



**Universidad
Europea** VALENCIA

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

UNIDAD DIDÁCTICA DE ORIENTACIÓN MEDIANTE LA METODOLOGÍA APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS

Presentado por:

DAVID CIFUENTES TERCERO

Dirigido por:

XIROI JOSEP PASTOR PASTOR

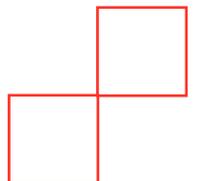
CURSO ACADÉMICO 2022- 23

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer el tiempo dedicado por mi tutor Xiroi, el cual he aprendido mucho durante todo el máster y especialmente con la elaboración del TFM.

También al departamento de Educación Física del centro I.E.S Los Olmos por su ayuda y profesionalidad desde el primer momento.

Por supuesto a mi familia, por estar siempre al pie del cañón, confiando siempre en mí.



ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN	3
1.1.-Introducción-Justificación del tema objeto de estudio del TFM	5
1.2.- Presentación de Capítulos del TFM.....	6
II. MARCO TEÓRICO	9
2.1 Aprendizaje Basado en Proyectos.....	11
2.2 Tecnología de la Información y la Comunicación.....	13
2.3 La Orientación Deportiva mediante el uso de las TIC.....	14
III. OBJETIVOS.....	16
3.1.- Objetivos Generales.....	17
3.2.- Objetivos Específicos	17
IV. METODOLOGÍA	19
V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	23
5.1.- Marco Normativo estatal y autonómico de referencia.....	25
5.2.- Contextualización del centro educativo.....	27
5.2.1.- Características del entorno escolar.....	27
5.2.2.- Características socioeconómicas y culturales de las familias.....	28
5.2.3.- Alumnado.....	29
5.2.4.- Asociaciones e instituciones.....	29
5.3.- Presentación de la programación didáctica.....	30
5.4.- Análisis crítico de la programación presentada y propuestas de innovación y mejora.....	33
VI. DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	41
6.1 Concreción curricular.....	43
6.2 Contexto de la Unidad Didáctica	44

6.3 Objetivos didácticos	45
6.4 Contenidos	46
6.5 Competencias	46
6.6 Metodología	47
6.6.1 Aprendizaje Basado en Proyectos.	47
6.6.2 Evento final	48
6.7 Criterios de evaluación.....	51
6.8 Recursos materiales y espaciales	52
6.9 Medidas de atención a la diversidad	53
6.10 UNIDAD DIDÁCTICA	54
6.11 Sesiones de la Unidad Didáctica	61
VII. CONCLUSIONES	83
7.1 VALORACIÓN PERSONAL.....	85
VIII LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.....	87
IX REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	89
X ANEXOS	93

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Fases y contenidos de la metodología ABP.	12
Tabla 2 Normativa estatal y autonómica.	25
Tabla 3. Temporalización de las UUDD con los saberes básicos, competencias específicas, criterios de evaluación y las sesiones de 1º de Bachiller.	30
Tabla 4. Temporalización de las sesiones.	44

RESUMEN

El presente Trabajo Final de Máster consiste en el diseño de una Unidad Didáctica destinada a estudiantes de 1º de Bachillerato del IES Los Olmos (Albacete) basada en la metodología Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) para la materia de Educación Física, concretamente sobre la orientación, haciendo de ésta una Unidad Didáctica dinámica mediante el uso de las TIC.

El objetivo del trabajo, además del diseño de una Unidad didáctica de orientación dinámica y motivante, es que el alumnado sea capaz de crear un proyecto sobre dicha Unidad Didáctica mediante el uso de las TIC, siendo éste una carrera de orientación en el casco antiguo de la ciudad de Albacete en la cual, las balizas estarán situadas en los atractivos turísticos más importantes de la zona, fomentando así su accesibilidad y promoviendo los Objetivos de Desarrollo Sostenible de 2030 como la salud y bienestar, la educación de calidad y ciudades sostenibles

En cuanto a la metodología de este trabajo consiste en el análisis de la literatura científica sobre los fundamentos del Aprendizaje Basado en Proyectos y la aplicación de esta metodología emergente a la orientación, teniendo en cuenta la programación didáctica, el contexto del centro y las relaciones entre iguales de este nivel.

Además, se procederá al análisis de la Programación Didáctica del centro educativo, manifestando una serie de propuestas de mejora y crítica constructiva en el desarrollo de esta Unidad Didáctica.

Seguidamente se presenta la Unidad Didáctica de orientación titulada “OrientaTIC por Albacete” siendo ésta la número 7 y compuesta de 10 sesiones distribuidas en el mes de mayo. El proyecto, se ejecutará tras la impartición de la Unidad Didáctica.

Palabras Clave: Educación física, Aprendizaje Basado en Proyectos, Orientación, Unidad didáctica, Objetivos de Desarrollo Sostenible, TIC.

ABSTRACT

This end of master assignment consists in the design of a didactic unit for 1st Bachillerato students at IES Los Olmos (Albacete). It is inspired in Project Based Learning (PBL) methodologies in the subject of Physical Education, more specifically about orienteering, designing a didactic unit which is dynamic by the use of TIC.

The main aim of this assignment, apart from the design of a dynamic and motivating orienteering didactic unit, is for students to be able to make a project about this didactic unit using TIC, they have to design an orienteering race in the old part of a town in Albacete where there will be markers in the main landmarks of the area. This will favour accessibility and it will promote the Sustainable Development Goals for 2030 such as health and wellbeing, quality of education and sustainable cities.

As for the methodology of this assignment, it consists in the analysis of scientific literature about the basic of Project Based Learning and the practical implementation of this emerging methodology on orienteering, taking into account the didactic programme, the context of the school and relationships among equals.

