tipo de metodologías y su aplicación en el alumnado. De esta forma se estaría ayudando a formarles como personas y a vivir en sociedad. Mediante la acción lúdica en algo como el Atletismo, es perfectamente extrapolable para el día a día y que los niveles previamente de oxitocina, serotonina y dopamina que están estrechamente relacionados con la motivación aumenten considerablemente. Y a su vez, vean la práctica del atletismo, que suele tratarse como un contenido muy rígido, de repetición y de instrucción, de manera diferente y más atractivo. (Pintado & León, 2021)

1.2.- Objetivos.

A continuación, con la intención de identificar los retos planteados en este trabajo, se plasman los siguientes objetivos:

a) Objetivos Generales:

OG1.- Presentar una Unidad Didáctica de dos las modalidades del atletismo como son el lanzamiento de jabalina y el salto de longitud con una metodología activa que incentive la motivación del alumnado

OG2. - Profundizar en el conocimiento de la metodología ludotécnica como recurso para generar un nivel de participación activa más alta en el aula, en la impartición en el aula de deportes individuales

OG3.- Potenciar los niveles de autoestima y autoconcepto de los alumnos/as con el empleo de la Metodología del Modelo Ludotécnico en los deportes individuales.

b) Objetivos Específicos:

En base al OG1, se plantean:

OE1. - Aumentar la motivación y la adherencia hacia el ejercicio en las modalidades deportivas de salto de longitud y lanzamiento de jabalina a través de la utilización del juego.

OE2. – Elaborar 8 sesiones de salto de longitud y lanzamiento de jabalina utilizando el Modelo Ludotécnico.

Y en relación con el OG2, se abordan:

OE3. – Incrementar la motivación extrínseca mediante el modelo ludotécnico en el salto de longitud y de lanzamiento de jabalina.

OE4. - Generar el conocimiento necesario de la técnica acerca del lanzamiento de jabalina y salto de longitud generando autonomía en el alumnado.

Y por último con el OG3, se abordan:

OE5.- Aumentar el autoconocimiento, a nivel de conciencia corporal y ejecución técnica en el desarrollo de la Jabalina y Salto de longitud mediante el modelo Ludotécnico.

OE6.- Contribuir a fomentar la autonomía en el alumnado en la práctica deportiva de la jabalina y el salto de longitud

1.3.- Presentación de capítulos.

El TFM vendrá acompañado de varios capítulos entre los que encontramos la Introducción donde comentaremos brevemente un resumen de lo que se va a abordar a lo largo del trabajo, la metodología escogida, así como los beneficios y objetivos principales y específicos que trae consigo. En el marco teórico, se introducen las disciplinas deportivas escogidas dentro del bloque de Atletismo de Educación Física: la jabalina y el salto de longitud. Encuadraremos en el marco teórico, el marco normativo donde se encuentran, a nivel estatal y regional, sin mencionar en cada uno las ayudas individuales para personas con NEE. Habrá una contextualización del centro educativo en cuestión sobre el que he podido y estoy haciendo las practicas. En este apartado se mencionará los documentos más importantes del centro entre los que se encuentra la Planificación general anual (PGA), Proyecto Educativo de Centro (PEC), el Reglamento de organización y Funcionamiento del centro (ROF). Sin olvidarnos de la propuesta pedagógica del centro, así como los proyectos y planes educativos del centro como modelos innovadores de educación en algunos campos del sistema educativo para profundizar y replantear más realidad a un aspecto de estudio. Nos centraremos en mencionar la secuencia de competencias clave, específicas, saberes básicos, perfil de salida del alumnado, y el proceso de evaluación y calificación (instrumentos), las actividades realizadas con las tecnologías de la información y comunicación (TIC). Al igual que todo esto un desarrollo de la situación de aprendizaje, para finalizar con el desarrollo de las Unidades didácticas que planificare y pondré en marcha en el centro de prácticas, aplicando metodologías activas. Finalmente se finalizará el trabajo con unas conclusiones y unos anexos.

1.4.- Metodología.

Tras analizar las metodologías empleadas en el IES Joan Miro, en las clases de Educación Física, se puede decir que son bastante variadas en función de los profesores, pero las que más destacan son el mando directo y la asignación de tareas para todas

aquellas sesiones de deportes carácter individual o de adversario. Mientras que para los deportes colectivos y en alguna sesión de deportes de adversario, se emplea el descubrimiento guiado. Por ello se plantea una propuesta de metodología innovadora en el centro y observar el grado de validez que posee dentro del aula. Mas concretamente, la aplicación del modelo ludotécnico en las clases de Educación Física. Para ello se ha realizado una búsqueda de diez artículos de los cuales se ha extraído la información más relevante e influyente para el trabajo.

En relación con lo detallado se plantearon los OG1 y OG2, que fueron replanteados en los OE3 y OE4 tras revisar el MT. Conforme los objetivos planteados, se revisa la literatura científica existente y la viabilidad de implementación de esta UD/temática/metodología. Además, se consultará los siguientes Decretos: RD 217/2022 y a nivel regional el Decreto 64/2022.

Para la búsqueda de los artículos y documentos que conforman el marco teórico, se realizó una búsqueda en las plataformas de Google Académico, Web of Science utilizando las palabras clave: atletismo, modelo ludotécnico, educación física, motivación, participación. A partir de entonces se hizo un filtro de 5 años atrás (2020) hasta la fecha hoy en día (2025), procurando poseer artículos lo más actualizados y de calidad posibles. Aun así, no se ha dejado de mencionar a autores importantes y precursores de la aplicación de esta metodología sobre la que versa el trabajo. En base a los pasos descritos se crea la UDD de Atletismo acerca de las modalidades de Salto de longitud y Lanzamiento de jabalina bajo el modelo ludotécnico, que pudo ser implementada en el centro educativo de prácticas.

Finalmente, conforme a la experiencia docente de las prácticas se ha apreciado que el grado de participación en el aula a nivel físico como psíquico ha estado más activo, al igual que se ha percibido un grado mayor de motivación en la práctica, que fomentaba que el alumnado quisiera seguir con la práctica en siguientes sesiones. A su vez dentro de las sesiones se les pudo ver un alto grado de competitividad entre todos los alumnos/as por ver quien era el mejor de la clase, lo cual ayudaba a que la clase tuviera un porcentaje mayor de atención también en las explicaciones ante la puesta en común de errores típicos, y aspectos técnicos básicos para un mejor lanzamiento o salto.

2. MARCO TEÓRICO

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Modelo Ludotécnico

El Modelo Ludotécnico surge como una alternativa a la forma de enseñar el atletismo a los jóvenes, para evitar la pérdida de interés o incluso abandono a través de la repetición constante de los gestos técnicos (Valero et al., 2020) y mejorar no solo estos últimos, sino aspectos que van mucho más allá. Abarcan la adquisición y comprensión de conocimientos atléticos o el fomento de las relaciones sociales a través del trabajo en equipo, aspectos esenciales que les harán crecer sin duda no solo como atletas sino también como personas. El Modelo Ludotécnico busca adquirir patrones técnicos de una disciplina, a través de la implicación cognitiva acompañado de la creación de un ambiente lúdico en el que se fomenten las relaciones socioafectivas. A partir de aquí se visualiza la posibilidad de su empleo en la iniciación de otros deportes individuales y colectivos con un alto componente físico o técnico, como pueden ser los deportes de combate o la natación. Centrándonos en el ámbito educativo de la Educación Física, los nuevos planteamientos metodológicos como son los modelos pedagógicos se ajustan como un guante al docente para promover la competencia motriz y la alfabetización física. (Valero, 2023)

Valero y Conde (2003) plantean una propuesta alternativa también, pero esta vez para la enseñanza del atletismo en la iniciación deportiva denominada Modelo Ludotécnico, donde a través de juegos modificados que incluyen una o varias reglas técnicas, el niño aprende las diferentes disciplinas atléticas, evitando la repetición continua del gesto atlético que conduce al aburrimiento y a la pérdida de interés hacia dicha práctica deportiva. El modelo de enseñanza ludotécnico está basado en varias teorías entre las que destacan las del comportamiento del “Condicionamiento Operante” de Skinner, con sus principales conceptos como modelado, ejemplificación, práctica, feedback y refuerzo (Mármol, Luquin, Valenzuela, 2014)

También en otro de los artículos y valga la redundancia de lo anterior, se menciona que según el autor Valenzuela el modelo ludotécnico analiza y profundiza la enseñanza y aprendizaje presentando su funcionamiento en los lanzamientos donde se ejecutan los aprendizajes operantes, aprendizaje constructivista, aprendizaje social y teoría

motivacional. El modelo ludotécnico donde mediante juegos modificados se busca incluir varias reglas o técnicas el estudiante aprende de los lanzamientos aprendiendo por repetición continua el gesto atlético, así lo manifiestan los autores Valero y Conde según Ballesteros (2023) que, evitando así el interés hacia dicha actividad física, tiene una clara voluntad renovadora de una visión en la forma de enseñanza entendiendo así la forma de enseñar como situaciones lúdicas en la que pretende adquirir y mejorar los elementos técnicos de los gestos.

Según el autor Ballesteros (2023), manifiesta que Rubio-Castillo & Gómez-Mármol (2016) reconoce el modelo ludotécnico por su nivel inclusivo porque para todos los estudiantes tienen el mismo acceso al mismo tiempo a la actividad que se va a realizar y las dificultades. Así como a la solución de las cuestiones cada estudiante tiene la capacidad de dar su opinión en las propuestas ludotécnicas y las propuestas que se pueden ir desarrollando en la actividad así lo afirma el autor.

El Modelo Ludotécnico pueden estimular en los estudiantes un aumento de la motivación, participación y su capacidad para tomar decisiones por sí mismo. (Sellés et al., 2024), (Salazar-Ayala y Gastélum-Cuadras, 2020), (Fernández-Río e Iglesias, 2024). Además de ello, estas metodologías también pueden favorecer en el incremento de la satisfacción del alumnado, su diversión, favorecer su aprendizaje o incluso su intención de mantenerse físicamente activos en el futuro (Merino-Barrero et al., 2020; Pérez-González et al., 2019)

2.2.Motivación

Según Mega et al., (2014) citado en Vázquez-Toledo, Liesa-Orús & Latorre-Coscolluela (2021) la motivación constituye, sin duda alguna, un factor claramente decisivo del proceso de aprendizaje y rendimiento de un estudiante (Mega et al., 2014). A edades muy tempranas, los niños/as manifiestan gran interés por el aprendizaje, pues se encuentran en una etapa de continuos descubrimientos. Sin embargo, y coincidiendo con periodos educativos posteriores, los jóvenes adolescentes se ven implicados en un proceso de pérdida de la motivación que tiene sus raíces en una serie de condiciones. La motivación como hemos venido comentando también es un aspecto muy importante por el cual se ha escogido este modelo de enseñanza para utilizar en el aula. Según Latorre

y Valero (1998) afirman que la motivación se concibe con la base metodológica que acompaña al individuo en todo proceso de aprendizaje de una disciplina, la motivación en la iniciación deportiva de niños/as y jóvenes se basa en experimentar estímulos como la curiosidad por aprender, el socializar con los demás y el jugar. (Cabrera, 2021) Para ello existen diferentes estrategias didácticas y motivacionales a aplicar en las clases de Educación Física. (Pérez López, 2023) (González-Cutre, 2017)

Según Ortiz (2021) una de las posibles causas a las que puede deberse este bajo porcentaje de participación en la práctica de actividad física en la asignatura de Educación Física puede ser la falta de motivación la cual, puede desencadenar en depresión, apatía, aburrimiento o abandono deportivo. Desde esta perspectiva, motivar al alumnado puede ser un elemento de gran relevancia para la adherencia de la práctica de ejercicio físico en el futuro. Por ende, este modelo es lo que abre posibilidades de puesta en práctica en distintas disciplinas deportivas en las que el componente técnico resulta muy importante (Pérez-Pueyo et al., 2021 citado en Ros, 2022)

2.3. Conceptualización del Atletismo

El atletismo es el deporte más universal porque sigue siendo el más natural de los deportes; todos los grandes juegos deportivos de la tierra toman de él sus elementos: velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad (Bravo, Pascua, Ballesteros y Campra, 1990 citado en Valenzuela & Mármol, 2019) El atletismo (en griego *atethlos*= esfuerzo), es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura. (Olivera, 2003 citado en Valenzuela & Mármol, 2019)

El atletismo, deporte natural por excelencia, constituye por sí mismo la preparación física más completa y permite al ser humano con el reencuentro con gestos atávicos” (Ballesteros, 1992 citado en Farías, Capitanio, Del Blanco, Roldán & Suárez, 2019).

El lanzamiento de jabalina es una manifestación atlética que ha existido desde tiempos inmemoriales, un deporte que ha sido practicado en todo el mundo, desde las tribus africanas hasta los guerreros espartanos de la antigua Grecia. En España, el

lanzamiento de jabalina ha evolucionado en una forma de arte y destreza física que ha sido venerada y admirada por generaciones (Granel, 1993)

Como es sabido, los JJ. OO evolucionaron en su duración temporal a lo largo de la historia. El primer campeón olímpico fue Koribos de Elide. Mas tarde, en la época clásica, los juegos se celebraban durante una semana e incluyen varias pruebas como la hípica, la lucha, el salto, el pentatlón y el lanzamiento. (Cabrera, 2010) Por ello aquí podemos decir que fueron el origen de nuestras modalidades deportivas sobre las que versa el trabajo, el salto de longitud y el lanzamiento de jabalina, y sus orígenes se remontan hasta esta época, pudiendo decir así, que son consideradas de las modalidades deportivas más antiguas hoy en día.

El calendario hoy día está dominado por 4 tipos de eventos: reuniones, reuniones entre clubes, campeonatos nacionales y los internacionales. Los JJ. OO son el evento internacional más prestigioso. (Valenzuela & Mármol, 2019)

2.3.1 Salto de longitud

El salto de longitud, las fases (carrera, despegue/batida, vuelo, caída) no han variado a lo largo del tiempo, aunque en la Grecia antigua se usaba un implemento, las halteras, que servían para impulsarse hacia arriba en la fase de salto, al objeto de ganar algunos centímetros en el foso de arena (Cabrera, 2010). El salto de longitud es el más natural de los saltos, resulta un movimiento complejo pues se requiere de niveles de fuerza, coordinación y rapidez (Sanz, 2024)

Meinel (2004) citado en Martin (2021) menciona que: El salto de longitud consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto después de una carrera de aproximación. a carrera debe realizarse en un carril o en un área, que finaliza con una tabla de batida o tabla de salto, punto límite. Después de realizar el salto se cae sobre un poso de arena en el cual se mide la distancia entre la tabla de salto y la marca más retrasada hecha por cualquier parte del cuerpo. Los competidores tienen tres oportunidades de salto para poder alcanzar la mayor distancia.

El salto de longitud según exponen Alonso y Del Campo (2001) citado en Cartón de la Iglesia (2015) consta de cuatro fases: La carrera tiene una condición fundamental ya que se debe ajustar de tal manera que el apoyo de la última zancada coincida “lo

máximo posible” con la tabla. A si pues, la distancia desde el inicio hasta el punto de batida no puede ser aleatoria ni cambiante. El punto de inicio es conveniente marcarlo con una señal. Además de esta fase, viene seguida del impulso, el vuelo y la caída o recepción con el suelo.

2.3.2. Lanzamiento de Jabalina

Desde el punto de vista dinámico, el acto de lanzar, primitivo en su origen y estructurado en su evolución, se realiza mediante una acción del segmento dominante superior, de carácter secuencial, que responde al modelo cinemático denominado “lanzamiento por encima del hombro”. Un acto primitivo realizado con una intención definida que lleva consigo la proyección de un objeto, lo que requiere fuerza y precisión. Así como lanzar con una mano para proyectar objetos para defenderse, atacar, o con carácter lúdico, hunde sus raíces al inicio de la evolución humana transformando acciones motoras básicas en otras más especializadas, así como estos objetos proyectados; piedras, palos, lanzas, o jabalinas, han contribuido a la materialización de este proceso evolutivo. (Granell, 1993)

Por su particularidad técnica, el lanzamiento de la jabalina puede ser uno de los más atractivos, con 3 fases: impulso, carga, descarga (el único lanzamiento que no se realiza en un círculo y que tiene una carrera previa), y por la distancia que recorre el implemento (a veces este lanzamiento alcanza distancias mayores a 100 metros). Hoy en día el récord mundial de esta modalidad deportiva es de 98.42 m y 72.28 m para hombres (M) y mujeres (F). (Farías, Capitano, Del Blanco, Roldán & Suárez, 2019), (Mejía, Ramírez, Amador, Galo, Ordoñez, & Marín, 2023)

El entrenamiento del lanzamiento de jabalina se da lugar, como el perfeccionamiento de las actividades bélicas de la caza que se utilizaban en la época de la antigua Grecia pero que se extiende desde el instinto primario del ser humano para la supervivencia. Aunque se ha visto modificada desde entonces, ya que antiguamente según Granell (1993) y Cabrera (2010) comenta en su libro que la prueba consistía en lanzar a máxima distancia o probar puntería lanzando a una diana.