In addition, the analysis of the Didactic Programme of the educational centre will be carried out. A series of improvement proposals and constructive criticism will be submitted in the development of this Didactic Unit.

Next, we will present a didactic unit on orienteering 'Orienta TIC por Albacete'. It is Unit 7 and it will last for 10 lessons during the month of May. The project will be carried out after teaching the didactic unit.

Keywords: Physical education, Project-Based Learning, Orienteering, Didactic unit, Sustainable Development Goals, TIC.

I. INTRODUCCIÓN

1. INTRODUCCIÓN

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

Uno de los grandes desafíos de la pedagogía en pleno siglo XXI es la implementación de las TIC en las aulas para las futuras sociedades de la información, es por ello que los educadores físicos no debemos mantenernos al margen, pues necesitamos saber hacer, pero hacer con criterio (Barahona, 2012). Bruch (2010), afirma que no estamos en una época de cambios si no, en un cambio de época, debido a los efectos de las novedades geoestratégicas, económicas y sobre todo al imparable cambio tecnológico vinculado a los avances de las telecomunicaciones.

Como se ha definido previamente, los docentes, necesitamos saber implementar las TIC con criterio, es por ello que el presente trabajo final de máster, presenta en la Unidad Didáctica de orientación una metodología emergente como es el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) a través de las TIC, siendo ésta una metodología basada en la formación del alumnado que pretende el logro de determinados objetivos mediante una serie de acciones, interacciones y recursos a partir de los cuales se resuelve, en grupo, un problema o un tema y se elabora una producción concreta (Hernández et al, 2011) el cuál estimula el crecimiento emocional, intelectual y personal mediante experiencias directas con personas y estudiantes ubicados en diferentes contextos (Evolution, s. f.)

La metodología aplicada tiene por objetivo que el alumnado sea partícipe de su propio proceso enseñanza-aprendizaje proporcionando una formación diversificada favoreciendo el aprendizaje activo mediante la creación de un mapa de orientación de la ciudad de Albacete, el cuál, cada posta será situada en los sitios más emblemáticos de la localidad, fomentando así su accesibilidad y el aprendizaje sobre el patrimonio cultural, promoviendo los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 como: Objetivo 3, garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades. Objetivo 4, garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos. Objetivo 11, lograr que las ciudades sean más inclusivas, seguras, resilientes y sostenibles (*aprobacion-agenda2030.pdf*, s. f.). De manera interdisciplinar con los departamentos de Tecnología, Geografía e Historia además del departamento de Lengua y Literatura para que el proyecto se ejecute de manera eficaz.

El mapa que el estudiantado realice, será trasladado al docente para su supervisión y ejecución mediante la aplicación móvil MapRun6 siendo ésta, vinculada con Strava al finalizar la carrera para su correcta evaluación. Estas aplicaciones tienen una vinculación directa con el ejercicio físico ya que registran el tiempo de la carrera, así como su trayectoria en tiempo real. MapRun6 habilita nuevas formas de orientarse mediante herramientas TIC, protegiendo en todo momento la seguridad de los datos. Strava, en cambio, permite un análisis más detallado de la carrera, proporcionando la distancia recorrida, el ritmo medio y el tiempo de esta.

El presente proyecto realizado y organizado por los alumnos y alumnas de 1º de Bachillerato del Instituto de Educación Secundaria Los Olmos (Albacete) surge de la necesidad de que el alumnado incline la cabeza para disfrutar de la peculiar arquitectura encontrada en el casco antiguo de la ciudad, además de la concienciación de los más jóvenes sobre la historia de la localidad. El proyecto será intercentros, sin embargo, lo pueden realizar todas aquellas personas que dispongan de un teléfono móvil, generando así, un servicio a la comunidad.

Concretamente, es procedido mediante el diseño de una Unidad Didáctica aplicando la metodología ABP a la enseñanza del deporte de orientación en el curso de 1º de Bachiller, compuesto de diez sesiones distribuidas temporalmente en el mes de mayo, ejecutando el proyecto la semana previa a las evaluaciones.

1.2.- Presentación de Capítulos del TFM.

En cuanto a los apartados de este TFM, en primer lugar, se encuentra el resumen en castellano y en inglés (abstract) junto con las palabras clave del trabajo. Seguidamente, se expone la introducción y justificación del trabajo para determinar la importancia del tema que se va a tratar, así como su actualidad y vigencia de lo que se va a aportar.

En segundo lugar, se trata el marco teórico, en el cual se describen los precedentes y el estado de la cuestión, en este caso, se fundamenta desde una base teórica sobre:

- Metodología Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP).
- Tecnología de la Información y la Comunicación (TIC).
- Orientación deportiva mediante el uso de las TIC.

En el siguiente apartado se especifican los objetivos del TFM, dividiéndose en objetivos generales y específicos. Tras ello, se describe la metodología que se ha aplicado para la realización del trabajo, estableciéndose el procedimiento que se ha seguido.

El apartado cinco trata de la presentación y análisis de la programación didáctica del centro educativo donde se realiza la propuesta de intervención, se describen las características del centro bajo los documentos normativos del centro como la PGA y el PEC. Además, se expone un análisis crítico de la programación del departamento de Educación Física del centro abordando los temas principales como la atención a la diversidad, coherencia entre la programación y la realidad de las sesiones, metodologías que se aplican... realizándose así una serie de propuestas de innovación educativa que se emplearán en esta Unidad Didáctica.

En el siguiente apartado se desarrolla la Unidad Didáctica de orientación deportiva para Bachillerato, así como cada una de las sesiones de la misma. A continuación, se establecen las conclusiones, considerando si se han alcanzado los objetivos propuestos en el apartado 3. Además, se reflexiona sobre el grado de consecución.