Aparece como disciplina olímpica en el año 1908 en los juegos realizados en la ciudad de Londres. En esta edición: la jabalina tuvo una longitud de 2,6 metros y 800

gramos en peso aproximado. Era de madera con una punta de hierro afila el centro de gravedad una empuñadora formada por una atadura de látigo, sin nudos. En este juego aparecen dos estilos de lanzamiento de la jabalina: el primero era de estilo libre, en el que el sostenimiento de la jabalina estaba a discreción del competidor; en esta prueba podían aparecer algunos lanzamientos llamados “clásicos” a dos manos, donde el atleta sujetaba el artefacto por el extremo posterior y por la parte media. El otro estilo es con una mano sostenida por el centro similar al lanzamiento más conocido hoy. Cualquiera de estos dos lanzamientos, se podía realizar con o sin carrera. Los atletas podían tocar la línea de lanzamiento, pero no sobrepasarla. Años más tarde el estilo libre quedó eliminado a la hora de realizarlo en un campeonato, y esto fue elegido por el organizador (Farías, Capitanio, Del Blanco, Roldán & Suárez, 2019). Por esta razón, dependiendo del país que lo organizara iba a utilizar y a imponer las normas que mejor les conviniera a cada país en cada campeonato, por esta razón, para que hubiera una persona o comité experto que fuera neutro y que buscara y dijera las normas reales del deporte, apareció la IAAF (Asociación internacional de federaciones de atletismo)

Hoy en día según la IAAF, la disciplina consta de lanzar un implemento lo más lejos posible con una sola mano, sobre hombro, y con una carrera previa. La jabalina debe tocar el suelo para que el lanzamiento sea válido. En la actualidad, la jabalina mide 260 cm de largo con un peso de 800 gr. para varones y 220 cm con un peso de 600 gr. para mujeres. (Farías, Capitanio, Del Blanco, Roldán & Suárez, 2019)

La evolución de la jabalina ha sido bastante amplia con el paso de los años. En primer lugar, el primer instrumento/implemento al que podemos asociar el nombre de la jabalina, son a las lanzas que se utilizaban en la caza y están consideradas como las más antiguas de la humanidad. Se ha observado que eran lanzas de madera. Más tarde, la siguiente evolución de la lanza, fue añadirle un propulsor para aumentar la longitud de lanzamiento. Y siglos más tarde, aparece lo que hoy comúnmente llamamos jabalina. (Granell, 1993)

En definitiva, podemos decir que tanto el lanzamiento de jabalina como el salto de longitud poseen una trayectoria bastante extensa en el tiempo según se viene diciendo en el marco teórico. Ambas poseen un alto componente técnico a la hora de su realización, por ello, también se observa en las aulas siempre un mismo patrón de actitudes, comportamientos frente a la realización de esta Unidad Didáctica. Por ende, se ha

decidido poner en práctica una metodología activa y analizar como de efectiva resulta a la hora de la práctica.

Gracias a lo que he aprendido sobre el modelo ludotécnico y de las disciplinas deportivas a tratar, me ha llevado a elaborar una UUDD compuesta por 8 sesiones para intentar paliar las siguientes características: la desmotivación, los bajos índices de participación, los bajos índices de autoestima. Esto suele ser debido como se comenta previamente, a tener un componente tan alto técnico, de forma que, a través del juego, se pueda desarrollar las sesiones, dando una percepción hacia al éxito más aumentada con este tipo de metodología, al igual que la aparición de posibles adherencias al deporte, debido a la asimilación de la práctica de este como un juego en vez de como un deporte muy técnico. Dando lugar así a un clima más propicio al aprendizaje siempre mediante el juego, aportando cuñas técnicas, pero que el alumnado no únicamente lo perciba como tareas aisladas de manera repetitiva.

3. DESARROLLO DEL TRABAJO.

3. DESARROLLO DEL TRABAJO.

Comenzaremos hablando de los objetivos prioritarios que posee el Centro educativo, que son extraídas gracias a conclusiones obtenidas de la Memoria Anual del curso anterior, así como de informes de seguimiento. Por tanto, se divide en 4 grandes grupos: Plan de mejora de resultados académicos (Consolidar, mantener y mejorar, en la medida de lo posible, los buenos resultados académicos alcanzados a lo largo de los últimos cursos en los porcentajes de promoción y titulación; planes individualizados), plan de convivencia (Mantener y mejorar los cauces de mediación y resolución de conflictos). recursos materiales y gestión (Actualizar el PEC, mejorar las plataformas educativas) y por último atención a las diferencias individuales (Sistematizar los planes de apoyo y seguimiento a los alumnos con dificultades de aprendizaje). Por esta razón se establecen unos objetivos para intentar alcanzar a lo largo del año.

3.1.- Marco Normativo estatal y autonómico de referencia.

a) Ámbito estatal

La ley de primera orden por la que se rige y se toma de referencia es la Ley de Educación de la LOE (2/2006 del 3 de mayo) o LOMLOE (3/2020 de 29 diciembre) que es la anterior dicha pero modificada.

El marco normativo estatal se encuentra diferenciado entre dos etapas educativas, la de la ESO RD 217/2022 y la de Bachillerato RD 243/2022. En este caso vamos a destacar el Real Decreto 217/2022, de 29 marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. En este RD, aparte de mencionar aspectos relacionados con la ESO, también tiene apartados de Ciclos formativos de Grado Básico a destacar.

En este RD se recoge todo aspecto importante relacionado con las asignaturas en esta etapa educativa, así como los principios generales, pedagógicos, los objetivos, la organización de los diferentes cursos, la nueva asignatura añadida al currículo llamada Educación en Valores Cívicos y Éticos. Además de las competencias clave y perfil de

salida del alumnado, las competencias específicas, criterios de evaluación, saberes básicos, al igual que el horario, promoción entre otros muchos aspectos.

En cuanto a las competencias clave y perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza cabe destacar las siguientes: [RD/217/2022]

- a) Competencia en comunicación lingüística.
- b) Competencia plurilingüe.
- c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- d) Competencia digital.
- e) Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- f) Competencia ciudadana.
- g) Competencia emprendedora.
- h) Competencia en conciencia y expresión culturales.

Para la adquisición y desarrollo, tanto de las competencias clave como de las competencias específicas, el equipo docente planificará situaciones de aprendizaje en los términos que dispongan las administraciones educativas. Para ello, cada asignatura dentro del currículo poseerá diferentes respecto a otras.

También habría que destacar la Orden 190/2023 de la Vicepresidencia, Consejería de Educación y Universidades, por la que se desarrolla la organización y el currículo del programa de diversificación curricular de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad de Madrid.

En mi caso, la Educación Física en la ESO podemos decir que da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior, en la primaria. Las competencias específicas de Educación Física recogen y sintetizan estos retos para consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuarlo mediante la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de los componentes de la salud.

Los saberes básicos de la materia de Educación Física se organizan en seis bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas: Vida activa y saludable, Organización y gestión de la actividad física, Resolución de problemas en situaciones motrices, Autorregulación emocional e interacción social en situaciones reales, Manifestaciones de la cultura motriz, Interacción eficiente y sostenible con el entorno

Al igual que todo esto, sin dejarlo de lado, se les da especial relevancia a los descriptores del perfil de salida del alumno, sobre el que se basarán cada una de las competencias que se irán desarrollando o pudiendo desarrollar en función de cada asignatura.

La resolución de 20 abril de 2022, de la secretaria Autonómica de Educación y Formación Profesional, por la que se relatan las instrucciones sobre la evaluación final y la promoción en Educación y Formación Profesional, por la que se dictan instrucciones relativas a la evaluación final y la promoción en Educación Primaria, así como a la evaluación final, la promoción y la titulación en Educación Secundaria Obligatoria en Bachillerato, en las Enseñanzas de la Educación de las Personas Adultas y en la Formación Profesional.

b) *Ámbito regional/autonómico*

A nivel regional se sigue bajo la subordinación de la Ley de Educación LOE (2/2006) modificada por la LOMLOE (3/2020). Pudiendo desatacar el Decreto 64/2022 por la que se rigen los estudios de secundaria obligatoria en la comunidad de Madrid. Algunas de las ordenes más importantes pueden ser la Orden 1712/2023 de 19 de mayo, de la Vicepresidencia, Consejería de Educación y Universidades, que regula aspectos de organización, funcionamiento y evaluación en la Educación Secundaria Obligatoria. También podemos mencionar la Orden 457/2023 por la que se concreta el procedimiento para el ejercicio de la autonomía de los centros docentes que impartan Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad de Madrid.

Otra orden para destacar podría ser Orden 2067/2023 de 11 de junio, de la Vicepresidencia, Consejería de Educación y Universidades, por la que se regulan determinados aspectos de organización, funcionamiento y evaluación en el Bachillerato. Y por último resaltar las Instrucciones de 12 de Diciembre de 2014, por la cual se detallan instrucciones conjuntas de la dirección general de educación infantil y primaria y de la Educación Infantil y Primaria y de la dirección general de Educación Secundaria, formación profesional y enseñanzas de régimen especial, sobre la aplicación de medidas para la evaluación de los alumnos con dislexia, otras dificultades específicas de aprendizaje o trastorno por déficit de atención e hiperactividad en las enseñanzas de

educación primaria, educación secundaria obligatoria y bachillerato reguladas en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación.

3.2.- Contextualización del centro educativo

3.2.1.-Programación general anual

Actualmente este centro ofrece una educación de sección bilingüe en ESO y bachillerato simultáneamente con una sección no bilingüe, las cuales, a excepción del primer curso de ESO, están prácticamente equilibradas en cuanto a número de alumnos. Así mismo, tiene un total de 1385 alumnos matriculados, los cuales se distribuyen en 57 grupos de diferentes niveles y secciones educativas (ESO, Bachillerato ESO, Bachillerato Formación Profesional Básica y Ciclos formativos). En el curso actual estudian 657 alumnos en ESO, 198 de 1º ESO, donde las ratios alumnos por grupo rondan el 24,75. En 2º ESO, hay 153 alumnos con una ratio por clase de 25,50, mientras que en 3º ESO un total de 177 alumnos con una ratio de 29,50 la ratio y en el caso de 4º ESO, un total de 129 alumnos con una ratio de 32,25 alumnos. El claustro docente lo forman 123 profesores con docencia en las etapas de ESO, Bachillerato y Ciclos formativos de grado medio y superior. A parte encontramos también 3 puestos de auxiliares de conversación inglesa, 4 funcionarios en secretaria, 7 auxiliares de información y control, 1 auxiliar de hostelería y 1 enfermera.

Podemos destacar también la atención a las diferencias individuales, en el que se realiza un apoyo en pequeños grupos a los alumnos ACNEEs y otros alumnos con dificultad de aprendizaje y necesidad de apoyo educativo. Existen también itinerarios en 4º ESO, así como grupos de diversificación curricular (uno en 1º y otro en 2º)

En cuanto al horario escolar, cada periodo lectivo durará cincuenta minutos, fijando cinco minutos entre el final de un periodo y el comienzo del siguiente para permitir el desplazamiento de profesores y alumnos entre diferentes aulas, y garantizar los cincuenta minutos efectivos de actividad lectiva. Sin dejar de lado el Aula de compensación Educativa que posee un horario más reducido de 9.00-14.30.

3.2.2.- Proyecto educativo de centro

El PEC es un instrumento de acción y orientación para profesorado, alumnado y familias, que recoge nuestras señas de identidad, principios, valores y objetivos generales tan importantes para nuestra Comunidad Educativa. Describe el contexto del IES, sus instalaciones, los proyectos que posee el propio IES.

El centro de educación secundaria Joan Miró, situado en el municipio de San Sebastián de los Reyes de la Comunidad de Madrid situado a 17km del centro de Madrid. Dada la proximidad a otros municipios, el IES Joan Miro atiende las demandas de municipios próximos (Alcobendas, Algete, Torrelaguna, San Agustín de Guadalix) sobre todo en las familias profesionales de Formación profesional El centro fue construido en 5 fases en las que se fue aumentando la extensión de este para la creación final de 7 edificios, finalizada en el año 2004. El Centro posee una extensión total de 19.000 m², de los cuales hay 10.000 m² ocupados por edificios, pista polideportiva de fútbol-sala, campo de balonmano-vóleybol, campo de baloncesto, campo de vóley playa, campo de tenis de mesa, pared de escalada, fosos de saltos y juegos, sala de artes marciales y de expresión corporales y 3 aparcamientos, y finalmente zonas comunes.

La comunidad educativa la forma el profesorado como he mencionado previamente en el apartado anterior de la PGA, un equipo directivo formado por directora, secretaria, jefe de estudio de mañana y otro diferente de tarde, además de 3 jefes de Estudios adjuntos. En el caso de personal no docente podemos encontrar en la secretaria a dos auxiliares y 7 de control, y por último el alumnado, así como sus familias.

El objetivo básico de este centro es el de proporcionar una educación de calidad al alumnado que pertenece al mismo. Este concepto de calidad implica una planificación eficaz que permita una adecuada toma de decisiones, una buena implementación del proyecto educativo mediante un equipo pedagógico estable, la potenciación de la formación continua de los profesores y el fomento de valores educativos compartidos, más allá de lo académico.

También a nombrar, posee el centro principios y valores propios que tratan de propiciar, tales como la libertad de expresión, la educación en valores, la igualdad de

derechos, el sentido del valor de la paz, de la superación de los conflictos, y la necesidad de respetar el medio ambiente.

Los planes y proyectos en el centro también es un aspecto para recalcar, tales como el uso de Global Classroom, que se trata de un proyecto interdisciplinar que se desarrolla en 3ºESO de los grupos de sección bilingüe en asignaturas de Inglés Avanzado y Geografía e Historia. El centro lleva participando de forma ininterrumpida desde 2013, y es básicamente una simulación de una conferencia de las Naciones Unidas, en las que los alumnos se convierten en diplomáticos de distintos países para debatir sobre un tema de actualidad en el mundo. Otro de los proyectos que hay se denomina De la empresa al IES, y es básicamente una conferencia por parte de un profesional del sector para el alumnado de FP. A parte, observamos equipo de mediación en el que se centran en proyectos de resolución de conflictos y mediación informal y formal para avivar el sentido crítico de los alumnos. Y brevemente mencionar también Emotion Miró que es un espacio abierto a todo el alumnado del IES donde la persona se sentirá escuchada, apoyada, y evitar el aislamiento social. Erasmus+, Programa Fruta y leche, inmersión lingüística son también algunos otros.

Un aspecto que mencionar en mi trabajo es la gran implicación que tiene el IES con el fomento del deporte, tal es así que también uno de sus proyectos se llama Escuelas deportivas IPAFD donde el 2021 el IES pertenece al Programa de Institutos Promotores de la Actividad Física y Deporte de la CAM.

3.2.3.-NEE y diferencias individuales de aprendizaje

En cuanto los principios de educación común y de atención a la diversidad mencionados en el artículo 5.3, las administraciones educativas deberán establecer la regulación que permita a los centros tomar medidas necesarias para responder a las necesidades educativas concretas de sus alumnos, considerando sus circunstancias y ritmos de aprendizaje. Dichas medidas, que formarán parte del proyecto educativo de los centros, permitirán al alumnado desarrollar las competencias previstas en el Perfil de salida y la consecución de los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria, por lo que no podrán suponer discriminación (Art 19). 217/2022)

La escolarización del alumnado que presenta necesidades educativas especiales se registrará por los principios de normalización e inclusión y asegurará su no discriminación y la igualdad efectiva en el acceso y la permanencia en el sistema educativo. Las administraciones educativas establecerán las condiciones de accesibilidad y diseño universal y los recursos de apoyo, humanos y materiales, que favorezcan el acceso al currículo del alumnado con necesidades educativas especiales, y adaptarán los instrumentos, y en su caso, los tiempos y apoyos que aseguren una correcta evaluación de este alumnado. (Art 20. 217/2022)

En el centro educativo en el que se realiza las prácticas, desde el departamento de orientación se envía un documento con los diferentes datos del alumnado, nombre, fecha de nacimiento, nivel de competencia curricular, el curso en el que se encuentra, la necesidad educativa especial que presenta el alumno/a, y por tanto el desarrollo social y emocional del mismo, así como las orientaciones que presenta el Departamento de orientación para el departamento de Educación física con las diferentes adaptaciones curriculares significativas, así como organizativas, metodológicas y de evaluación.

3.2.4.-Normativa específica CAM

La normativa específica de la CAM viene diferenciada al igual que a nivel estatal en 2, la que se relaciona con la ESO (64/2022), y una específicamente para Bachillerato (65/2022). Uno de los objetivos imprescindibles para alcanzar la finalización de la ESO es conocer y aceptar el funcionamiento del cuerpo y del de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

Las competencias clave coinciden plenamente con las del ámbito estatal previamente mencionadas (Art 14. 65/2022), igual que cada requisito para optar a Ciclos formativos de Grado Básico. Como se menciona en el BOCM, hoy consta de una carga lectiva semanal de 3h la asignatura propia de Educación Física en la ESO, pudiendo añadir un periodo de 2h más en la semana por la optativa de Deporte.

Al igual que en el apartado anterior los bloques de saberes básicos coinciden con los estatales, aunque son denominados en algunos de los casos con denominaciones diferentes para referirse a un mismo bloque: Vida activa y saludable, organización y

gestión de la actividad física, resolución de problemas en situaciones motrices, emociones y relaciones sociales, manifestaciones de la cultura motriz, interacción eficiente y sostenible con el entorno.

Algunas de las competencias específicas son: adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales. Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

3.3.- Presentación de la propuesta pedagógica, análisis y proyecto de mejora a la misma. Centrándose en los siguientes aspectos:

a) Secuencia de las competencias clave, competencias específicas, saberes básicos y perfil de salida.

Las competencias clave que me han sido facilitadas por el centro, según la programación de Educación Física son las siguientes: Competencia en comunicación lingüística.

- a) Competencia plurilingüe.
- b) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- c) Competencia digital.
- d) Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- e) Competencia ciudadana.
- f) Competencia emprendedora.
- g) Competencia en conciencia y expresión culturales.

Estas competencias clave son la adaptación al sistema educativo español de las establecidas en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea, de 22 de mayo de 2018, relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente. Esta adaptación responde a la necesidad de vincular dichas competencias a los retos y desafíos del siglo XXI, así como al contexto de la educación formal y, más concretamente, a los principios y fines del sistema educativo establecidos en la Ley Orgánica 3/2020 de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo de Educación.

Al igual que las competencias clave, también hay unas competencias específicas que son las siguientes dentro del RD 217/2022: Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.

1. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la

lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

2. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.

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

4. Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

Las competencias clave que se recogen en el Perfil de salida son la adaptación al sistema educativo español de las competencias clave establecidas en la citada Recomendación del Consejo de la Unión Europea.

Los saberes básicos se centran en la consecución de una vida activa y saludable (salud física, social, mental), organización y gestión de la actividad física, resolución de problemas en situaciones motrices, autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices, manifestaciones de la cultura motriz, interacción eficiente y sostenible con el entorno.

Una vez analizado la programación general de Educación Física ni el proyecto curricular, con un enfoque educativo hemos visto que no se hace referencia en ningún momento del perfil de salida que poseerá el alumno una vez terminado el periodo de secundaria obligatoria. El perfil de salida debe determinar o especificar que enseñanzas mínimas y competencias se deben dominar para promocionar o no.

b) Evaluación (criterios de calificación, instrumentos de evaluación, evaluación del proceso y de la práctica docente).

Los instrumentos utilizados son fichas de trabajo, cuestionarios online en el que se les viene detallado la teoría sobre los contenidos y deben de realizar unas tareas en relación. A su vez todas las rubricas y exámenes prácticos que se realicen a lo largo de la asignatura de manera presencial en la clase, junto con una rubrica de evaluación de comportamiento que se realiza de manera diaria por el docente tras la sesión.

El profesorado cuenta con diferentes procedimientos a la hora de la realización de una evaluación y calificación al alumnado (20%). Contando con criterios de evaluación relacionados con aspectos conceptuales, criterios de evaluación relacionados con aspectos motrices (80%). Los aspectos motrices de la materia tienen un peso del 80% sobre la calificación de cada trimestre. A su vez, está formado por el trabajo desarrollado en las sesiones de clase (entre el 40 y 60%), y los resultados de pruebas evaluables (entre el 40 y el 60%) en función de la situación de aprendizaje.

Las pruebas o exámenes que se realizan, siempre se harán atendiendo a una evaluación inicial con el fin de conocer el punto de partida de los alumno/as y adaptar el programa. Haremos un seguimiento sistemático del proceso de enseñanza-aprendizaje, para no evaluar sólo cuánto aprenden, sino cómo adquieren los conocimientos, utilizando instrumentos de evaluación objetiva y mediante la observación, para valorar el grado de adquisición de los objetivos generales.

La calificación de cada evaluación será el resultado de sumar las puntuaciones obtenidas por: La calificación final es la nota media de las 3 evaluaciones, teniendo las tres aprobadas. En referencia a los decimales, a partir de la nota de 5, se subirá inmediatamente al número entero superior cuando el decimal es 0,51 o más. Será a criterio del profesorado el subir a la nota de 5 en el caso de obtener la calificación de 4.5 en función de la evolución del alumno/a a lo largo del curso en los diferentes aspectos.

c) Actividades TIC.

Tal y como se comenta en la Programación en el apartado de Objetivos generales de etapa, podemos ver que el uso de las tecnologías se encuentra como uno de ellos.

Sumando así la importancia a desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir conocimientos, desarrollando las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y de la experiencia. A su vez, también está considerado como una de las competencias clave a perseguir.

El empleo de la tecnología en las sesiones de Educación física podemos decir más concretamente que se trata de: lectores, reproductores y editores de archivos de vídeo que se usarán como apoyo al desarrollo de los contenidos a través del proyectos y actividades online. Equipo de música como apoyo en las unidades de condición física, expresión corporal y en los calentamientos. Plataforma aula virtual de educamadrid. En esta plataforma será enviado toda la información referente a las clases, contenidos teórico-prácticos, criterios de evaluación y calificación, actividades, tareas, que serán publicadas en el mismo.

A su vez, también se realizarán una serie de actividades en las aulas que requieran de ser grabadas o se tomarán fotografías, exclusivamente didácticos y de evaluación, estas imágenes no serán publicadas ni difundidas.

d) Metodologías activas.

En cuanto a los métodos de enseñanza, su elección dependerá de los objetivos que nos planteamos, los contenidos que utilicemos, las características del grupo. Ello no quiere decir que en cada unidad se utilice un método único, sino que, por el contrario, normalmente se combinarán, siendo los objetivos didácticos propuestos los que determinen la conveniencia de que predomine la utilización de uno u otro método.

Los métodos tradicionales de Mando Directo y Asignación de tareas serán más utilizados en la introducción de contenidos nuevos y en tareas relacionadas con la mejora de la condición física, así como en las tareas y actividades que requieran unas medidas de seguridad y protección importantes. Métodos más participativos como el de trabajo en Grupos y Enseñanza Recíproca se utilizarán fundamentalmente en las actividades jugadas y para la práctica de habilidades deportivas en el bloque de contenidos de actividades deportivas en medio estable.

Igualmente, los métodos más creativos como el Descubrimiento Guiado y la Búsqueda se utilizarán en el aprendizaje de las estrategias de los deportes de adversario y oposición-colaboración, así como en el bloque de contenidos de Actividades Artístico-Expresivas. La elección de un método u otro está estrechamente relacionado con el contenido a desarrollar y la finalidad que se pretenda, así como de las características del alumnado, siendo los contenidos en que la ejecución es fundamental los que se relacionan con un método de reproducción y una estrategia analítica, y los contenidos en los que son más importantes aspectos cognitivos, perceptivos y la toma de decisiones se relacionarían más con metodologías basadas en la búsqueda y estrategias globales.

e) Propuestas de innovación educativa, indicando qué se va a incorporar en la programación, cuándo y cómo, así como los criterios y metodología de evaluación.

Las propuestas de innovación educativa son varias desde la incorporación de metodologías activas como comentábamos antes en el apartado anterior, que facilitan el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje. Podemos mencionar la posibilidad de participar en la Semana del Ritmo, que tiene que ver con una semana en concreto del año que se avisa con 1-2 meses de antelación a partir de la cual se realiza una exhibición de danza junto con expresión corporal, en las horas de patio, donde pueden venir a observar alumnos/as de otras clases en ese periodo de tiempo.

A su vez, otras propuestas como el reparto de grupos para las diferentes tareas, en vez de realizar una agrupación normal fijada por el propio alumnado o por el propio profesor, se va a aplicar una hibridación de ambas. En este sentido, dando la directriz de que cada alumno/a se coloque junto a otra persona que será su pareja, y al final estos mismos cogerán a alguien afín y con el que sienten seguridad. Y posteriormente, el/la docente será la que realizará la formación de grupos más grandes a partir de las parejas. Fomentando así que toda persona tenga a su persona de apoyo en el grupo, aumente los niveles de participación y de propuestas a la hora de la realización de la tarea que sea. Trabajando así con una metodología cooperativa de grupo.

Además, se realiza una colaboración con la Fundación Cris contra el cáncer, a partir de la cual, mediante la recaudación de una cantidad ínfima que deben de traer el alumnado a modo donación, se les desplaza hacia una zona natural que hay próxima al IES, para realizar una carrera solidaria, con una distancia de una milla. Al igual que esto, también se dará la opción de realizar la prueba de un Cross bajo el nombre del IES, siempre ubicada en enero para todos aquellos que lo deseen. De esta forma, se les añade un punto más en la nota, contando así la participación del alumnado y no el resultado de este.

Por otro lado, también se realiza un Raid escolar del propio IES, con el alumnado de Bachillerato, en el que se les lleva al monte de Valdelatas (Alcobendas) y a la Dehesa Boyal (San Sebastián de los Reyes) a realizarlo, como parte de la asignatura de Educación Física del bloque de orientación del contenido de Atletismo. Del mismo estilo de esta propuesta innovativa de sacar una actividad fuera del centro escolar también podemos mencionar el caso de realizar 2 sesiones en días consecutivos de una sesión de orientación para 3ºESO, con determinados puntos en los que haya que realizar alguna actividad añadida para que ese punto sea superado. Ambas actividades, se realizan como una continuación de contenido de manera innovadora en un contexto y espacio nuevo, para dificultar la tarea y aumentar los niveles de participación y motivación en el alumnado, al ser una actividad novedosa, fuera de lo común y rutinario en las sesiones habituales del resto del curso de la asignatura en cuestión.

La manera de evaluar dichas actividades será en base a la consecución de los diferentes objetivos que se establecen durante la misma sesión (alcanzar un número de puntos en un tiempo determinado, llegar a la zona objetivo, entre otras). Estas sesiones se añadirán en horario habitual de clase, ocupando horas que no son de Educación Física también, al igual que si de una excursión se tratara. Comúnmente se suele realizar esta actividad todos los años sobre el mes de mayo asegurándose así un alto porcentaje de probabilidades de que haya buen tiempo. En el caso de los alumnos/as de Bachillerato, se les pide un permiso bajo aviso a las familias, de que el punto de encuentro es directamente en la parada de metro más cercana al lugar de la actividad, en este caso sería la línea de metro 10, en la parada de la Granja (Alcobendas). Y por el contrario en el caso de los alumnos/as de 3º ESO, se realizará el punto de encuentro en el propio IES, y se ira a la

Dehesa Boyal, a 1km caminando desde el IES, por lo tanto, irán caminando con varios profesores hasta el punto en concreto.

f) Desarrollo de valores relativos a equidad y diversidad.

La equidad e igualdad es un factor principal, y así es, que viene descrito dentro de los objetivos generales de etapa dentro de la Programación. Para fomentar esta igualdad real entre el alumnado, para todas aquellas personas que lo necesiten tendrán a su disposición material adaptado como por ejemplo se utilizan pelotas de distintos tamaños y pesos, implementos que facilitan la agarre, y otros elementos que minimicen la complejidad técnica para aquellos alumnos que lo necesiten, asegurando que cada uno pueda involucrarse activamente y con seguridad.

Dentro del apartado de Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices dentro de la Programación del centro se desarrollan los valores relativos a la equidad sobre todo en el apartado del respeto por las reglas: Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play, educación en el deporte base y similares. Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.

También otro aspecto para tener en cuenta es el Deporte y género, dando así visibilidad y tratamiento en los medios de comunicación. Promoción del deporte en igualdad. Comprensión de los retos inclusivos a que se enfrenta la actividad física a fin de que todo el mundo pueda practicarla. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos/as, etc.).

En la programación didáctica de Educación Física para la ESO, es fundamental atender a la diversidad de los alumnos mediante estrategias inclusivas que respondan a sus diferencias individuales, fomentando así un aprendizaje equitativo y efectivo. A continuación, se presentan algunas medidas concretas para adaptar las actividades en función de sus necesidades y características. Junto con el departamento de Orientación el Departamento de Educación Física tendrá contacto directo, para analizar la casuística de

cada alumno/a que pueda presentar necesidades o atención especial o diferenciada dentro del aula.

g) Desarrollo de valores éticos.

En las competencias clave viene bien desarrollado en la competencia específica número 3, la importancia de practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros según viene definido en la Programación de Educación Física.

También podemos ver dentro de las competencias específicas la necesidad de analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándose y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.

h) Atención a la diversidad

En la programación didáctica de Educación Física para la ESO, es fundamental atender a la diversidad de los alumnos mediante estrategias inclusivas que respondan a sus diferencias individuales, fomentando así un aprendizaje equitativo y efectivo. Para ello algunas de las medidas para llevarlo a cabo son las adaptaciones del tiempo de la realización, la modificación del espacio, los materiales adaptados, las agrupaciones variadas y flexibles, la diversificación de roles y la instrucción personalizada. De esta forma, estas medidas buscan respetar y valorar las diferencias individuales, promoviendo un entorno inclusivo y participativo donde todos los alumnos puedan desarrollar sus habilidades motrices y socioemocionales. Todos aquellos que lo necesiten, se les aplicarán las adaptaciones curriculares correspondientes en coordinación con el Departamento de Orientación.

Al departamento de Educación física, se les cede un documento detallado con las diferentes adaptaciones a las necesidades propias de cada alumno que lo pueda necesitar, propuesto desde el Departamento de Orientación. Ahí se detalla el total de alumnos que

pueden poseer dichas necesidades, en este caso un total de 11 alumnos distribuidos en los diferentes cursos. Se describe brevemente la necesidad especial que posee, el nivel de competencia curricular que poseen, las orientaciones, la historia escolar que pueda poseer el alumno/a, el desarrollo social y emocional que posee.

3.4. Desarrollo de la Situación de Aprendizaje.

UNIDAD DIDÁCTICA ‘Veloz como una jabalina y largo como un salto de longitud’				
Curso: 1ºESO	Bloque saberes básicos: (1 al 6) a) Vida activa y saludable b) Organización y gestión de la actividad física c) Resolución de problemas en situaciones motrices d) Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices e) Manifestaciones de la cultura motriz f) Interacción eficiente y sostenible con el entorno	UD: 9	Trimestre 3	Nº Sesiones: 8
Justificación: He escogido esta UUDD debido a que he practicado estas modalidades deportivas del atletismo desde que era muy joven, y a su vez he participado en pruebas competitivas de este estilo. A su vez, me interesa este tema, ya que siempre me he considerado una persona de deportes individuales por mi forma de ser, organizarme, gestionar la situación. Considero una UUDD importante porque en las escuelas/IES los deportes individuales suelen ser mal acogidos por el exceso de técnica y clases dirigidas siempre cortadas por el mismo patrón, el mando directo. Por lo tanto, consideraba un reto, afrontar una iniciativa de metodología activa como es el modelo ludotécnico para el proceso de enseñanza-aprendizaje de la jabalina y el salto de longitud, que se diferenciara en gran medida de lo que comentábamos previamente. A su vez podemos decir que estamos fomentando el desarrollo del número 3 y 4 de desarrollo sostenible, relacionado con Salud y Bienestar, y la obtención de una Educación de Calidad.				
Saberes básicos: Vida activa y saludable: Salud física Organización y gestión de la actividad física: Elección de la práctica física. Resolución de problemas en situaciones motrices: Toma de decisiones, Capacidades condicionales, creatividad motriz Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Respeto a las reglas				
Objetivos didácticos				
1. Aprender los elementos básicos tanto técnicos como instrumentales que se necesitan para la realización de las modalidades deportivas de salto de longitud y de jabalina				
2. Emplear a la hora de la realización de las modalidades del salto de longitud y lanzamiento de jabalina el tipo de sanciones que existen para dar corrección a los posibles errores que se realizan.				

- 3. Ejecutar correctamente las reglas básicas generales del lanzamiento de jabalina y del salto de longitud.**
- 4. Realizar las modalidades de salto de longitud y de lanzamiento de jabalina en los espacios donde se realizan dichas pruebas de atletismo en la vida real para crear un contexto o situación real. (en los espacios adecuados)**

Reto inicial:

¿Seríais capaces de saltar más de 3 metros en salto de longitud y lanzar jabalina más de 6 metros de distancia?

Temporalización (Descripción de las sesiones).

Sesión 1: Iniciación al lanzamiento de jabalina con material alternativo (churros). Ronda de preguntas de posibles experiencias previas en el lanzamiento jabalina. Aspectos técnicos del lanzamiento.

Lanzamientos a diferentes distancias. A partir de esto se realiza una evaluación inicial para saber el punto de partida sobre el que partiremos en las siguientes sesiones. Análisis de zurdo o diestro de lanzamiento. Introducción a los diferentes agarres existentes en esta modalidad.

Sesión 2: Recordatorio de la técnica básica realizada en la sesión 1. Continuación de practica del lanzamiento. Recordatorio de la sesión anterior de aspectos importantes a recordar previo a la sesión.

Diferentes juegos en los que se trata de fijar una dirección de lanzamiento y se persigue el mismo. Se pone en práctica los diferentes agarres comentados en la sesión anterior. Se da a conocer las acciones sancionadoras dentro de la disciplina (Nulo).

Sesión 3: Recordatorio de los tipos de agarre y acciones sancionadoras y técnica básica comentada en la sesión 2. Enseñanza de desplazamiento con la jabalina. Ronda de preguntas acerca de conocimiento de la clase acerca del terreno deportivo dónde se realiza la prueba de lanzamiento de jabalina (carril de aceleración, líneas de delimitación). Practica de lo mencionado hasta ese momento. Competición en equipos con normativa de la disciplina para el asentamiento del conocimiento de la modalidad deportiva en profundidad, tanto técnica como reglamentaria.

Sesión 4: Iniciación de salto de longitud. Ronda de preguntas acerca de la experiencia previa. Descubrir su pierna fuerte y su pierna ágil. Introducción a la técnica básica del salto (último apoyo previo al salto con un apoyo y caigo con dos). Dar a conocer aspectos reglamentarios como el Nulo. Practica del tipo de salto óptimo para alcanzar más distancia.

Sesión 5: Ronda de preguntas acerca del tipo de terreno deportivo utilizado para la realización de esta disciplina. Renombrar aspectos básicos importantes del salto. Introducción del término tabla de batida y practicar aquellos saltos añadiendo esta cuña técnica y todo lo ensayado en la primera sesión de salto de longitud

Sesión 6: Introducción al taloneo. Recordatorio de todo lo mencionado hasta la fecha. Y realización de un campeonato al igual que hice en la tercera sesión de jabalina para dar a conocer al vencedor y vencedora de la clase y establecer un ranking de todo 1ºESO donde llevé a cabo esta sesión y se puedan comparar, para fomentar su práctica y motivación por la tarea.