Seguidamente se encuentran las limitaciones y posibilidades de proyectos de investigación educativa, se argumentan posibles líneas de investigación a raíz de este TFM. Finalmente se encuentran las referencias bibliográficas y los anexos del trabajo.

II. MARCO TEÓRICO

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Aprendizaje Basado en Proyectos.

El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) es un modelo de aprendizaje con el cual los estudiantes trabajan de manera activa, planean, implementan y evalúan proyectos que tienen aplicación en el mundo real más allá del aula de clase (Blank, 1997). Es un estilo de enseñanza que sitúa al alumnado en el centro del proceso de aprendizaje, partiendo de una situación que afecta o está relacionada con la realidad del alumnado (Dickinson et al, 1998).

Según Martí y col (2010) afirman que actualmente el ABP se ha constituido en una herramienta útil para los docentes y que hoy en día es un medio importante para el aprendizaje no sólo del contenido de las materias académicas sino también del uso efectivo de las TIC. Estos autores, además sostienen que el proyecto no se enfoca solo en aprender sobre algo, sino en hacer una tarea que resuelva un problema en la práctica.

Esta metodología implica formar equipos integrados por alumnos y alumnas con diferentes perfiles, relacionando áreas disciplinares, idiomas y conocimientos ya adquiridos para trabajar juntos en la solución de problemas reales. Estas diferencias ofrecen grandes oportunidades para el aprendizaje y preparan a los estudiantes para trabajar en un ambiente y en una economía diversa y global (Rodríguez-Sandoval, Vargas-Solano y Luna-Cortés, 2010). Todo ello dándoles la oportunidad para trabajar de manera autónoma durante la mayor parte del tiempo, culminando así en la realización de un producto final presentado ante los demás (Jones, Rasmussen y Moffitt, 1997) en este caso presentado de manera global a la ciudadanía de Albacete.

Rodríguez-Sandoval y col (2010) establecen que es el alumnado quien se sitúa en el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje gracias a un planteamiento motivador, surgiendo intercambio de ideas, creatividad y colaboración entre sus iguales. Existen diferentes fases para esta metodología, estos autores destacan diez fases hasta llegar al aprendizaje significativo.

A continuación, se muestra en la Tabla 1 las diferentes fases y sus contenidos del proceso del modelo Aprendizaje Basado en Proyectos.

Tabla 1. Fases y contenidos de la metodología ABP.

Fases	Contenidos
1. Punto de partida	Tema principal
2. Formación de equipos colaborativos	Diferencia de perfiles
3. Definición del producto final	Producto a desarrollar
4. Organización y planificación	Asignación de roles (tareas y tiempos)
5. Búsqueda de información	Nuevos conceptos (revisión de los objetivos)
6. Análisis y síntesis	Puesta en común, contraste de ideas y toma de decisiones
7. Producción	Puesta en práctica de la competencias básicas
8. Presentación del proyecto	Preparación de la presentación, exposición
9. Reflexión colectiva	Reflexión sobre la experiencia
10. Evaluación y autoevaluación	

*Fuente: Rodríguez-Sandoval, Vargas-Solano y Luna-Cortés
(2010)*

Es debido a que hay que identificar un producto o evento final que se quiere realizar, las necesidades para conseguir la realización del evento, planificar todo el proceso en sus fases, además de establecer como se va a evaluar todo el proyecto.

El Aprendizaje Basado en Proyectos pone en marcha todos los conocimientos, habilidades, destrezas y valores que se trasladan al terreno de la realidad social, suponiendo así trabajar las Competencias Claves. Estrada (2012) establece una serie de ventajas significativas acerca de este estilo de enseñanza, siendo estas:

- Preparación para la vida laboral.
- Conexión de conocimientos previos, adquiridos en la actualidad y la realidad.
- Fomento del trabajo colaborativo.
- Desarrollo de habilidades sociales y de comunicación.
- Resolución de problemas.
- Interdisciplinariedad.
- Mejora de la autoestima.

-Motivación del alumnado.

-Aplicación de la tecnología en el mundo real.

Para conseguir sacar el mayor partido a este tipo de enseñanza, los docentes deben crear un ambiente de aprendizaje acorde al proceso de enseñanza aprendizaje, pasando así a un segundo plano como orientador (Eafit et al., 2010) para dejar que el estudiante adquiera autonomía y responsabilidad en su aprendizaje (Johari y Bradshaw, 2008). Se debe dar flexibilidad ante el pensamiento crítico del alumnado además de disponer del tiempo necesario para atender a sus inquietudes y necesidades. El educando es quien lleva la iniciativa del proceso, por ello, deben disponer de un contenido significativo y su constante autoevaluación para así obtener un aprendizaje holístico.

La metodología ABP presenta efectos positivos sobre el aprendizaje, estudios científicos defienden esta hipótesis.

-Willard y Duffrin (2003) sostienen que este tipo de enseñanza prepara al estudiantado a afrontar situaciones relacionadas en su futuro laboral.

-El estudio realizado por Rodriguez-Sandoval y col (2010) el 60% del alumnado aprendió muy bien mediante la aplicación práctica de la metodología Aprendizaje Basado en Proyectos.

-Martínez, Herrero, González y Domínguez (2007) muestran en su estudio que aquellos estudiantes que trabajan mediante proyectos favorecen su motivación e interés, presentan menor estrés en temporada de exámenes, detectan mayor número de errores, mejoran la relación entre iguales y en cuanto a la asignatura, les parece más fácil, amena e interesante.