Sesión 7: Introducción del deporte con discapacidad. Ronda de preguntas de cómo puede realizarse dichas modalidades con una discapacidad visual total. Trabajo en pareja, por la que cada uno tomara un rol (guía o atleta). Practica del taloneo en el salto de longitud para persona ciega. Practica de la orientación para lanzamiento de jabalina para personas ciegas.

Sesión 8: Olimpiadas de Salto de Longitud y Lanzamiento de jabalina. Se dividirán en roles a la clase: Jueces, auxiliares de medición y deportistas. Todas las personas pasaran por todos los roles, quedando registrados en una hoja de registro para posteriormente hacer un ranking de clasificación femenina y masculina.

Situación aprendizaje final: En una mini-Olimpiada, los alumnos/as demostraran al docente y a ellos mismos, que son capaces de cumplir el reto inicial. Pudiendo alcanzar los 3 metros establecidos como reto en el salto de longitud, al igual que un lanzamiento superior a los 6 metros.

O.G.E. a), g), i), k)		C.Clave a) Competencia en comunicación lingüística b) Competencia plurilingüe c) Competencia personal, social y de aprender a aprender.		
EVALUACIÓN				
Competencias específicas CE1	Criterios de Evaluación : 1.1 1.2 2.1	Saberes básicos: Subbloque A: Vida activa y saludable: Salud mental: Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Subbloque B: Organización y gestión de la actividad física. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.	Actividades de Evaluación -Evaluación inicial (Sin calificación simplemente observacional) Para observar el nivel sobre el que se parte.	Instrumentos de evaluación/ Criterios de calificación % -Rubrica inicial de evaluación compartida entre alumno-docente. (No calificable)
			-Comprobación de hábitos de higiene diariamente. (ANEXO 4)	-Hoja de Registro/Lista de control de Comportamiento, respeto al material, actitud e higiene para la sesión (100%)
CE2	2.1	Subbloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices: Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en los que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en	-Evaluación final conjunta de las dos modalidades deportivas, mediante una serie de cuestionarios (Evaluación compartida entre alumno y docente) (ANEXO 1, ANEXO 2, ANEXO 3, ANEXO 4)	Rúbrica de evaluación compartida entre alumno-docente (50%-50%). En la primera sesión de evaluación inicial no se califica, únicamente en la evaluación final. (60%) -Hoja de Registro Olimpiadas (20%)

		deportes y actividades individuales. Subbloque E: Emociones y relaciones sociales. Respeto a las reglas. Habilidades sociales en conductos prosociales en situaciones motrices colectivas.	-Registro de comportamiento, respeto al material y actitud diariamente.	-Hoja de Registro comportamiento, actitud, respeto (20%)
--	--	--	---	--

Metodología

Estrategia de la práctica:

- a) Analítica-Global
- b) Global
- c) Global-Analítica

Estilos de enseñanza:

Modelo ludotécnico
Asignación de tareas
Descubrimiento guiado

Metodologías activas y/o emergentes: Trabajo en grupos reducidos para algunas tareas, también haciendo uso de trabajo en parejas. Siempre se produce una explicación inicial de los aspectos técnicos más importantes que hay que considerar para una buena realización técnica y evitar lesiones en la práctica. A su vez mediante preguntas-respuestas del profesor y a través del juego, se plantean las diferentes tareas en el aula. Se hace hincapié en el trabajo cooperativo.

Distribución grupo – clase:

Parejas y Grupos reducidos. Alguna tarea en concreto de manera individual

Participación:

Participación simultanea
Participación alternativa
Participación consecutiva

Posición del profesor:

Posición interna dentro del grupo para poder ofrecer una atención individual mediante un conocimiento de la ejecución y los resultados, y/o un refuerzo afectivo.

Feedback:

Instantáneo y a final de sesión.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Principios DUA aplicados a priori:

Formas de implicación (Principio III): A través de la música se logra calmar al alumnado en gran medida y les ayuda a reconocer un estímulo como es la música y traducirlo en comienzo de actividad cada vez que suena. La motivación con la aplicación de variantes en las tareas (añadir material nuevo/más materiales, facilitar o dificultar la tarea con más estímulos) somos capaces de mantener los índices de motivación altos.

Diferentes medios de representación (Principio I): La información en las sesiones ha sido mediante la voz por parte del docente realizando la sesión, dando también la posibilidad al alumnado de interactuar y contar a toda la clase la teoría que tienen ya previamente aprendida o que conocen por experiencias previas. A su vez, también la información también la tienen por escrito como por ejemplo las fichas de evaluación con los ítems correspondientes a evaluar, principalmente para captar un mayor grado de atención.

Diferentes formas de acción y expresión (Principio II): Siempre la explicación y la puesta en común junto con los recordatorios que se realizan en cada sesión son de forma oral. En las diferentes sesiones podremos ver la aparición de diferentes agrupaciones tanto de manera individual para fijarnos en algún aspecto más técnico,

como por parejas o incluso en grupos de reducido tamaño, añadiendo aquí el papel de la cooperación y cohesión grupal.

Actividades de Refuerzo para alumnos de bajo nivel

- Utilizar material más pequeño y manejable que el churro, para realizar un ejercicio de lanzamiento en estático.
- Todos aquellos que posean bajos niveles de coordinación, realizar los 3 pasos en modo caminar en vez de en carrera. Delimitar una zona límite de referencia y calcular desde ahí los 3 pasos para realizar el lanzamiento.
- Recorrido de aceleración delimitado por conos, esta actividad se puede utilizar para marcar la progresión de velocidad en ambas disciplinas previa al lanzamiento o previa al salto.
- Estiramientos de tren superior y tren inferior para garantizar un buen rango articular de movilidad.

Actividades de Ampliación para alumnos alto nivel

- En el caso de la jabalina, delimitar una zona de lanzamiento, que sea más pequeña en tamaño para ya con un buen dominio técnico, se trabaje la precisión.
- En la jabalina, realizar el desplazamiento frontal con carrera que en la sesión normal no se realiza, y calcular la distancia a la que hacer 3 pasos laterales cruzados sin cruzar la línea límite.
- En el salto de longitud, realizar el salto, llevando ambos pies hacia adelante y acompañando el cuerpo con las manos para intentar tocarnos los pies en el aire. Cogiendo así la posición más idónea del salto de longitud para alcanzar más distancia.

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

Una de las alumnas esta operada de espina bífida e Hidrocefalia, en las sesiones de jabalina, en todas las realizaciones de filas con lanzamientos, para evitar golpes, se la colocaba en un lateral de la clase para reducir las probabilidades de golpe. A su vez en las sesiones de salto de longitud, podemos ver una rigidez a nivel de movimiento por la columna vertebral que le impide un movimiento libre y natural, por tanto, estructuramos siempre 2 alternativas dentro del mismo ejercicio, para aumentar o disminuir la dificultad y que lo pueda realizar junto con personas que se vean menos capaces para dar más oportunidades a todos.

Material didáctico:

Hojas-cuestionario, material deportivo del IES (colchoneta, plinto, jabalinas, conos, chinos, churros, aros, cuerdas, tiza, metro, altavoz, rubricas de evaluación compartida)

Instalaciones/Espacios:

Gimnasio interior, pista polideportiva del IES, foso de arena de atletismo del IES.

Herramientas TIC-TAC-TEP:

El móvil para enseñar algún video a los alumnos de la técnica exacta de la ejecución técnica de la modalidad deportiva en concreto.

Interdisciplinariedad: Al ser un IES bilingüe no dejas de dar la asignatura en inglés, y mientras se practica deporte se realiza aprendizaje de idioma. Se conecta con las disciplinas del Atletismo de Triple Salto, Velocidad, y todo tipo de lanzamientos ya que guardan un patrón común de movimiento.

Objetivo Desarrollo Sostenible (ODS)/Otros:

Los objetivos de desarrollo sostenible a destacar en esta sesión son el ODS nº 3 Salud y Bienestar, y el ODS nº4 Educación de Calidad

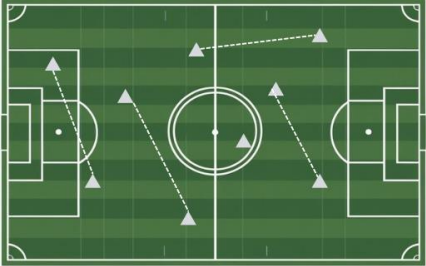
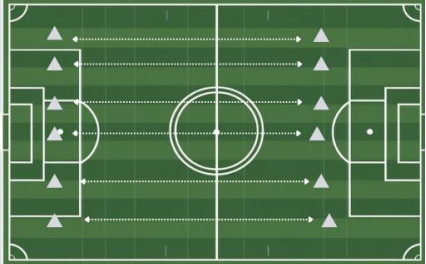
Bibliografía/Webgrafía:

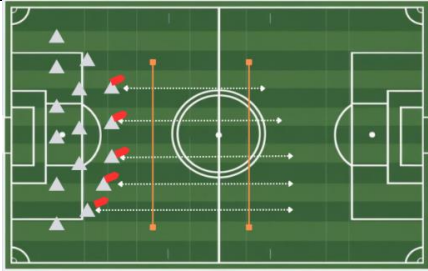
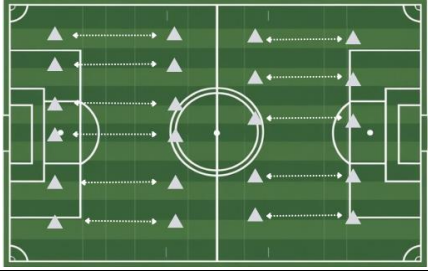
Carcas-Vergara, E., Cordellat-Marzal, A., Valero-Valenzuela, A., & Jiménez-Parra, J. F. (2025). Impacto del modelo ludotécnico sobre variables motivacionales en educación primaria: percepciones y diferencias de género. *Apunts. Educació Física i Esports*, 1(159), 18-31.

Cartón de la Iglesia, A. (2015). Iniciación al salto de longitud a través del juego: el modelo ludotécnico.

TEMPORALIZACIÓN SESIONES:	
S1	Iniciación al lanzamiento de jabalina. Posición básica del lanzamiento. Elementos técnicos del lanzamiento. Siempre utilizando en la sesión un material alternativo a la jabalina
S2	Profundización de la técnica del lanzamiento en diferentes tareas jugadas concretas tanto más generales como específicas a través de tareas lúdicas. Siempre utilizando en la sesión un material alternativo a la jabalina
S3	Enseñanza del terreno de competición o práctica deportiva de la jabalina. Comienzo de la práctica del lanzamiento con una jabalina adaptada a los centros escolares, siendo estas de plástico
S4	Iniciación al salto de longitud en colchonetas. Trabajo de pliometría (saltos horizontales). Iniciación a los diferentes tipos de caída tras el salto de longitud. Toda la sesión en interior (gimnasio)
S5	Profundización de los contenidos vistos en la sesión anterior con tareas diferentes. Trabajo de amplitud de zancada y carrera previa al salto de longitud. Trabajo del salto de longitud de manera específica en el propio foso. Recogida de su propia distancia de salto en función de la teoría proporcionada y comentada previamente al alumnado.
S6	Enseñanza del talonamiento. Sesión de evaluación del salto de longitud con Rubrica coevaluada con alumno/docente
S7	Hibridación de lanzamiento de jabalina y de salto de longitud para personas con discapacidad visual
S8	Olimpiadas 1ºESO de lanzamiento jabalina y salto de longitud con la normativa y aspectos técnicos aprendidos en clase

a) Sesiones de la Unidad didáctica / Unidad de Programación

Título Unidad de Programación: ‘Veloz como una jabalina y largo como un salto de longitud’			
Sesión n°: 1 / Curso: 1ºESO Trimestre: 2º			
Nombre de la Sesión: Jabalina 1		Duración: 50’	Tipo Sesión: Iniciación Atletismo
Instalaciones: Gimnasio		Material: Combas, conos, cuerdas, aros, altavoz	
Nº Alumnos/as: 28-32			
Objetivos didácticos de la sesión:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprender los elementos básicos tanto técnicos como instrumentales que se necesitan para la realización de las modalidades deportivas del lanzamiento de jabalina 2. Emplear a la hora de la realización del lanzamiento de jabalina el tipo de sanciones que existen para dar corrección a los posibles errores que se realizan. 3. Ejecutar correctamente las reglas básicas generales del lanzamiento de jabalina. 			
Saberes básicos desarrollados:			
Vida activa y saludable: Salud física			
Resolución de problemas en situaciones motrices: Toma de decisiones, Capacidades condicionales, creatividad motriz			
Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Respeto a las reglas			
Justificación de la Metodología:			
Metodología Ludotécnica proporciona una alternativa a las metodologías tradicionales que se apreciaban en las aulas que no ayudaban a generar un alto grado de participación o motivación, mientras que la metodología ludotécnica conseguía corregir todo esto.			
Estilo Enseñanza: Descubrimiento guiado/ Asignación de tareas			
Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo ludotécnico			
Estrategia: Estrategia Global			
Agrupación de los alumnos/as: Individuales, en grupos reducidos o en parejas			
Posición Profesor: Externa/Interno		Tipo Feedback: Instantáneo	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	-Juego de cambio de conos: Siempre hay un cono menos que número de alumnos que hay en el aula. Con un altavoz, ponemos la música, que es la que marcará el momento de ir a un cono en cuanto esta deje de sonar. Siempre los alumnos/as deben de estar corriendo alrededor de la clase esperando que la música se pare.		6’
	-Filas de lanzamiento: realizan dos lanzamientos libres cada uno para observar fallos más comunes		8’

Parte principal	-Salto al charco: dos cuerdas que delimitan una zona que no debe de ser tocada por la jabalina, sino que tiene que ser sobrepasada. En cada lanzamiento se distanciarán las mismas para ir dificultando la tarea.		10'
	-Lanzamientos libres en parejas: Uno en frente del otro y se realizan lanzamientos con ciertas cuñas técnicas del docente de aspectos importantes técnicos debido a los errores observados en el ejercicio. El feedback es para todos, ya que los fallos suelen ser en gran medida generalizados. Explicación de los 3 tipos de agarres		12'
	-3 agarres: Lanzamientos con los 3 diferentes agarres y ver quien lanza más de la clase con cada tipo de agarre desde una zona delimitada		8'
V. Calma	-Rondo sentados con pelota: Sentados en círculo, en grupos reducidos de 6-8 alumnos/as hay que enviar la pelota de un lado a otro sin que la persona que se encuentra en medio, en posición de pie, la robe. En el caso de robo, se intercambiarán posiciones, de pie a sentado.		5'

Actividades de Refuerzo:

-Ejecución del movimiento técnico en frente de un espejo en casa o mediante grabación por sus padres donde el alumno/a sea consciente plenamente de la ejecución técnica que realiza y mediante la ayuda del profesor y las explicaciones aportadas durante las sesiones, sea capaz de corregir los aspectos básicos de dicho lanzamiento.

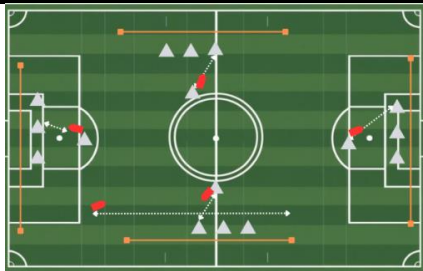
Actividades de Ampliación:

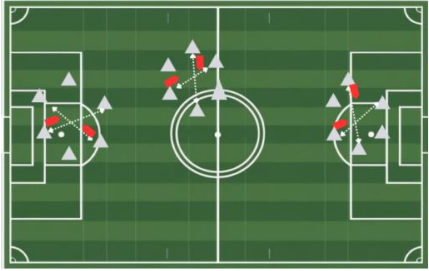
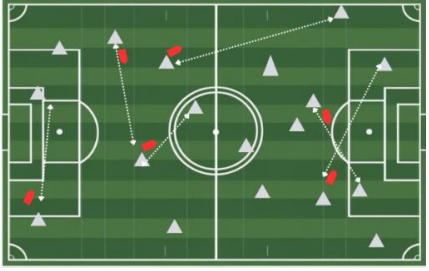
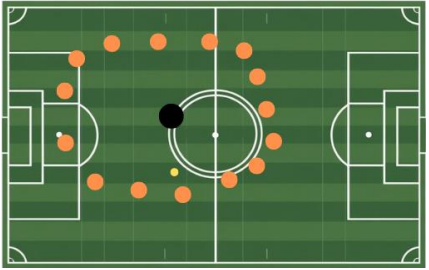
-Trabajo de flexibilidad y rango de movilidad articular en casa, mediante la repetición de los ejercicios realizados en la vuelta a la calma de la sesión. Buscar un hueco en casa durante el día para dedicarle 15' a este tipo de trabajo.

Observaciones:

El alumnado responde bien a este tipo de sesiones, pero en las explicaciones técnicas hay que intentar que sean lo más breves y sencillas posibles, para que el tiempo de practica sea mayor, y también debido a que si no se pierden en una descripción tan larga de la tarea (perdida de concentración)

Título Unidad de Programación: 'Veloz como una jabalina y largo como un salto de longitud'

Sesión nº: 2 / Curso: 1ºESO Trimestre: 2º			
Nombre de la Sesión: Jabalina 2		Duración: 50'	Tipo Sesión: Desarrollo Atletismo
Instalaciones: Gimnasio		Material: Combas, conos, cuerdas, aros	
Nº Alumnos/as: 28-32			
Objetivos didácticos de la sesión:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprender los elementos básicos tanto técnicos como instrumentales que se necesitan para la realización de las modalidades deportivas de salto de longitud y de jabalina 2. Adquirir conocimiento del tipo de sanción del 'Nulo' que existe a la hora del lanzamiento y el por qué. 3. Comprender las reglas básicas generales de la modalidad del lanzamiento de jabalina 			
Saberes básicos desarrollados:			
Vida activa y saludable: Salud física			
Resolución de problemas en situaciones motrices: Toma de decisiones, Capacidades condicionales, creatividad motriz			
Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Respeto a las reglas			
Justificación de la Metodología:			
Metodología Ludotécnica proporciona una alternativa a las metodologías tradicionales que se apreciaban en las aulas que no ayudaban a generar un alto grado de participación o motivación, mientras que la metodología ludotécnica conseguía corregir todo esto.			
Estilo Enseñanza: Descubrimiento guiado/ Asignación de tareas			
Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo ludotécnico			
Estrategia: Estrategia Global			
Agrupación de los alumnos/as: Individuales, en grupos reducidos o en parejas			
Posición Profesor: Externa		Tipo Feedback: Concurrente	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> -1 vuelta al campo -Movilidad de articulaciones y pregunta acerca de articulaciones importantes para tener en cuenta a la hora del lanzamiento: hombro, codo, muñeca -Matapollos: A través del lanzamiento de jabalina, utilizar las cuñas técnicas de la sesión anterior para realizar el lanzamiento al grupo de alumnos. Se dividen en grupos de 8-10 personas, y se van turnando para todos poder lanzar y para esquivar el lanzamiento. Se realiza con un churro. 		10-12'

<p>Parte principal</p>	<p>-Lanzamiento de tribu: Los grupos utilizados en el calentamiento se disponen en posición de círculo, con la técnica aprendida siempre realizando pases en un sentido, luego al otro, y después de manera libre sin que llegue nunca a tocar el suelo. Siempre con material de churro y no jabalina.</p> <p>Variante: Lanzamiento de tribu II: En posición de círculo como en el ejercicio anterior, añadimos 1 paso, 3 pasos, tratando de evitar que el churro caiga al suelo.</p>		<p>12' Ejercicio</p> <p>8' Variante</p>
	<p>-Alto a la música: Todo el mundo estaría corriendo alrededor del aula, en el momento en el que la música se para, todo el mundo tiene que detenerse en el sitio. Habría una persona con churro, que con 3 pasos laterales debería de acercarse a su alumno objetivo, realizar lanzamiento e intentar darle para conseguir un punto. Variante: Se va añadiendo número de personas que llevan churros pero el espacio de juego se mantiene.</p>		<p>12'</p>
<p>V. Calma</p>	<p>-Estiramientos balísticos de tren superior y tren inferior. Se dispondrá el alumnado en posición de círculo.</p> <p>-Puesta en común de los tipos de agarres más utilizados en el aula a la hora del lanzamiento. Pregunta acerca de si han apreciado alguna mejora en el lanzamiento desde la primera sesión de su primer lanzamiento.</p>		<p>5'-8'</p>

Actividades de Refuerzo:

-En casa se puede coger cualquier objeto que no sea demasiado voluminoso y que tenga características blandas para su lanzamiento. Colocar a una distancia de 3-5m de distancia unas toallas a las que habrá que lanzar nuestro objeto recordando el gesto técnico practicado en clase, ganando así un control motor del gesto más fino, aumentando la precisión y la mejor técnica posible.

Actividades de Ampliación:

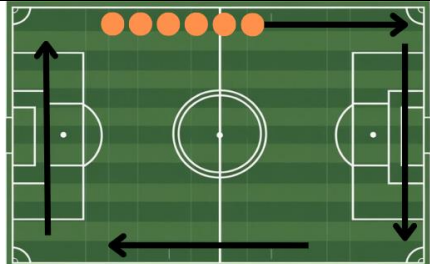
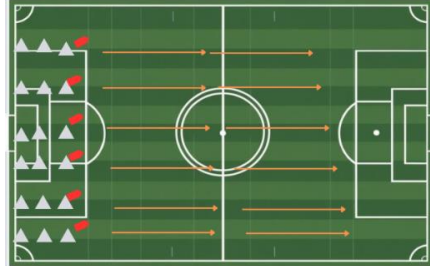
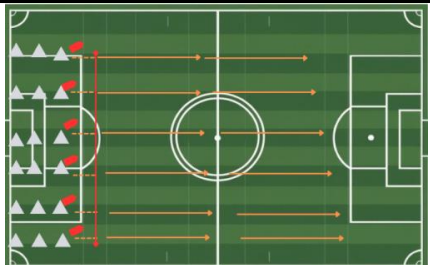
-Realizar el lanzamiento en casa o en algún sitio donde queramos realizar la práctica del gesto técnico, aplicando los 3 pasos vistos en la sesión de aula, pero esta vez produciendo un cruce de estos a la hora de su realización.

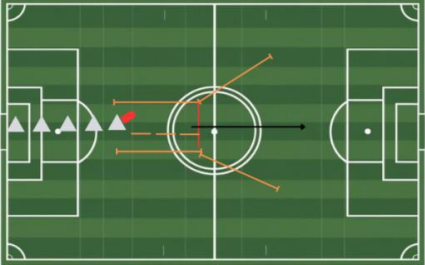
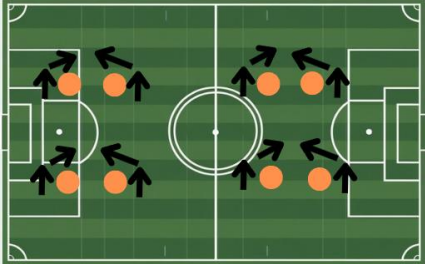
Observaciones:


En las primeras repeticiones, se puede apreciar que el alumnado es capaz de coger una posición inicial casi perfecta con los detalles técnicos explicados, y una vez añaden los pasos laterales tienden muchos de ellos, a perder en un 50% la posición perfecta del lanzamiento.

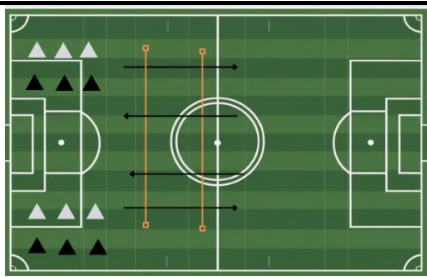
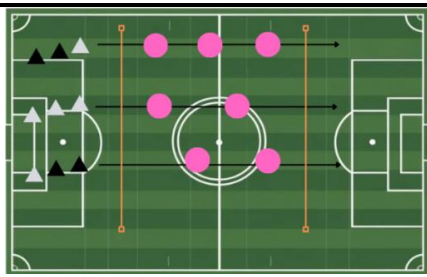
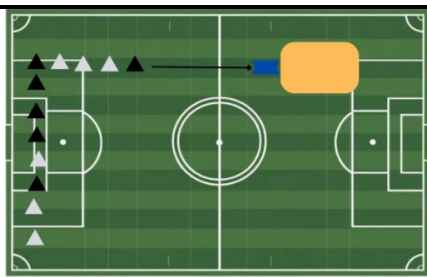
A medida que se van realizando más repeticiones y gracias al feedback del docente, se puede observar una mejora de la técnica a la hora de añadirle movimiento.

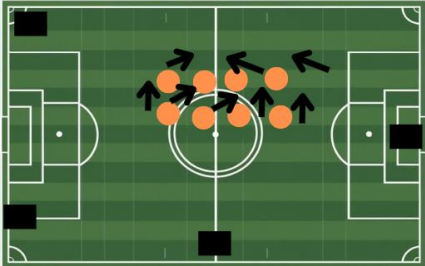
Título Unidad de Programación: ‘Veloz como una jabalina y largo como un salto de longitud’		
Sesión nº: 3 /	Curso: 1ºESO	Trimestre: 2º
Nombre de la Sesión: Jabalina	Duración: 50’	Tipo Sesión: Desarrollo y Evaluación
Atletismo		
Instalaciones: Cancha del patio del IES	Material: Jabalina, conos	
Nº Alumnos/as: 28-32		
Objetivos didácticos de la sesión:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprender los elementos básicos tanto técnicos como instrumentales que se necesitan para la realización de las modalidades deportivas de salto de longitud y de jabalina 2. Emplear a la hora de la realización de las modalidades del salto de longitud y lanzamiento de jabalina el tipo de sanciones que existen para dar corrección a los posibles errores que se realizan. 3. Ejecutar correctamente las reglas básicas generales del lanzamiento de jabalina y del salto de longitud. 4. Realizar el lanzamiento de jabalina en los espacios donde se realizan dichas pruebas de atletismo en la vida real para crear un contexto o situación real. (en los espacios adecuados) 		
Saberes básicos desarrollados:		
Vida activa y saludable: Salud física		
Resolución de problemas en situaciones motrices: Toma de decisiones, Capacidades condicionales, creatividad motriz		
Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Respeto a las reglas		
Justificación de la Metodología:		
Metodología Ludotécnica proporciona una alternativa a las metodologías tradicionales que se apreciaban en las aulas que no ayudaban a generar un alto grado de participación o motivación, mientras que la metodología ludotécnica conseguía corregir todo esto.		
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas		
Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo ludotécnico		
Estrategia: Estrategia analítica-Global		
Agrupación de los alumnos/as: Individuales, en grupos reducidos o en parejas		

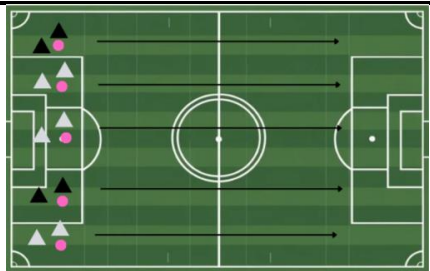
Posición Profesor: Interna		Tipo Feedback: Instantáneo	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	-2 vueltas de calentamiento mientras se distribuye todo el material en el aula. Movimiento de articulaciones de las que más importancia tienen al lanzar. (muñeca, hombro, codo, cadera, rodillas)		5'
Parte principal	-Jabalina cooperativa: en 6 filas se realiza un lanzamiento por cada uno de los primeros de cada una de ellas que tienen la jabalina (primer día con jabalina de plástico y no con churro). El juego consiste en que la primera persona de cada fila hace un lanzamiento. Seguido a esto cuando todas las jabalinas están en el suelo, las segundas personas de cada fila se ponen a la altura donde había caído la jabalina de su equipo y realizan otro lanzamiento. Aquel equipo que con dos lanzamientos recorra más distancia conseguirá un punto. Variante: Igual para ver con 3 lanzamientos por equipo cual alcanza más distancia		10'
	-Lanzamiento integrado: Se disponen en las 6 filas, y realiza cada uno de los alumnos/as un tiro dando previamente 1 paso, 3 pasos y 5 pasos en cada uno de sus lanzamientos, calculando la distancia a la línea donde si se pisa lo tomaríamos como lanzamiento Nulo.		10'

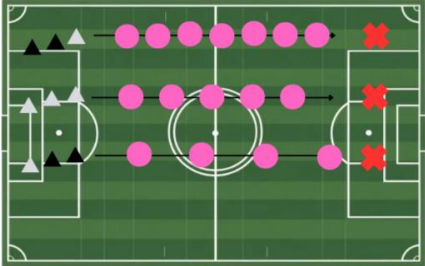
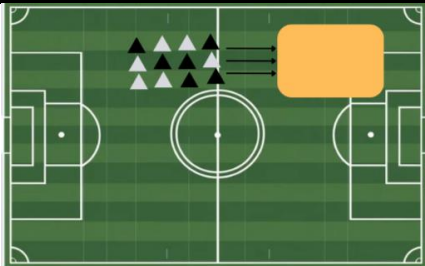
	<p>-Zona de tiro y Evaluación de Jabalina (Anexo 2): Se distribuye un carril de aceleración delimitado con conos, al igual que una zona de tiro para que este sea válido, y se les pregunta acerca de si previamente habían visto alguna competición o no de esta modalidad deportiva. A raíz de esto se les explica el terreno deportivo donde se realizan los lanzamientos. Lanzamiento con desplazamiento lateral previo y ver quien recorre más distancia. Se hace una competición interna de la clase de chicas y chicos. Cada uno tiene que depositar un cono a la altura de la pica de la jabalina para marcar la distancia alcanzada.</p>		20'
<p>V. Calma</p>	<p>Todos los alumnos/as que vayan acabando la prueba de evaluación de lanzamiento de jabalina, irán colocándose en parejas o en grupos, y realizarán el Espejo. Esta tarea trata de realizar el movimiento espejo de la pareja que se halla escogido. De tal forma que deberá hacer diferentes gestos de manera estática sin desplazamiento, con la jabalina en mano.</p>		5'
<p>Actividades de Refuerzo:</p>			
<p>-Observar en casa un video de un y una lanzadora de jabalina. Realizarse un video de él mismo realizando el mismo lanzamiento, y anotar las diferencias más notables que aprecia.</p>			
<p>Actividades de Ampliación:</p>			
<p>-Realizar el lanzamiento de jabalina consiguiendo una mayor velocidad a la hora previa del lanzamiento, y una buena frenada para coger más inercia y fuerza en el lanzamiento, evitando así también un Nulo, consiguiendo una buena frenada. Delimitar dicha zona con uno conos o una cuerda con la que se aprecie si he realizado o no, una buena frenada previa al lanzamiento. Ganando así conciencia en el lanzamiento.</p>			
<p>Observaciones:</p>			
<p>Se puede observar que a medida que le añaden un poco de velocidad a la carrera previa al lanzamiento, no consiguen hacer una frenada correcta y sobrepasan la línea límite, produciéndose así el Nulo. Por ello se recomienda realizar la actividad de ampliación en casa para ganar conciencia y calcular la distancia a la cuerda sobre la que puedo marcar mi último paso previo al lanzamiento para conseguir una buena frenada sin sobrepasar la línea límite.</p>			

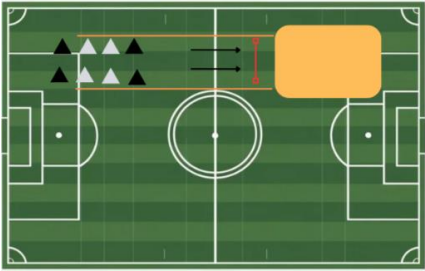
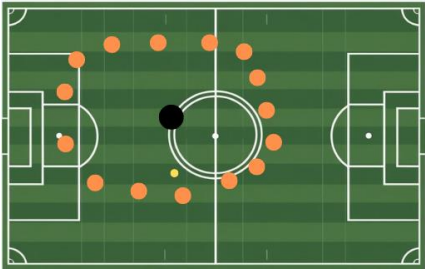
Título Unidad de Programación: ‘Veloz como una jabalina y largo como un salto de longitud’			
Sesión nº: 4 / Curso: 1ºESO Trimestre: 2º			
Nombre de la Sesión: Salto de longitud 1		Duración: 50’	Tipo Sesión: Iniciación
Atletismo			
Instalaciones: Gimnasio		Material: Combas, conos, aros, plinto, colchoneta	
Nº Alumnos/as: 28-32			
Objetivos didácticos de la sesión:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprender los elementos básicos tanto técnicos como instrumentales que se necesitan para la realización del salto de longitud 2. Emplear a la hora de la realización del salto de longitud el tipo de sanciones que existen para dar corrección a los posibles errores que se realizan. 3. Ejecutar correctamente las reglas básicas generales del lanzamiento de jabalina y del salto de longitud. 			
Saberes básicos desarrollados:			
Vida activa y saludable: Salud física			
Resolución de problemas en situaciones motrices: Toma de decisiones, Capacidades condicionales, creatividad motriz			
Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Respeto a las reglas			
Justificación de la Metodología:			
Metodología Ludotécnica proporciona una alternativa a las metodologías tradicionales que se apreciaban en las aulas que no ayudaban a generar un alto grado de participación o motivación, mientras que la metodología ludotécnica conseguía corregir todo esto.			
Estilo Enseñanza: Descubrimiento guiado/ Asignación de tareas			
Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo ludotécnico			
Estrategia: Estrategia Global-Analítica.			
Agrupación de los alumnos/as: Individuales, en grupos reducidos o en parejas			
Posición Profesor: Interna		Tipo Feedback: Concurrente	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	-Tres en raya: Todos los alumnos están divididos en 4 grupos diferentes. Y estos a su vez van a formar un 1x1 para ver quién es el equipo ganador del juego. El juego consiste en realizar un tres en raya ya sea en horizontal, vertical o diagonal con 3 fichas, en este caso serán setas de plástico a colocar en el tablero dibujado en el suelo		10’

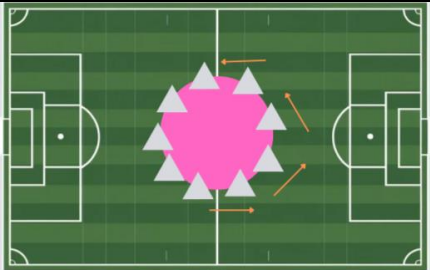
	<p>por conos. Habrá una zona de relevo donde se chocará la mano de la persona del equipo y esta ira corriendo al tablero a depositar su ficha o a cambiar una de las del tablero de su propio equipo hasta ver el equipo ganador. El equipo que gane rotara hacia la derecha y el que pierda a la izquierda.</p>		
Parte principal	<p>-Salto al charco: dos cuerdas que delimitan una zona que no debe de ser tocada por ninguna parte del cuerpo, sino que tiene que ser sobrepasada. En cada salto se distanciarán las mismas para ir dificultando la tarea.</p>		8'
	<p>-Salto al charco pasando un apoyo por cada aro, y después del último, caída a pies juntos posterior a la última cuerda para que se considere válido</p>		8'
	<p>-Primera experiencia de salto: Cogemos un plinto, lo colocamos cerca de la colchoneta y tenemos que realizar la siguiente secuencia de saltos de asimilación y adaptación al salto. a) Salto a pies juntos sin carrera previa en</p>		20'