2.2 Tecnología de la Información y la Comunicación.

La docencia ha tenido que asumir los nuevos desafíos de la era de la Tecnología de la Información y la Comunicación para así contribuir a cerrar la brecha tecnológica del uso de estas herramientas en las aulas (Pérez & Crespo, 2022). Es a partir del Covid-19 cuando la educación crea un nuevo concepto, la Educación Remota de Emergencia

(ERE) (Peñuelas et al., 2020) definida como una enseñanza transitoria en respuesta de una crisis, teniendo como herramienta principal la tecnología.

Estrada (2012) manifiesta que actualmente en la mayoría de proyectos escolares y en el ámbito laboral, se integra el uso y aplicación de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), como herramienta de apoyo, realización de proyectos, así como propuestas escolares.

Los medios que asumen cada agente educativo (estudiante y docente) ha de ser actualizada día tras día, suponiendo así romper con los medios tradicionales de pizarras, lapiceros, etc; (Granados, 2015) para dar lugar a la evolución que desde los primeros conceptos como la calculadora, la grabadora, etc; ha acompañado a la pedagogía (Hernández, 2017). Sin embargo, necesitamos saber hacer, pero hacer con criterio (Barahona, 2012), por ello, se debe organizar la manera la cual los estudiantes adquieran competencias cognitivas y su respectiva aplicación en situaciones reales (Unesco, 2008).

La materia de Educación Física ofrece una gran motivación permitiendo integrar el uso de las TIC en las actividades, siendo así, atractiva para el estudiantado (Rodríguez, 2017). Cantillo, Roura y Sánchez-Palacín (2012) afirman que el uso de los smartphones en la educación puede ser un gran instrumento debido a sus características por su inmediatez, conectividad, ubicuidad y adaptabilidad.

2.3 La Orientación Deportiva mediante el uso de las TIC.

La orientación deportiva nació en los países del norte de Europa, llegando a España en los años 60, siendo vinculado al ámbito militar. Martin Kronlund fue pionero en introducir este deporte como formación a sus alumnos y alumnas (Federación Española de Orientación, 2019). Debido a sus carácter recreativo, competitivo y educativo, la práctica de la orientación es cada vez mayor en nuestra sociedad (Escaravajal et al., 2014), además, es bastante utilizada por los profesores y profesoras de Educación Física, ya que ofrece una variedad de situaciones al poderse realizar en el centro escolar, en el medio urbano y en el medio natural (Timón y Hormigo, 2010).

La práctica de actividad física en el medio natural parece quedar en el olvido debido al avance de las nuevas tecnologías (Zulaika y col., 2020), sin embargo, la sociedad actual no valora la cantidad de beneficios que reporta el practicante (Peñarrubia, Guillén y Lapetra, 2016) tanto físicamente como intelectualmente, promoviendo la creatividad y originalidad (Costa, 2001).

Los beneficios asociados a la práctica de actividad física en el medio natural, Peñarrubia y col (2016) destacan cuatro:

- a) Desarrollo físico: Mejora de la condición física y del equilibrio personal.
- b) Desarrollo psicológico: Al tratarse de la superación de distintas pruebas, el alumnado se ve capaz de progresar en ello, propiciándose así un aumento de la autoestima, la confianza, bienestar y la autonomía.
- c) Desarrollo sociológico: Potenciación de la cooperación, comunicación y respeto al tratarse de desplazamientos normalmente en grupo.
- d) Desarrollo formativo: Conocimientos de sus propias capacidades y sus limitaciones. Comprensión del entorno que se desarrolla, incidiendo de forma activa y directa en su aprendizaje.

Este deporte abarca diversas áreas transversales incluídas en el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria (Decreto 82/2022, de 12 de julio) así como la conexión entre los saberes básicos; vida activa y saludable, organización y gestión de la actividad física e interacción eficiente y sostenible con el entorno.

III. OBJETIVOS

3. OBJETIVOS

En cuanto a los objetivos de este TFM se dividen en tres objetivos generales y cuatro específicos.

3.1.- Objetivos Generales

1. Presentar una Unidad Didáctica de orientación deportiva a los alumnos y alumnas de 1º de Bachiller del centro I.E.S Los Olmos.
2. Profundizar en el conocimiento de la metodología activa Aprendizaje Basado en Proyectos, aplicándolo a esta Unidad Didáctica mediante el uso de las TIC.
3. Diseñar un proyecto final basado en una carrera de orientación deportiva “urbana” en la localidad de Albacete por el casco antiguo.

3.2.- Objetivos Específicos

- 1.- Desarrollar diez sesiones de la Unidad Didáctica de Orientación, la cual dos son teóricas y las demás sesiones prácticas a trabajar este deporte, ahondar sobre la planificación del proyecto final.
- 2.- Realizar el proyecto de manera interdisciplinar con otros departamentos como el de Lengua y Literatura, Geografía e Historia, además de Tecnología y Filosofía.
- 3.- Planificar sesiones lúdicas de la Unidad Didáctica para conseguir así la máxima implicación del alumnado en el proceso enseñanza-aprendizaje.
- 4.- Desarrollar un instrumento de evaluación innovador para permitir la autoevaluación y heteroevaluación al final de la Unidad Didáctica.

IV. METODOLOGÍA

4. METODOLOGÍA

Para planificar y desarrollar esta propuesta de intervención didáctica, se confecciona una estrategia teórica y, en parte práctica basada en tres fases de trabajo, planificación, desarrollo y conclusión.