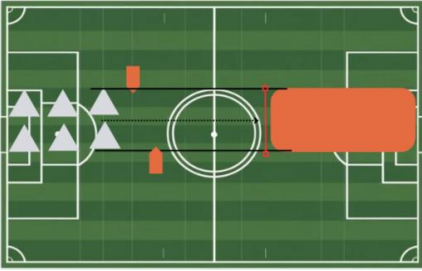
	<p>el plinto con caída a dos pies</p> <p>b) Salto a pies juntos sin carrera previa en plinto con caída con las piernas en extensión y sentado.</p> <p>c) Salto de longitud con carrera previa, salto a un pie en el plinto con un apoyo caigo a pis juntos de pie</p> <p>d) Salto de longitud con carrera previa, salto a un pie en el plinto con caída sentado con piernas en extensión.</p>		
<p>V. Calma</p>	<p>Búsqueda de las hojas escondidas. A lo largo de la clase hay 4 papeles escondidos a lo largo de la clase y se escribe en la pizarra 4 pistas para encontrarlos. De manera conjunta, la clase tendrá que encontrarlos en un tiempo inferior a 5'-10'. Por cada papel escondido que se encuentre deberán de hacer 10 jumping jacks antes de buscar el siguiente.</p>		<p>5'-10'</p>
<p>Actividades de Refuerzo: Realizar los diferentes tipos de agarres en objetos más anchos que sea más fácil la prensión de este para ir trabajando la motricidad fina de manera progresiva, disminuyendo después el tamaño del grosor de la jabalina u objeto a lanzar.</p> <p>Actividades de Ampliación: Para afianzar el gesto y coger más fuerza en el lanzamiento, trabajar fuerza de manguito de rotadores, trapecio en el gimnasio para tener la máxima eficacia en el tiro. Para ello se puede trabajar los ejercicios de jalón, Rotadores con gomas, press de banca, press militar, entre muchos otros.</p>			
<p>Observaciones:</p>			

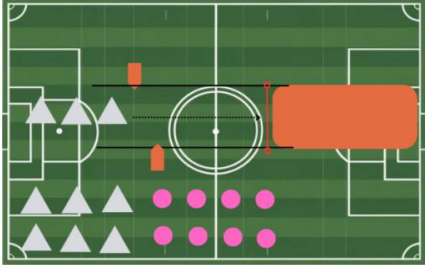
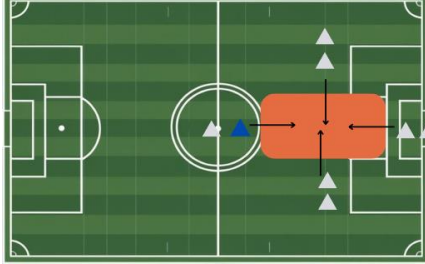
Título Unidad de Programación: ‘Veloz como una jabalina y largo como un salto de longitud’			
Sesión nº: 5 /		Curso: 1ºESO	Trimestre: 2º
Nombre de la Sesión: Salto de longitud 2		Duración: 50’	Tipo Sesión: Desarrollo
Atletismo			
Instalaciones: Patio (pista polideportiva con arenero)			
Material: Conos, aros, metro		Nº Alumnos/as: 28-32	
Objetivos didácticos de la sesión:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprender los elementos básicos tanto técnicos como instrumentales que se necesitan para la realización de las modalidades deportivas de salto de longitud 2. Emplear a la hora de la realización del salto de longitud el tipo de sanciones que existen para dar corrección a los posibles errores que se realizan. 3. Ejecutar correctamente las reglas básicas generales del salto de longitud. 4. Realizar el lanzamiento de jabalina en los espacios donde se realizan dichas pruebas de atletismo en la vida real para crear un contexto o situación real. (en los espacios adecuados) 			
Saberes básicos desarrollados:			
Vida activa y saludable: Salud física			
Resolución de problemas en situaciones motrices: Toma de decisiones, Capacidades condicionales, creatividad motriz			
Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Respeto a las reglas			
Justificación de la Metodología:			
Metodología Ludotécnica proporciona una alternativa a las metodologías tradicionales que se apreciaban en las aulas que no ayudaban a generar un alto grado de participación o motivación, mientras que la metodología ludotécnica conseguía corregir todo esto.			
Estilo Enseñanza: Descubrimiento guiado/ Asignación de tareas			
Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo ludotécnico			
Estrategia: Estrategia Global-Analítica- Global			
Agrupación de los alumnos/as: Individuales, en grupos reducidos o en parejas			
Posición Profesor: Externa		Tipo Feedback: Concurrente e inmediato	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> -1 Vuelta a las pistas -Movimiento de articulaciones -Relevos aros: Toda la clase se dispone en parejas. Un miembro de la pareja portará un aro que debe de saltar por el otro miembro de la pareja. El aro se sujetará a la altura de las rodillas, y se deberá a través de un salto vertical llegar a caer con dos pies dentro. Así sucesivamente hasta llegar 		10'-12'

	a mitad de pista donde cambiaran de roles		
Parte principal	<p>-Lago con piedras: En el suelo se distribuyen varios aros a mayor amplitud que en la primera sesión. Con un periodo de carrera previo a las zancadas, se deberá de coger el suficiente impulso para llegar a meter un apoyo en cada aro, y finalmente en el último debemos de coger impulso como si de un salto de longitud se tratara para alcanzar la mayor distancia posible. Marcaremos la distancia de cada uno/a con un cono.</p> <p>Variante: Se realizan diferentes filas, con diferentes distancias de aros</p> <p>Variante: Un alumno que observe desde fuera a su compañero/a deberá de marcar la zona donde ha caído.</p>		12'
	<p>-Saltos a pies juntos arenero: Se disponen a colocarse en diferentes filas los/as alumnos/as teniendo que realizar un salto a pie juntos sin carrera previa al foso (coger adaptación a la caída)</p>		10'

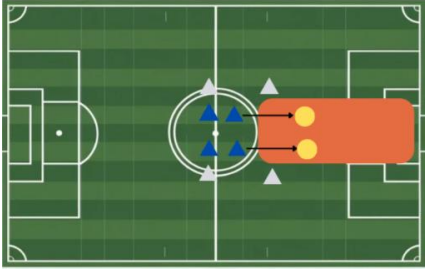
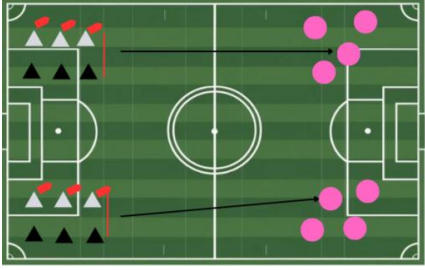
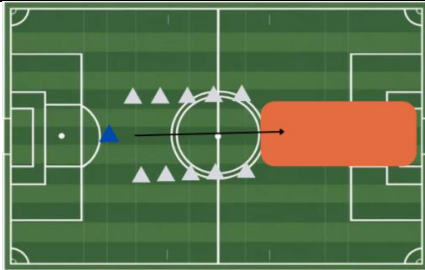
	<p>-Salto de longitud simulado: Se establece una zona delimitada para el comienzo de la carrera previa al salto, se les coloca una cuerda la cual asemeja la zona de plastilina de una tabla de batida real para asignar la sanción del Nulo a la persona correspondiente que la toque, tal y como es en la prueba real. Se realizo un campeonato para ver que persona alcanzaba mayor distancia. Variante: en grupos reducidos realizar el conteo de la distancia alcanzada.</p>		12'
<p>V. Calma</p>	<p>Estiramientos de tren inferior: Isquiotibiales, Soleos, cuádriceps, gemelos, todos reunidos en círculo. Se les pide a los alumnos/as señalados por el docente, que propusieran un ejercicio de estiramiento de tren inferior.</p>		8'
<p>Actividades de Refuerzo: -Saltos a la comba (simples, dobles) en casa para trabajar de manera inconsciente la pliometría. -Trabajo de equilibrio a pata coja sin ningún agarre, o en una plataforma inestable como el Bosu.</p> <p>Actividades de Ampliación: Realizar ejercicios de saltos desde una altura e ir progresivamente aumentándola para trabajar la recepción del salto y la amortiguación de esta. Así como trabajo de la fuerza elástico-explosiva con ejercicios como el salto en contramovimiento (CMJ)</p>			
<p>Observaciones: El alumnado tiene carencias a nivel pliométrico, y a nivel de equilibrio. Esto les produce una dificultad añadida a la hora de la realización del salto.</p>			

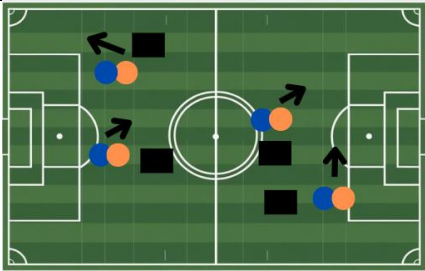
Título Unidad de Programación: ‘Veloz como una jabalina y largo como un salto de longitud’			
Sesión nº: 6 / Curso: 1ºESO Trimestre: 2º			
Nombre de la Sesión: Salto de longitud 3		Duración: 50’	
Tipo Sesión: Evaluación y Desarrollo Atletismo			
Instalaciones: Pista polideportiva y arenero			
Material: Metro, Hojas o rúbricas de coevaluación, conos			
Nº Alumnos/as: 28-32			
Objetivos didácticos de la sesión:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprender los elementos básicos tanto técnicos como instrumentales que se necesitan para la realización de las modalidades deportivas de salto de longitud 2. Emplear a la hora de la realización del salto de longitud el tipo de sanciones que existen para dar corrección a los posibles errores que se realizan. 3. Ejecutar correctamente las reglas básicas generales del salto de longitud. 4. Realizar el lanzamiento de jabalina en los espacios donde se realizan dichas pruebas de atletismo en la vida real para crear un contexto o situación real. (En los espacios adecuados) 			
Saberes básicos desarrollados:			
Vida activa y saludable: Salud física			
Resolución de problemas en situaciones motrices: Toma de decisiones, Capacidades condicionales, creatividad motriz			
Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Respeto a las reglas			
Justificación de la Metodología:			
Metodología Ludotécnica proporciona una alternativa a las metodologías tradicionales que se apreciaban en las aulas que no ayudaban a generar un alto grado de participación o motivación, mientras que la metodología ludotécnica conseguía corregir todo esto.			
Estilo Enseñanza: Descubrimiento guiado/ Asignación de tareas			
Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo ludotécnico			
Estrategia: Estrategia Analítica-Global			
Agrupación de los alumnos/as: Individuales, en grupos reducidos o en parejas			
Posición Profesor: Externa e Interna		Tipo Feedback: Concurrente e instantáneo	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	Movimiento de articulaciones El círculo saltarán: Todos colocados en círculo, sentados con las piernas extendidas. Deberán de tener los ojos cerrados, se les tocará la cabeza a 2 de ellos. A la voz del docente correrán hacia la derecha persiguiendo al que tengan delante		10’

	<p>que se haya levantado. Tiene 1 vuelta para conseguir pillarle, mientras que ambos para avanzar necesitaran saltar por encima de las piernas de los compañeros.</p>		
<p>Parte principal</p>	<p>-Talonamiento: Se les explica el modo de realizar el talonamiento, teniendo en cuenta que todos tienen que coger una referencia de 15 pasos. Desde ahí cada uno dejara un cono que marcara su zona de arrancada y carrera previa al salto. Habrá varios conos grandes señalando una distancia más adelante o más atrás para que puedan saltar siempre con la pierna fuerte, entre el docente y alumno cogera la distancia optima</p>		<p>12'</p>

	<p>-Evaluación del salto de longitud mediante Rúbrica de evaluación, en el que el alumno anotará su propia evaluación, y el docente de igual manera en la misma rubrica. Dejándoles claro que existe una evaluación compartida a través de la cual existe una media aritmética entre la nota puesta por alumno junto con el docente en el caso de que no se desvíe en más de 2 puntos (pts.) de la del docente. (ANEXO 1)</p> <p>Mientras el resto de los compañeros estarán practicando el salto en aros para seguir recordando la importancia de coger impulso y carrera previa al salto.</p>		20-25'
V. Calma	Saltos a pies juntos en el arenero, para afianzar el salto, sin carrera previa. Se puede hacer con caída a pies juntos o con caída sentada.		5' aproximadamente
<p>Actividades de Refuerzo: -Para el trabajo y mejora de la coordinación, el juego de la rayuela es idóneo para ello. Ya que de manera lúdica y en casa o en ratos libres pueden practicar la pliometría junto con la coordinación corporal como el equilibrio en los saltos.</p> <p>Actividades de Ampliación: -En escalera de coordinación trabajar la velocidad de los apoyos y la reactividad de estos. Para después trasladarlos al salto de longitud y ser más eficiente.</p>			
<p>Observaciones: -Asimilan bastante rápido cuál es su pierna de batida fuerte lo cual es un aspecto bastante bueno desde el que partir. Un fallo muy común es que no aprovechan la carrera previa al salto para coger inercia, y sus razones son la perdida de equilibrio y la coordinación, por ello las tareas que hemos mencionado anteriormente de refuerzo y de ampliación.</p>			

Título Unidad de Programación: ‘Veloz como una jabalina y largo como un salto de longitud’			
Sesión nº: 7 / Curso: 1ºESO Trimestre: 2º			
Nombre de la Sesión: Hibridación Salto de longitud y jabalina para personas con discapacidad			
Duración: 50’ Tipo Sesión: Motivadora y Desarrollo Atletismo			
Instalaciones: Pista polideportiva y arenero		Material:	
Jabalina, aros, conos, metro, antifaces		Nº Alumnos/as: 28-32	
Objetivos didácticos de la sesión:			
1. Recordar los elementos básicos tanto técnicos como instrumentales que se necesitan para la realización de las modalidades deportivas de salto de longitud y de jabalina			
2. Emplear a la hora de la realización de las modalidades del salto de longitud y lanzamiento de jabalina el tipo de sanciones que existen para dar corrección a los posibles errores que se realizan.			
3. Ejecutar correctamente las reglas básicas generales del lanzamiento de jabalina y del salto de longitud para personas con discapacidad visual			
4. Realizar las modalidades de salto de longitud y de lanzamiento de jabalina en los espacios donde se realizan dichas pruebas de atletismo en la vida real para crear un contexto o situación real. (en los espacios adecuados)			
Saberes básicos desarrollados:			
Vida activa y saludable: Salud física			
Resolución de problemas en situaciones motrices: Toma de decisiones, Capacidades condicionales, creatividad motriz			
Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Respeto a las reglas			
Justificación de la Metodología:			
Metodología Ludotécnica proporciona una alternativa a las metodologías tradicionales que se apreciaban en las aulas que no ayudaban a generar un alto grado de participación o motivación, mientras que la metodología ludotécnica conseguía corregir todo esto.			
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas			
Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo ludotécnico			
Estrategia: Estrategia Global			
Agrupación de los alumnos/as: Individuales, en grupos reducidos o en parejas			
Posición Profesor: Interna		Tipo Feedback: Inmediato y concurrente	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<p>-Movimiento de articulaciones</p> <p>-Técnica de carrera</p> <p>Nos dividimos en 2 grupos grandes para dividimos en las siguientes 2 tareas:</p> <p>- Lanzamientos ciegos: La persona ciega con un antifaz,</p>		9-10’

	se colocará en frente de una persona vidente. La persona ciega realizará 5 lanzamientos al frente con las indicaciones de la persona vidente que hará de guía mediante la voz.		
	-Saltos ciegos: De igual manera en el salto de longitud, con un antifaz, realizaremos saltos estáticos al foso a pies juntos en los que habrá que caer dentro de un aro, que ira indicando el compañero vidente.		9-10'
Parte principal	-Lanzamientos largos y cortos: A través de un sistema de lenguaje que concierten, habrá varios aros en el suelo y tienen que intentar meter la jabalina en cada uno de ellos. (4 aros distribuidos)		10'-12'
	-Saltos con pasillo de palmadas para guiar al deportista que va a realizar el salto. A 3 metros del foso comienza la carrera de aceleración y tiene que calcular 2-3 saltos para realizar el salto.		10'-12'
	-Después los grupos el que había empezado con lanzamientos se pasará a los ejercicios de salto y viceversa. Siempre ambos miembros de la pareja haciendo los 2 papeles		

<p>V. Calma</p>	<p>Colocar a lo largo de la clase cierto material, y por parejas, el guía debe guiar al ciego, para evitar que toque cualquier material que está dispuesto en el suelo. El profesor ira guiando por voz la dirección que se ha de seguir. Y después alternaran papeles.</p>	 <p>Diagrama de un campo de fútbol con jugadores (círculos azules y naranjas) y obstáculos (cuadrados negros). Se muestran flechas indicando el movimiento de los jugadores.</p>	<p>5'</p>
------------------------	---	--	-----------

Actividades de Refuerzo:

-Guía por voz: el alumno junto con una pareja debe de caminar hacia donde escucha la voz para ganar autonomía, concentración y escucha activa.

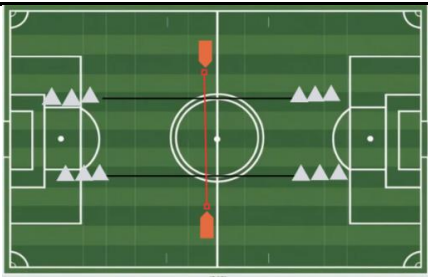
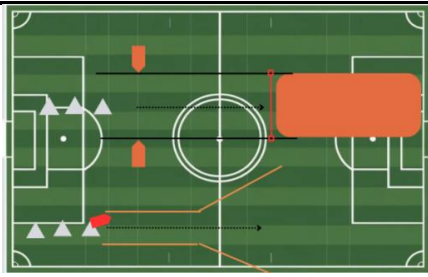
Actividades de Ampliación:

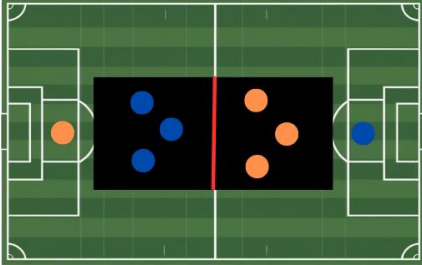
-Para una mayor concienciación de la práctica de estas modalidades con discapacidad visual, mediante la voz de un amigo/a o familiar, realizar mediante un sonido que se genere por una persona vidente, la persona ciega debe seguir y al cabo de un minuto de movimiento deben pararse ambos, y la persona ciega debe decir aproximadamente en qué lugar se encuentra después de haber estado un minuto en movimiento, respecto al punto desde comenzó. Ganando así una mayor autonomía y una orientación espacial.

Observaciones:

Existe poca madurez a estas edades para que el objetivo de la clase llegue a su fin. No se termina de ver una concienciación por parte del alumnado del sentirse o ponerse en el papel de una persona con discapacidad visual. Se aprecian inseguridades frente a las ayudas de los compañeros, y se observa que son tímidos a la hora de realizar algún gesto y que el resto del alumnado se ría, y por dicha razón están levantándose los antifaces. Considero que esta sesión tiene cabida en el aula, pero para alumnado más adulto, como un 3º y 4º de la ESO.

<p>Título Unidad de Programación: ‘Veloz como una jabalina y largo como un salto de longitud’ Sesión nº: 8 / Curso: 1ºESO Trimestre: 2º</p>	
<p>Nombre de la Sesión: Olimpiadas de 1º ESO salto de longitud y lanzamiento de jabalina Duración: 50’ Tipo Sesión: Motivadora y Desarrollo Atletismo</p>	
<p>Instalaciones: Pista polideportiva y arenero Material: Cuerdas, Jabalina, conos, metro</p>	<p>Nº Alumnos/as: 28-32</p>
<p>Objetivos didácticos de la sesión:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recordar los elementos básicos tanto técnicos como instrumentales que se necesitan para la realización de las modalidades deportivas de salto de longitud y de jabalina 2. Emplear a la hora de la realización de las modalidades del salto de longitud y lanzamiento de jabalina el tipo de sanciones que existen para dar corrección a los posibles errores que se realizan. 3. Ejecutar correctamente las reglas básicas generales del lanzamiento de jabalina y del salto de longitud para personas con discapacidad visual 4. Realizar las modalidades de salto de longitud y de lanzamiento de jabalina en los espacios donde se realizan dichas pruebas de atletismo en la vida real para crear un contexto o situación real. (en los espacios adecuados) 	
<p>Saberes básicos desarrollados: Vida activa y saludable: Salud física</p>	

Resolución de problemas en situaciones motrices: Toma de decisiones, Capacidades condicionales, creatividad motriz Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Respeto a las reglas			
Justificación de la Metodología: Metodología Ludotécnica proporciona una alternativa a las metodologías tradicionales que se apreciaban en las aulas que no ayudaban a generar un alto grado de participación o motivación, mientras que la metodología ludotécnica conseguía corregir todo esto.			
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo ludotécnico Estrategia: Global Agrupación de los alumnos/as: Individuales, en grupos reducidos o en parejas			
Posición Profesor: Interna		Tipo Feedback: Retardado	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	-Movimiento de articulaciones -Asignación de roles de jueces, anotadores de resultados y atletas. (todos pasaran por todos los roles) -Batalla de empujes: Por grupos grandes (8 personas aprox.), los alumnos/as deben de desplazar a sus compañeros/as desde la posición de lucha básica agarrando una cuerda, sobrepasando la línea inicial que existe desde un primer momento entre ambos equipos.		15'
Parte principal	Se realiza una división de la clase en 2 grupos: unos empezaran con la primera tarea descrita y después a la segunda, y la otra mitad de la clase de manera inversa para agilizar la clase. A) Cada alumno en grupos de 3, uno tendrá el rol de anotador, otro de juez y otro de atleta. Se realizará 3 saltos de longitud con las reglas establecidas en las sesiones previas y sea notará en una hoja de registro (Anexo 3)		15'

	<p>B) Cada alumno en grupos de 3, uno tendrá el rol de anotador, otro de juez y otro de atleta. Se realizará 3 lanzamientos de jabalina con las reglas y técnica establecidas en clase y se anotará en la hoja de registro el mejor resultado de cada alumno/a. (Anexo 3)</p> <p>El profesor extraerá una clasificación final de todos los cursos de 1º ESO tanto femenino como masculino</p>		15'
<p>V. Calma</p>	<p>Balón prisionero: Dividimos la clase en 2 grupos. Siempre hay una persona que se pone al final del campo, en la banda y puede arrojar y recibir balones para eliminar al equipo rival. Únicamente en vez de con pelota lo realizaremos con un churro.</p>		5'
<p>Actividades de Refuerzo: -Trabajo de fuerza general y de condición física teniendo en cuenta la preparación a nivel físico-muscular del tren inferior. Trabajando así ejercicios de Core para la estabilidad que vienen bien para ambas modalidades deportivas, así como para ganar masa muscular y ser más eficiente en el gesto técnico.</p> <p>Actividades de Ampliación: -Dificultar la modalidad técnica, en el caso de la jabalina, utilizando un objeto más pesado para su realización, ganando así más propiocepción en el movimiento, fuerza en el lanzamiento. En el caso del salto de longitud, realizar saltos dentro del arenoso desde una superficie inestable, y también se puede realizar saltos a un bosu en casa por ejemplo para trabajar la propiocepción y ganar fuerza en el salto.</p> <p>Observaciones: Este tipo de sesiones de carácter competitivos les resulta muy divertido y por tanto se aprecian niveles de participación y motivación más elevados. A su vez, como tanto las chicas y los chicos están separados en clasificación, esto motiva también a todos a participar.</p>			

3.5. Posible/s proyecto/s de innovación educativa realizado/s en el centro y beneficio/s del/de los mismos.

La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible entró en vigor el 1 de enero de 2016 está compuesta por 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) que deben alcanzarse para el año 2030. Los ODS son universales para todos los países y tienen por objeto poner fin a todas las formas de pobreza, luchar contra las desigualdades y hacer frente al cambio climático, asegurando al mismo tiempo que nadie se quede atrás (Naciones Unidas, 2015)

El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) se asienta en el desarrollo competencial, y el principio básico por el que se rige es que, el alumnado es una persona capaz de construir su propio conocimiento a través de la interacción con la realidad, poniendo de relieve la relación entre el alumnado, profesorado, familia y entorno. El ABP tiene sus raíces en el modelo constructivista que evoluciona a partir de las investigaciones, entre otros, de Dewey (1997), Ginsburg y Opper (1987) y Vygotsky (1962), considerando el aprendizaje el resultado de construcciones mentales, al ir construyendo nuevas ideas, basándose en conocimientos actuales y previos. Las características más emblemáticas del ABP son: el aprendizaje experiencial, la reorientación de la mirada hacia la globalidad de un fenómeno, el trabajo en grupos colaborativos, el desarrollo de las competencias clave, la conexión entre el aprendizaje en la escuela y la realidad, la oportunidad de colaboración para construir conocimiento. (Rodríguez & Vílchez, 2015).

A raíz del concepto ABP, se ha diseñado una propuesta innovadora a llevar a cabo, en la que, la vamos a vincular con los contenidos de las disciplinas del lanzamiento de longitud y del lanzamiento de jabalina sobre la que hemos hecho la propuesta de la Unidad didáctica, para 1º ESO alineado con el ODS nº 3 de Salud y Bienestar, nº 4 de educación de calidad y la nº 5 de igualdad de género y también con el nº 11 de ciudades y comunidades sostenibles, será la que vamos a comentar a continuación.

La propuesta de ABP, se trata más concretamente de una sesión o jornada en la que el alumnado de varios IES del pueblo, ciudad en el que se encuentra el IES, se reúnan en un IES previamente consensuado entre todos, o mismamente en el centro polideportivo de la ciudad, en este caso en San Sebastián de los Reyes, debería de ser en el centro polideportivo La Dehesa Boyal que cuenta con una pista polideportiva donde podemos practicar ambas modalidades deportivas, de lanzamiento de jabalina y de salto de

longitud. En este caso los 3 institutos de la zona realizarán unas jornadas allí, llamadas las olimpiadas juveniles de 1º ESO, en la que todo el alumnado deberá de participar y cogerá puntos para su IES, mediante un sistema de clasificación dividida en masculina, femenina y conjunta, para otorgar así una premiación al centro ganador.

Esta jornada llamada ‘Las mini olimpiadas ‘interescolares’ contará con el profesorado y el alumnado lesionado, como jueces de las pruebas, que irán anotando cada una de las marcas que vayan alcanzando cada una. Se seguirá la normativa vista en el aula, que es por la que se rige la Federación Madrileña de Atletismo y la Federación Española, dando así mayor realidad a la prueba.

De esta forma estamos atendiendo al ODS nº 3, en que el alumnado puede realizar práctica deportiva y por tanto mejorar sus niveles de salud; también respecto al nº4, el alumnado este sujeto a una educación de calidad garantizándose así una educación inclusiva en la que todo el mundo puede participar, equitativa ya que es igual para todos y de calidad, promoviendo así las mismas oportunidades de aprendizaje para todos. Este tipo de sesiones ayuda al alumnado a recordar de una manera más positiva y motivante una modalidad deportiva que a lo mejor sin este tipo de actividades, se hubiera pasado por alto. Esta actividad dejara huella en ellos, y fomentara el espíritu de sacrificio, motivación y esfuerzo en cada uno de los alumnos/as. El ODS nº 5 estar atendido debido a que estaremos proporcionando una educación de calidad basada en el respeto, igualdad, equidad, como comentábamos previamente, proporcionando así habilidades y herramientas que mejoren su capacidad de participar de manera autónoma fuera del contexto escolar en la práctica deportiva en el caso de que el alumno/a lo decidiese. Y por último el ODS nº 11 estaría también atendido en cuanto al uso de infraestructuras ya creadas para el uso deportivo de la disciplina, dándole así vida incluso en horarios donde no se suele frecuentar mucha participación.

Dentro de las diferentes dimensiones de la sostenibilidad, se encuentran la medioambiental, la social y la económica. La sostenibilidad social implica enfocarse en el bienestar de las personas y de la comunidad, promoviendo la equidad, los derechos humanos, el acceso a la educación y a la sanidad al igual que al empleo digno. La sostenibilidad económica pretende crear un equilibrio entre el crecimiento económico, la eficiencia de los recursos, la equidad social y la estabilidad financiera. Y en el caso de la

sostenibilidad medioambiental es la capacidad de preservar y proteger el entorno natural a lo largo del tiempo mediante prácticas y políticas adecuadas, satisfaciendo las necesidades presentes sin comprometer la disponibilidad de recursos en el futuro. (*Los 3 pilares de la sostenibilidad: medioambiental, social y económico*, 2025)

Por ello nuestra propuesta comentada previamente atiende a la dimensión de sostenibilidad social, en la que se pretende perseguir el bienestar del alumnado, siempre atendiendo a los derechos humanos (respeto, igualdad de trato, igualdad de oportunidades), promoviendo la equidad entre el alumnado atendiendo a los aspectos particulares de cada uno de los alumnos/as dándoles una respuesta individualizada a cada uno de ellos. Además, aseguramos de esta forma cumpliendo cada uno de los aspectos mencionados con anterioridad que haya una calidad en la educación que se está proporcionando. Mas específicamente se refiere al diseño de pruebas adaptadas al alumnado para tratar las características propias de cada alumno, como por ejemplo atendiendo a las diferentes discapacidades que se puedan presentar. En el caso de que no haya un número suficiente para hacerlo, se escogerá cierto alumnado que hará concienciación de la discapacidad en cuestión, para hacer mezcla de inclusión y concienciación por la discapacidad. Definiendo así las posibles categorías de: Discapacidad física, discapacidad visual, discapacidad auditiva.

Aun así, que se desarrolle principalmente la dimensión social, no significa que no se esté teniendo en cuenta las restantes. La dimensión medioambiental, también se aborda en el sentido de utilización de infraestructuras ya creadas para el uso deportivo, incidiendo en gran medida en la conservación del entorno, teniendo que dejar el lugar de la misma manera que nos lo hemos encontrado. También, podemos hacer uso de material reciclado o creado por el alumnado como por ejemplo en el caso de las jabalinas, se puede hacer uso de botellas de plástico, gomas, o material reciclado para hacer una simulación de dicho material, y utilizarlo como material en la prueba, dando así cabida a que cualquier alumno/a que luego quiera realizar la modalidad deportiva en casa, en el pueblo no tenga que hacer un gran desembolso en un material costoso, sino que con material rutinario se pueda llegar a crear. Pudiéndole dar así una doble vida a un material en concreto.

Gestionando responsablemente los recursos nos aseguramos también atender a la sostenibilidad económica, así como con la capacidad de eficiencia e innovación,

pudiéndolo conseguir utilizando material reciclado como hemos comentado en el párrafo anterior. De igual manera el uso de instalaciones públicas como es el polideportivo donde se va a realizar la ABP, evitando así costes de cualquier tipo. Y como no, hay que tener una previsión de comida, bebida (alimentación post-prueba), que puede ser mediante una colaboración local, con algún pequeño comercio de la localidad, que ayude con este tipo de manutención para el alumnado, generando así en el IES, cero costes y reavivando la economía local con productos de ese comercio en concreto.

A modo resumen, este tipo de actividades, como la propuesta educativa a realizar, posee varios beneficios en cada una de las dimensiones. En la dimensión social, los beneficios que existen son varios como el aumento del respeto, igualdad de trato, igualdad de oportunidades, dejando huella para la vida en general, y no únicamente como objetivo de Educación física dentro del aula. La dimensión medioambiental, nos permite extrapolar los beneficios que posee la conservación de espacios, reciclaje de materiales, dando vida a ciertos materiales que de primeras no tienen apariencia de material para dicha disciplina pero que nos permite ahorrarnos dinero y nos ayuda a la reutilización de materiales. En la dimensión económica, se tiene en cuenta los beneficios de ahorro material como comentábamos previamente, y de reactivación de la economía, favoreciendo a través de ciertas colaboraciones, el consumo o aumento de inversión del alumnado o familias de estas en el local en concreto, dando a conocer a través de este patrocinio un pequeño comercio de la ciudad.

4. CONCLUSIONES

4. Conclusiones, limitaciones, y posibilidades de proyectos de investigación educativa:

Tras el desarrollo del TFM en todos sus apartados, y con la intención de seguir mejorando en el quehacer del docente, se van a abordar los siguientes apartados, dando así una visión global en las conclusiones de lo que se ha podido apreciar en cada una de las sesiones, en cómo se han llevado a cabo y la efectividad que se ha tenido en cuanto a la consecución de los objetivos, posibles mejoras, o posibles situaciones de aprendizaje que podrían ser modificables en función del grupo en cuestión. Por ello, definir también las limitaciones que se han podido tener a lo largo del proceso, debido a las características del alumnado, por las características que posee la metodología, entre otras. Y, por último, mencionar la posibilidad de una perspectiva a futuro en función de la atracción que haya tenido la sesión y los resultados obtenidos en función de la realización de esta durante las sesiones del periodo de prácticas en el centro docente.

a) Conclusiones.

En este apartado se reflexiona y se concluye, sobre el grado de cumplimiento de cada uno de los objetivos propuestos para este fin de máster.

OG1. Se determina cumplido, dado que se ha realizado una revisión del tema principal del trabajo, con artículos novedosos, relacionados con las modalidades deportivas del lanzamiento de jabalina y el salto de longitud, a través de la metodología del Modelo Ludotécnico, teniendo especial hincapié en el aumento de los valores de participación, motivación y autonomía en la realización de cada una de las sesiones en el aula.

En relación con el **OE1** y **OE2**, tanto por la revisión realizada como por las sesiones prácticas en sí mismas se puede apreciar que se consigue alcanzar los objetivos específicos que detallamos, en el aumento de motivación hacia el ejercicio, generando así que algunos alumnos/as preguntaran al finalizar la UUDD, por ciertos clubes o lugares donde continuar realizando dicha práctica deportiva. Estas características eran apreciables en las sesiones, en el momento en el que aumentaba la participación, debido a que veían

más accesible la tarea, y por tanto empezaban a ver las grandes posibilidades de mejora que podían tener, siempre con el empleo del juego, generando así el aumento de la percepción de posibilidades de éxito, y de progreso personal y autónomo. Pudiéndose haber llevado las 8 sesiones que teníamos como objetivo en tiempo y forma.

OG2. Una vez diseñada la UD, la implementación de la misma resultó satisfactoria, debido a que se consiguió profundizar en el conocimiento de una metodología novedosa como es la del modelo ludotécnico, generando así un aumento en los niveles de participación activa en el aula, en este caso en la impartición de deportes individuales como son las dos modalidades deportivas realizadas del salto de longitud y el lanzamiento de jabalina, que no suele poseer un gran atractivo hacia el alumnado y por tanto siempre carece de participación el aula, y mediante este modelo se ha conseguido paliar.

Por su parte, el **OE3** se considera alcanzado, habiéndose podido desarrollar la metodología descrita desarrollando así la motivación extrínseca enfocada a un resultado que se ha podido observar que de manera implícita provocaba un mayor grado de implicación, persistencia.