En primer lugar, se planificó a modo de marco teórico las necesidades observadas en el centro de prácticas, concretamente, el curso de 1º de bachillerato en el ámbito de Educación Física. En su tratamiento, se basa de un estudio del contexto actual del instituto, para así, detallar diversas teorías de autores que abogan por nuevos modelos educativos. Tras su estudio de investigación, se reflexiona sobre la Educación Física y los beneficios en otros campos de la educación como la aplicación de las TIC, además del deporte en el medio natural y urbano correlacionado con la salud. Finalmente, se analiza sobre metodologías que supongan un aprendizaje significativo del alumnado trasladable al ámbito de una clase de bachillerato; como es el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) el cual propone una metodología innovadora para el estudiantado.

Las fuentes abordadas para este TFM, son informes, estudios y análisis de expertos en educación mediante las bases de datos, Google Scholar y Dialnet. Además, se considera relevante la consulta de otros TFM a través del repositorio de proyectos de fin de titulación “TITULA”.

Esta propuesta de intervención didáctica nace de la imaginación propia, tras la entrega de la tarea “Responsabilidad Social Corporativa” del módulo “Complementos para la Formación en la Educación Física” bajo la necesidad de fomentar la cultura entre los más jóvenes del instituto IES Los Olmos (Albacete), centro de desarrollo del Prácticum. Tras la anuencia del tutor especializado en el seguimiento de este trabajo hacia su aplicación práctica y real, se procede a la segunda fase de desarrollo.

En segundo lugar, la fase de desarrollo, corresponde a la descripción de la propuesta de intervención didáctica en el desarrollo de la Unidad Didáctica (punto 6). Sin embargo, a pesar de la intervención didáctica en las sesiones de orientación, no se pudo poner en práctica la metodología por la cual se basa este trabajo. Para ello, se hizo un estudio de investigación cuantitativa acerca del material disponible para las diferentes sesiones, así como la revisión del marco curricular de la comunidad autónoma de Castilla La Mancha (punto 5.1).

Como conclusión y a modo de síntesis de lo desarrollado e investigado, se reflexiona sobre el análisis de las limitaciones, para poder, en un futuro, establecer esta Unidad Didáctica de manera real. Además de generar la documentación necesaria para el desarrollo de la propuesta presentado en los puntos posteriores de este trabajo, en consonancia con los anexos.

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

5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

A continuación, se presenta la información relativa a la programación didáctica, concretamente el marco normativo estatal y autonómico de referencia, la contextualización del centro educativo, y la presentación de la programación de Educación Física y su análisis crítico.

5.1.- Marco Normativo estatal y autonómico de referencia

Tabla 2 Normativa estatal y autonómica.

	NORMATIVA ESTATAL	NORMATIVA AUTONÓMICA (CASTILLA LA MANCHA)
Legislación general	<ul style="list-style-type: none"> - “Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación” (L.O.E.) - “Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación” (L.O.M.L.O.E) 	<ul style="list-style-type: none"> - “Ley 7/2010, de 20 de julio, de Educación de Castilla La Mancha”
Diseño curricular	<ul style="list-style-type: none"> - Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato -Real Decreto 1105/2014, de 26 de 	<ul style="list-style-type: none"> - Decreto 83/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.

	<p>diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.</p> <p>- Real Decreto 732/1995, de 5 de mayo, por el que se establecen los derechos y deberes de los alumnos y las normas de convivencia en los centros.</p> <p>- Real Decreto 310/2016, de 29 de julio, por el que se regulan las evaluaciones finales de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato.</p>	<p>- Decreto 92/2022, de 16 de agosto, por el que se regula la organización de la orientación académica, educativa y profesional en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.</p> <p>- Decreto 85/2018, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la Comunidad Autónoma de Castilla La Mancha.</p> <p>- Orden 118/2022, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional en la comunidad de Castilla-La Mancha.</p> <p>-Orden 187/2022 de 27 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación en Bachillerato en la comunidad</p>
--	---	---

		autónoma de Castilla-La Mancha
--	--	--------------------------------

Además, para la elaboración del presente trabajo, se ha consultado el Proyecto Educativo del Centro (PEC), Normas de Organización y Funcionamiento (NOF), El Proyecto de Gestión (PG) y la Programación General Anual (PGA) del centro educativo, como manda el Decreto 83/2022, de 12 de julio.

5.2.- Contextualización del centro educativo

El centro educativo en el cual se enmarca la propuesta de intervención didáctica es el Instituto de Educación Secundaria Los Olmos, ubicado en Albacete. Siendo el primer centro construido por la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha tras la transferencia de las competencias educativas, iniciando su andadura en el curso 2002/2003. La plantilla inicial del profesorado que fue destinada al centro la formaban maestros, procedentes de Colegios de Educación Primaria donde la LOGSE había suprimido los cursos 7º y 8º de la antigua EGB, permitiendo su adscripción al primer ciclo de la nueva Educación Secundaria Obligatoria, y profesores de Instituto de la ciudad de Albacete con plazas suprimidas o amortizadas.

5.2.1.- Características del entorno escolar.

El IES Los Olmos está situado en una zona periférica de la ciudad de Albacete, pero muy cerca de la considerada zona centro. Ubicado en un barrio de reciente construcción y todavía en expansión, está delimitado por el denominado Parque Lineal, las vías del ferrocarril de la estación, el barrio Polígono San Antón y las construcciones realizadas en torno al tramo final del Canal de María Cristina. El centro cuenta con 47 aulas distribuidas entre la planta baja, la 1ª planta y la 2ª planta, además del gimnasio, dotan de 3 pistas deportivas, una de tierra y dos asfaltadas (Anexo 1).

Imagen 1 de la ubicación del IES Los Olmos en España.



Imagen 2 del IES Los Olmos (Albacete)



5.2.2.- Características socioeconómicas y culturales de las familias.

El alumnado de este centro procede mayoritariamente de dos colegios cercanos al instituto (C.P. San Antón y C. P. Cristóbal Valera). Según un análisis comparativo de los barrios de la ciudad de Albacete, entre aquellos que se encuentran con un nivel socioeconómico alto destaca el polígono San Antón, por lo cual éste centro se consideraría con un nivel medio-alto.

Cabe destacar que el 85% de la actividad laboral familiar se centra en la ciudad, frente al 15% que trabaja en otra localidad. Además, el 25% de padres y madres son autónomos o propietarios de un negocio frente al 75% que trabajan como asalariados.

5.2.3.- Alumnado.

Se les da prioridad a los alumnos procedentes de los dos colegios comentados anteriormente (C.P. San Antón y C.P. Cristóbal Valera) debido a la especial circunstancia de que ambos centros están adscritos al programa de Sección Biligüe Europea, idioma Francés, que inician en Educación Infantil, continúan en Educación Primaria y tiene su continuidad en Educación Secundaria al incorporarse a nuestro centro. Es por ello que tienen preferencia para poder continuar con el aprendizaje de la lengua y cultura francesa.

Se considera que el alumnado presenta buena actitud hacia el centro y hacia el personal que trabaja en el mismo. En cuanto al hábito de trabajo y rendimiento académico, los resultados se pueden calificar de nivel medio-alto.

5.2.4.- Asociaciones e instituciones.

El IES Los Olmos, como centro público de educación, cuenta con numerosas colaboraciones con el entorno:

- Colegios: C.P. San Antón y C.P. Cristóbal Valera.
- Institutos: Todos los institutos de la localidad para ofrecer al alumnado diferentes opciones académicas o de formación profesional, instalaciones, programas innovadores, etc.
- Centros educativos de otros países, ya que se trabaja con tres lenguas como vehículo de comunicación, español, inglés y francés.
- Universidad: Universidad de Castilla La Mancha a efectos del acceso del alumnado a estudios superiores.
- Ayuntamiento: Ya que éste ofrece distintos servicios dirigidos al sector educativo.
- Comunidad Autónoma: Participación habitual en los programas culturales y deportivos organizados por la Junta de Comunidades.
- Otros: Cruz roja, la ONCE, Cáritas, Asociaciones de barrio, etc.

5.3.- Presentación de la programación didáctica.

La programación didáctica en la materia de Educación Física en este centro educativo tiene en consideración la impartición de 2 horas semanales de esta asignatura para cada clase, en la Comunidad Autónoma De Castilla la Mancha. Además, este centro cuenta con 3 profesores de esta materia, tendiendo que distribuir las instalaciones y el uso del gimnasio (Anexo 1).

5.3.1. Secuencia de los contenidos y temporalización por trimestres.

Se imparten un total de 8 Unidades didácticas durante todo el curso, excepto en 1º, 2º y 4º de la ESO que se imparten 7, de las cuales en los cuatro primeros cursos, de Septiembre a Diciembre (primera evaluación) se dan 2 UD, Condición física y deportes alternativos, excepto en 4º de la ESO que se imparte voleibol en vez de los deportes alternativos, en cambio, en bachiller durante ese período de tiempo se imparte: Condición física y salud (Septiembre-Octubre), Deporte alternativo (Octubre-Noviembre) y el deporte más relevante en ese instante (Noviembre-Diciembre). De enero a Abril (segunda evaluación) en la ESO se imparten 3 Unidades Didácticas excepto en 4º de la ESO que se imparten dos: 1º ESO comba, palas y escalada. 2º ESO balonmano, comba y acrosport. 3º ESO fútbol gaélico, comba, expresión corporal y escalada. 4º ESO Ultimate frisbee o béisbol y comba. En bachiller se distribuye en 2 UD: Bádminton (enero-febrero) y condición física (febrero-marzo). Finalmente, de Abril a Junio (tercera evaluación) en 1º y 2º de ESO se imparten patines y actividades en el medio natural, en 3º y 4º de ESO se imparte hockey patines, baloncesto y orientación y en 1º de bachiller se imparte acrosport, orientación y balonmano.

De manera más concreta en primero de bachiller los contenidos se encuentran organizados en saberes básicos, que actúan como nexo de unión entre las competencias específicas, que a su vez están vinculadas en el currículo con los descriptores operativos del perfil de salida y que comprenden los conocimientos, destrezas y actitudes dentro del currículo oficial:

Tabla 3. Temporalización de las UDD con los saberes básicos, competencias específicas, criterios de evaluación y las sesiones de 1º de Bachiller.

UNIDADES DIDÁCTICAS/PROGRAMACIÓN	SABERES BÁSICOS	COMP. ESPECÍFICAS	CRITERIOS EVALUACIÓN	DESESIONES
Primer Trimestre (septiembre-diciembre)				
Condición física y salud (SOS, alimentación)	A-B-C	1	✓ 1.1/1.2/1.3/1.4/1.5	12
Deportes Alternativos (Fitvolei-fut)	B-C-D	2-3	✓ 2.1/2.2/2.3 ✓ 3.1/3.2/3.3	6
Deporte actual más relevante. Análisis	D-E	4	✓ 4.1	4
Segundo Trimestre (enero-marzo)				
Condición física y salud (planing -comba)	A-B-C	1	✓ 1.1/1.2/1.3/ 1.4/1.5	10
Deportes de raqueta Badminton	B-C-D	2-3	✓ 2.1/2.2/2.3 ✓ 3.1/3.2/3.3	12
Tercer Trimestre (abril-junio)				
Acrosport	D-E	2-3-4	✓ 2.1/2.3 ✓ 3.1/3.2/3.3 ✓ 4.1/4.2	10
Actividades en el medio natural. Orientación	F	5	✓ 5.1/5.2	4
Balonmano	B-C-D	2-3	✓ 2.1/2.2/2.3/ ✓ 3.1/3.2/3.3	8

Fuente: Proyecto Educativo del Centro I.E.S. Los Olmos, curso académico 2022/2023 (Albacete)

5.3.2. Competencias y evaluación.

Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, y del Decreto 83/2022, de 12 de julio, adoptan la denominación de las competencias clave definidas por la Unión Europea. Así, establecen que las competencias clave son:

- 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.