En el **OE4**, podemos dar por conseguido la ganancia en autonomía en la realización de las modalidades deportivas de lanzamiento de jabalina y de salto de longitud, viéndose en la capacidad del alumnado para saber determinar las acciones o gestos técnicos básicos de cada una de las dos modalidades que son correctas o los fallos más comunes, sabiéndolo corregir, esto gracias al procedimiento de evaluación compartida que se ha llevado a cabo con ellos (docente-alumno ejecutante) en los Anexos I y Anexo II, y por las explicaciones técnicas en cada una de las sesiones sobretodo en la primera de cada modalidad, y luego recordada en cada una de las sesiones que tenían carácter menos técnico pero por el contrario más lúdico.

OG3. A la hora del desarrollo de la UD, hemos conseguido potenciar los niveles de autoestima y autoconcepto de los alumnos/as con el empleo de la Metodología del Modelo Ludotécnico en los deportes individuales. Generando así en estas edades un mayor porcentaje de participación en el aula, al considerarse capaces, y al tener un mayor grado de confianza y seguridad en sí mismos. Esto es debido a que, en gran parte, muchas veces no se ven capaces por miedo a sentirse observados y realizar un gesto técnico

analítico perfecto y les echa para atrás el intentarlo. Por ello, el crear un clima idóneo propicio al aprendizaje gracias a la introducción del juego, y que baje los niveles de percepción de dificultad y seriedad/exageración técnica, aumenta las posibilidades de participación.

El **OE5** se considera conseguido, en base al aumento de autoconocimiento propio, que permitía así a cada uno ser consciente del movimiento que realizaba, y poder darle solución de manera autónoma. No se consiguió este objetivo en cada sesión, sino al final de la Unidad Didáctica, ya que al principio se guiaban de las directrices aportadas por el docente, y después guiados por sus compañeros que les observaban y eran capaces de darles un feedback, generando así de acorde al **OE6**, alumnos/as autónomos en la práctica deportiva de la jabalina y el salto de longitud.

b) Limitaciones.

Tras las conclusiones del TFM mencionadas en el apartado anterior, es necesario siempre dar una visión más profunda de las posibles limitaciones que se han podido encontrar a la hora de la realización del trabajo, que muchas veces pasan desapercibidas, pero es importante darles visibilidad.

En primer lugar, la limitación principal ha sido que este tipo de sesiones, relacionadas con espacios exteriores, hacia que dependieran de cambio de espacios interiores, en los cuales se hacían modificaciones en la Unidad Didáctica, en las tareas planificadas, para llevar a cabo otras de acorde al espacio que se iba a utilizar, condicionando así al docente, a tener sesiones previamente preparadas outdoor e indoor para evitar tener que depender de las condiciones climatológicas.

En segundo lugar, otra limitación que he podido encontrar es que, en ciertas situaciones con algunos materiales en concreto como los churros o jabalinas, no teníamos suficientes para que cada alumnado tuviera un material propio, y por tanto había que modificar la sesión para crear filas, en las que el material fuera rotativo y todo el mundo tuviera un alto grado de participación.

Tercero, en el caso de la última sesión realizada, relacionada con una hibridación de salto de longitud y lanzamiento de jabalina para personas con discapacidad visual, se

pudo apreciar que había ausencia de madurez para la correcta realización y concienciación de la discapacidad visual en un alumnado todavía muy joven, inexperto y poco maduro. Por tanto, creo que es una buena herramienta de concienciación de la discapacidad, plantear este tipo de situaciones de aprendizaje en el aula, pero posiblemente con alumnado algo más adulto, de 3º ESO en adelante, teniendo un mayor grado de madurez y seriedad. Debido a todo esto comentado, la sesión se llevó a cabo, pero considero que el objetivo final que traía consigo la sesión no se llegó a alcanzar.

Animo a más personas a realizar búsquedas e implementarlas de metodologías activas de este tipo, sobretodo plantearlas en las sesiones de deportes individuales principalmente. Debido a que, de normal en estas etapas de secundaria, el alumnado tiene gran apego a su grupo de iguales, y por tanto en deportes de equipo, siempre tienden a estar todos en común y suelen ser sesiones con carácter de tareas-jugadas, mientras que en las sesiones de deportes individuales por el contrario se trata de que cada uno realice una tarea de manera autónoma. Al estar atendiendo a un grupo de población tan joven como es 1º ESO, siguen siendo niños/as con ganas de desprender energía y con ganas de jugar nunca mejor dicho, por tanto, todo tipo de metodología innovadora que emplee lo lúdico o el juego, va a tener una gran funcionalidad y éxito en estas edades y sobre todo en edades tan tempranas.

c) Prospección de Futuro:

Tras la realización del TFM podría ser interesante abordar el mismo trabajo de forma más amplia, para desarrollar un estudio o investigación que siga esta línea de la implementación de la metodología del modelo ludotécnico en edades tempranas su efectividad en diferentes grupos de población, refiriéndonos a clases de 1º ESO hasta Bachillerato, y ver la variabilidad que pueda haber en efectividad, en grado de motivación y participación en el aula, y a su vez la posible adherencia a la práctica que pueda atraer el empleo de dicha metodología en la continuación en la práctica.

Además, sería interesante utilizarlo en otro tipo de Unidades Didácticas, no solo en Atletismo, pero en cualquier UU.DD de deporte individual, que suelen ser deportes más técnicos, más específicos, analíticos, y por ende más solitarios algunas veces.

Y por último, si tuviera que añadir mejoras a lo largo del planteamiento de la UU.DD, sería siempre favorecer el compromiso motor frente a las explicaciones, pero es importante que en la primera sesión dejar bien explicado y asegurarse del buen entendimiento de la teoría-práctica para en las siguientes sesiones a raíz de una buena concienciación de la misma, hacer uso del resto de sesiones para seguir practicando los aspectos básicos de la primera sesión a través de tareas lúdicas, mediante el juego, para proporcionar una percepción en el alumnado de mayor probabilidad de éxito al finalizar la UUDD, aumentar la motivación por la atracción de la competición implícita en algunas de las tareas, que para el alumnado más competitivo no tanto con el resto sino contra sí mismos, favorecerá a la continuación de la práctica, provocando en ellos mismos la consecución de los objetivos que se mencionan a lo largo de todo el TFM, motivación, aumento del autoestima, mayor participación, creación de la adherencia.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

5 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ballesteros Peralta, K. P. (2023). El Modelo Ludo Técnico En La Enseñanza De Los Lanzamientos Dentro De La Clase De Educación Física En Escolares De Educación General Básica Superior.
- Cabrera, E. A. (2010). Evolución histórica del entrenamiento deportivo. In *Nuevas tendencias en entrenamiento deportivo* (pp. 13-22). Editorial Club Universitario (ECU).
- Cabrera Torres, J. N. (2021). Incidencia del modelo ludotécnico de atletismo sobre la motivación en la Federación Deportiva del Cañar.
- Carcas-Vergara, E., Cordellat-Marzal, A., Valero-Valenzuela, A., & Jiménez-Parra, J. F. (2025). Impacto del modelo ludotécnico sobre variables motivacionales en educación primaria: percepciones y diferencias de género. *Apunts. Educació Física i Esports*, 1(159), 18-31.
- Cartón de la Iglesia, A. (2015). Iniciación al salto de longitud a través del juego: el modelo ludotécnico
- Decreto 64/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo del Bachillerato.
- Espinoza, J. J. R. (2020). Metodologías activas, la clave para el cambio de la escuela y su aplicación en épocas de pandemia. *INNOVA Research Journal*, 5(3), 2.
- Farías, D. A., Capitano, Y. M., Del Blanco, A. O., Roldán, J., & Suárez, M. (2019). El recorrido de la jabalina: los acontecimientos históricos y la constitución de una configuración de movimiento particular. In *13º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias 30 de septiembre-4 de octubre de 2019 Ensenada, Argentina. Educación Física: ciencia y profesión*. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física.
- Fernández-Río, J., & Iglesias, D. (2024). What do we know about pedagogical models in physical education so far? An umbrella review. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 29(2), 190–205

- Ginsburg, H. P. y Opper, S. (1987). Piaget's theory of intellectual development. New York, NY: Pearson
- González-Cutre, D. (2017). Estrategias didácticas y motivacionales en las clases de educación física desde la teoría de la autodeterminación. *E-Motion: Revista de educación, motricidad e investigación*, (8), 44-62.
- Granell, J. C. (1993). El lanzamiento de jabalina. In *Atletismo (III): lanzamientos* (pp. 231-287). Comité Olímpico Español.
- Instrucciones de 12 de Diciembre de 2014 mediante la cual se estipulan las instrucciones conjuntas de la dirección general de educación infantil y primaria y de la dirección general de educación secundaria, formación profesional y enseñanzas de régimen especial, sobre la aplicación de medidas para la evaluación de los alumnos con dislexia, otras dificultades específicas de aprendizaje o trastorno por déficit de atención e hiperactividad en las enseñanzas de educación primaria, educación secundaria obligatoria y bachillerato reguladas en la ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, BOE núm. 106, de 4 de mayo de 2006.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, BOE núm. 340, de 30 de diciembre de 2020.
- Los 3 pilares de la sostenibilidad: medioambiental, social y económico.* (s/f). Enel.com. Recuperado el 23 de abril de 2025, de <https://www.enel.com/es/nuestra-compania/historias/articulos/2023/06/tres-pilares-sostenibilidad>
- Mármol, A. G., Luquin, A. C., & Valenzuela, A. V. (2014). Análisis comparativo de diferentes modelos de enseñanza para la iniciación al atletismo. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 16(2), 104-121.
- Martin Venegas, A. R. (2021). Metodología de enseñanza–aprendizaje de las pruebas atléticas de campo: Salto de longitud y triple.
- Mejia, N. F. M., Ramírez, A. M. T., Amador, C. E. M., Galo, V. L. R., Ordoñez, F. R. B., & Marín, A. R. (2023). Análisis biomecánico del lanzamiento de jabalina: Campeonato Centroamericano Mayor de Atletismo 2022. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 3(1), 41-50.

- Naciones Unidas (2015). Objetivos de desarrollo sostenible. *Naciones Unidas*. Recuperado de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible>.
- Olivero, E. D. F., & Medina, N. M. S. (2022). Revisión bibliográfica sobre el uso de metodologías activas en la Formación Profesional. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, (30), 131-155.
- Orden 190/2023, de 30 de enero, de la Vicepresidencia, Consejería de Educación y Universidades, por la que se desarrolla la organización y el currículo del programa de diversificación curricular de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad de Madrid.
- Orden 457/2023 de 17 de febrero de 2023, de la Vicepresidencia, Consejería de Educación y Universidades, por la que se concreta el procedimiento para el ejercicio de la autonomía de los centros docentes que impartan Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la C.M.
- Orden 1712/2023, de 19 de mayo de 2023, de la Vicepresidencia, Consejería de Educación y Universidades, por la que se regulan determinados aspectos de organización, funcionamiento y evaluación en la Educación Secundaria Obligatoria.
- Orden 2067/2023, de 11 de junio, de la Consejería de Educación, Ciencia y Universidades, por la que se regulan determinados aspectos de organización, funcionamiento y evaluación en el Bachillerato.
- Ortiz López, B. (2021). El modelo ludotécnico como una propuesta alternativa para mejorar la motivación en el alumnado de educación primaria.
- Pérez-González, A. M., Valero-Valenzuela, A., Moreno-Murcia, J. A., & Sánchez-Alcaraz, B. J. (2019). Systematic review of autonomy support in physical education. *Apunts. Educació Física i Esports*, (138), 51-61.
- Pérez López, P. (2023). El modelo ludotécnico para el aprendizaje del baloncesto En 1º ESO.
- Pintado, E. & León, D. (2021). Incidencia del modelo ludotécnico sobre la motivación en la práctica del atletismo. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 6(2), 707-733.

- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, BOE núm. 76, de 30 de marzo de 2022
- Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.
- Rodríguez, I. R., & Vílchez, J. G. (2015). El aprendizaje basado en proyectos: un constante desafío. *Innovación educativa*, (25).
- Rubio-Castillo, A. D., & Gómez-Mármol, A. (2016). Efectos del Modelo Ludotécnico en el aprendizaje técnico, competencia y motivación en la enseñanza del baloncesto en Educación Física. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 5(2), 41-46.
- Salazar-Ayala, & Gastélum, G. (2020). Teoría de la autodeterminación en el contexto de educación física: Una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 838-844.
- Sanz Calvo, Y. (2024). Análisis del rendimiento según la edad cronológica de los 100 mejores saltadores de la historia en atletismo.
- Sellés, S., Cejuela, R., Carrasco Mateo, F., García-Jaén, M., Pino Cabrera, A. M., Fernández-Sáez, J., & Valero-Valenzuela, A. (2024). Efectos de la aplicación del modelo ludotécnico en la motivación del alumnado de la asignatura Deportes Individuales II: Triatlón del grado en CAFD.
- Ros Alcaraz, J. J. (2022). El atletismo mediante el modelo ludotécnico en el segundo ciclo de la enseñanza secundaria obligatoria.
- Valenzuela, A. V., & Mármol, A. G. (2019). *Fundamentos del Atletismo: Claves para su enseñanza*. Editorial Pila Teleña.
- Valero, A., Conde, J.L. (2003) La iniciación del atletismo a través de los juegos (El enfoque ludotécnico en el aprendizaje de s disciplinas atléticas). Málaga: Aljibe
- Valero-Valenzuela, A., Merino-Barrero, J. A., Manzano-Sánchez, D., Belando-Pedreño, N., Fernández-Merlos, J. D., & Moreno-Murcia, J. A. (2020). Influencia del estilo docente en la motivación y estilo de vida de adolescentes en educación física. *Universitas psychologica*, 19, 1-11.

- Valenzuela, A. V. (2023). Modelo ludotécnico en la iniciación al atletismo. In *Modelos pedagógicos en la educación física y el deporte* (pp. 136-152). Qartuppi.
- Vázquez-Toledo, S., Liesa-Orús, M., & Latorre-Coscolluela, C. (2021). *Un análisis cualitativo de la motivación ante el aprendizaje de estudiantes de educación secundaria*.
- Vygotsky, L. (1962). *Thought and language*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

6 ANEXOS

ANEXO I. Rúbrica autoevaluación de salto de longitud

ITEMS	EVALUACIÓN PROPIA	EVALUACIÓN PROFESOR
Realiza una buena carrera con velocidad previa al salto de longitud		
Realiza un salto hacia adelante en el foso (horizontal) y no hacia arriba (vertical)		
Calcula bien la distancia al foso evitando pasitos cortos		
No pisa la línea límite de referencia donde ya no es posible una pisada		
Aterrizca con control en el foso sin perder el equilibrio		
Medición del mejor salto		
NOMBRE		
CURSO		

EXCELENTE (4Pts): Realiza el gesto de manera perfecta tal y como indica el ítem

BIEN (3pts): Realiza el gesto con algún fallo técnico: pérdida de equilibrio y coordinación. Pero alcanza una distancia considerable ($>2'5m$)

REGULAR (2 pts.): Realiza un fallo técnico: pérdida de equilibrio y coordinación. ($<2'5m$)

MEJORABLE (1 pt): Realiza muchos fallos técnicos al menos 2 de estos: Pérdida de equilibrio, coordinación, pasitos cortos previos al salto, se realiza un Nulo.

ANEXO II. Rúbrica autoevaluación de lanzamiento de jabalina

ITEMS	EVALUACIÓN PROPIA	EVALUACIÓN PROFESOR
Realiza 3 pasos mínimo previo al lanzamiento		
El brazo a la hora de iniciar el lanzamiento se coloca completamente extendido atrás		
Se coloca en posición lateral para efectuar el lanzamiento		
El brazo que dirige (que no tiene jabalina) se mantiene recto hacia la dirección de lanzamiento		
Pie contrario al brazo que lanza adelantado		
NOMBRE		
CURSO		

EXCELENTE (4Pts): Realiza el gesto de manera perfecta y se clava en el suelo con la pica

BIEN (3pts): Realiza el gesto con algún fallo técnico, pero se clava bien la jabalina

REGULAR (2 pts.): Realiza el gesto con algún fallo técnico, pero cae plana en el suelo

MEJORABLE (1 pt): No realiza el ítem correctamente

ANEXO III. Hoja de Registro- Las Olimpiadas de 1º ESO

NOMBRE DEL PARTICIPANTE	CURSO	SEXO (M/F)	SALTO DE LONGITUD (m)	LANZAMIENTO DE JABALINA (m)

ANEXO IV. Registro comportamiento, respeto al material y actitud diariamente

NOMBRE DEL ALUMNO/A	COMPORTAMIENTO, RESPETO AL MATERIAL, ACTITUD, HIGIENE (MAL-REGULAR-BUENO) *Rodear el ítem que corresponda a cada alumno/a
Alumno/a	Comportamiento: Mal-Regular-Bueno Respeto al material: Mal-Regular-Bueno Actitud: Mal-Regular-Bueno Higiene: Mal-Regular-Bueno
Alumno/a	Comportamiento: Mal-Regular-Bueno Respeto al material: Mal-Regular-Bueno Actitud: Mal-Regular-Bueno Higiene: Mal-Regular-Bueno
Alumno/a	Comportamiento: Mal-Regular-Bueno Respeto al material: Mal-Regular-Bueno Actitud: Mal-Regular-Bueno Higiene: Mal-Regular-Bueno
Alumno/a	Comportamiento: Mal-Regular-Bueno Respeto al material: Mal-Regular-Bueno Actitud: Mal-Regular-Bueno Higiene: Mal-Regular-Bueno