La materia de Educación Física contribuye al logro de estas Competencias Clave a través de las Competencias específicas, según el Decreto 83/2022, de 12 de julio.

En cuanto al proceso de evaluación de los alumnos refleja el trabajo realizado tanto por el docente como por el alumno en el proceso de enseñanza aprendizaje. La información que obtendremos será de los diferentes instrumentos que se emplearán a lo largo del curso para poder establecer un juicio objetivo que nos lleve a tomar una

decisión en la evaluación. Para ello los criterios de evaluación serán evaluados a través de instrumentos diversos como:

1. Test físicos
2. Observación- anotaciones cuaderno del profesor.
3. Actividades y tareas.
4. Prueba escrita.
5. Trabajos de carácter voluntario y obligatorio.
6. Lista control (alimentación, asistencia, aseo...

Teniendo en cuenta las pautas que guían la evaluación del alumnado, continua, formativa e integradora, a lo largo del curso se realizarán las siguientes evaluaciones:

- Evaluación inicial
- Evaluación continua
- Evaluación formativa
- Evaluación integradora
- Evaluación final
- Autoevaluación y coevaluación

5.3.3. Metodología utilizada.

En cuanto a la metodología utilizada se debe tener en cuenta los planteamientos metodológicos con los instrumentos de evaluación, para ello, se fundamentará según las tácticas didácticas, los principios didácticos, los agrupamientos, la organización de los espacios y del tiempo y de los materiales y recursos didácticos.

5.3.4. Medidas de inclusión educativa.

Estas medidas pretenden promover, entre otras, la igualdad de oportunidades, la equidad de la educación, la normalización, la inclusión y la compensación educativa para todo el alumnado, las que destacan; medidas promovidas por la Consejería de Educación, medidas de inclusión educativa a nivel de centro, medidas de inclusión educativa a nivel de aula, medidas individualizadas de inclusión educativa y medidas extraordinarias de inclusión. Además, se establece una serie de medidas para alumnos/as Con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (ACNEAE), Alumnado con discapacidad física permanente por Enfermedad y Alumnado con discapacidad física transitoria.

5.3.5. Actividades complementarias.

RECREOS DEPORTIVOS Y JORNADAS POR LA IGUALDAD

1º TRIMESTRE

1ºESO:DUELO DE ZANCOS 1X Y POGO 1X1, PINFUVOTE

2º ESO: SPIRIBOL 2X2

3º ESO: FITVOLEI

2º TRIMESTRE

4ºESO: BALONCESTO 2X2

BACHILLERATO : FITVOLEI

ESO Y BACHILLERATO: CARRERA SOLIDARIA,

3º TRIMESTRE

1ºY 2ºESO: HOCKEY PATINES 4X4

3ºESO: PICKLEBALL 2X2, BALONCESTO 2X2

4ºESO: DUELOS COMBA, PICKLEBALL 2X2

BACHILLERATO: BADMINTON 2X2, BALONCESTO 2X2

EQUIPOS MIXTOS 50% CHICOS 50% CHICAS, EXCEPTO EN DUELOS LIBRE

DÍA 25 NOVIEMBRE → *día de los derechos del niño* DEL 21 AL 25 (1ºESO, 2ºESO, 3º ESO)

DÍA 3 DICIEMBRE → *día de la discapacidad* DEL 28 NOVIEMBRE AL 2 DICIEMBRE (JUEGOS CON DISCAPACIDAD PARA LA ESO)

DÍA 22 DICIEMBRE → CARRERA SOLIDARIA

DÍA 7 MARZO → *día de la mujer* SEMANA DEL 6 AL10 (4º ESO Y BACHILLERATO)

DÍA 6 ABRIL → *día internacional del deporte* SEMANA DEL 11 AL 21 ABRIL (1ªSEMANA: 1º,2º Y 3º ESO, 2ª SEMANA: 4º ESO Y BACHILLERATO)

DÍA 27 ABRIL → *día de la educación física en la calle* SEMANA DEL 24 AL 28 ABRIL 4º ESO Y BACHILLERATO

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

A continuación, se presenta el análisis crítico de la programación de la materia de Educación Física con la que cuenta el centro educativo para 1º de Bachillerato, describiendo así la programación y aportación de novedades didácticas implementadas en la Unidad Didáctica desarrollada en el presente trabajo.

Figura 1. Análisis crítico de la programación de Educación Física de 1º de Bachillerato.

Aspectos de la programación analizados	Programación didáctica de Educación Física	Propuestas de mejora
Normativa de la legislación	En la Programación Didáctica se agrupan los contenidos en un total de 8 Unidades Didácticas en la que la Orientación atiende exclusivamente al saber básico F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno establecido en la legislación.	Como propuesta de mejora, se propone una Unidad Didáctica más transversal atendiendo en una misma con tres saberes básicos como son A. Vida activa y saludable, B. Organización y gestión de la Actividad Física y F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.
Temporalización	El centro cuenta con una temporalización acorde con el inicio de cada trimestre basadas en la legislación. En el primer trimestre, de septiembre a diciembre se imparten 3 Unidades Didácticas (Condición física y salud, Deportes Alternativos y Deporte actual más relevante). En el segundo trimestre, de enero a marzo, 2 UDD (Condición física y salud y Deportes de raqueta) y en el tercer trimestre, de abril a junio 2 UDD, (Acrosport, Actividades en el medio natural o Orientación o Balonmano)	Establecer las Unidades Didácticas en base a las situaciones del centro que permitan al docente establecer una programación de Educación Física acorde con la climatología y en aquellas situaciones donde la práctica de actividades físico-deportivas adquieran más relevancia.

<p>Utilización de las TIC</p>	<p>El centro utiliza e incorpora, instrumentos educativos basados en las nuevas tecnologías. No olvidando los instrumentos tradicionales de transmisión de conocimientos, incorpore los modernos avances tecnológicos, para conseguir que los procesos de enseñanza-aprendizaje familiaricen a los alumnos/as con los avances del mundo contemporáneo. Este planteamiento se conecta con el Plan Digital de centro. Disponen de 4 routers de wifi para; docentes, alumnado, centro y althia, este último es el único que tiene contraseña, los demás con el usuario y contraseña de “Educamos” se pueden conectar.</p>	<p>A pesar de hacer alusión al uso de las TIC, no se concreta su implementación, actividades, recursos y herramientas que se utilizan. Este trabajo, presta especial importancia a su uso ya que será una herramienta de trabajo a la hora de realizar las sesiones, así como para la realización del proyecto. La herramienta TIC principal es el teléfono móvil, a partir del cuál se trabajará con los recursos digitales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maprun6 - Strava - OpenOrienteeringMap
<p>Atención a la diversidad</p>	<p>El centro propone una serie de medidas de inclusión individualizadas para:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Alumnos/as Con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (ACNEAE): Reducción de los contenidos y trabajos teóricos. - Alumnado con discapacidad física permanente por Enfermedad: Diario de todas las sesiones de forma escrita, además de realizar un trabajo por trimestre de los contenidos abordados. - Alumnado con discapacidad física transitoria: Diario de las sesiones de forma escrita, además de la realización de un trabajo por trimestre de los contenidos abordados. 	<p>Como propuesta de mejora hacia aquel alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (ACNEAE) se presenta una adaptación curricular individualizada que responda a las necesidades específicas de cada alumnao/a, esta Unidad Didáctica se apoyará de herramientas visuales y manipulativos como los mapas creados en el teléfono móvil, además del ajuste de los tiempos en las carreras de orientación. Se plantea una diversificación de las actividades para las capacidades</p>

		<p>del alumnado ACNEAE, así como el fomento del trabajo colaborativo, propiciando su interacción cooperación y el apoyo con sus compañeros/as.</p> <p>-Alumnado con discapacidad física permanente por enfermedad. Se emplean estrategias para la participación activa en esta UD, ya que deberán crear el mapa así como conocer aquellos sitios donde establecer la baliza en el mismo.</p> <p>-Alumnado con discapacidad física transitoria: Se tendrá en cuenta la enfermedad o lesión que padece y si es de carácter total o parcial, se ajustará el tiempo de carrera.</p>
<p>Coherencia entre los contenidos y las sesiones</p>	<p>La programación didáctica de este nivel establece que se dedicarán los primeros momentos de cada clase a recordar los contenidos impartidos de la sesión anterior, para así conectar con los contenidos que se impartirán en la sesión actual.</p>	<p>La coherencia que se establece entre la programación y la realidad, depende del nivel y la situación de cada momento, ya que hay días que si da tiempo a abordar dichos contenidos y otros días que falta tiempo y no se pueden recordar.</p>

<p>Metodologías activas</p>	<p>No se aprecia un apartado dedicado a las metodologías activas para este nivel, sin embargo, se aplican metodologías como el modelo de educación deportiva, además del aprendizaje cooperativo.</p>	<p>Se pretende establecer la metodología Aprendizaje Basado en Proyectos, en el que alumnado se convierte en el centro del proceso enseñanza aprendizaje, ya que disponen de responsabilidades para afrontar un proyecto significativo. En diversas sesiones se utiliza la metodología flipped classroom ya que deberán conocerse la oferta sociocultural de la localidad “in situ”. Se deberá quedar registrado el recorrido que hayan hecho por la localidad con aplicaciones como Strava, Runtastic... además de registrar al menos cinco patrimonios para su posterior aprobación por el docente.</p>
<p>Coherencia en la evaluación</p>	<p>Se describen diversos instrumentos de evaluación de manera general como son; test físicos, anotaciones, tareas, prueba escrita, trabajos voluntarios y listas de control. Además, se menciona de carácter general la evaluación continua, formativa e integradora. Se evalúa al estudiantado al finalizar la unidad didáctica únicamente en la última sesión, sin embargo, disponen de oportunidades para mejorar en las sesiones siguientes; entregándose trabajos teóricos o repitiendo las actividades evaluables.</p>	<p>Se propone una evaluación formativa a lo largo de la UD para que los alumnos sean capaces de detectar sus errores, promoviendo así feedback durante la metodología ABP, haciendo así partícipes a todos los discentes. Además, se genera una rúbrica, a modo de autoevaluación y heteroevaluación de acuerdo a las sesiones y el proyecto creado. Se evaluará al alumnado en cada una</p>

		<p>de las sesiones mediante listas de control, registro anecdótico y observación. Además, se evaluará la participación en el proyecto mediante el ítem “actitud” de la rúbrica.</p>
<p>Material e instalaciones</p>	<p>El centro cuenta con 2 pistas polideportivas, pabellón cubierto y almacén a pie de pista, además dependiendo de la UD a desarrollar, utilizan material convencional o no convencional. En relación a la orientación deportiva, disponen de 24 brújulas y 8 cronómetros</p>	<p>En esta UD emplearemos las instalaciones del centro, así como el medio natural del que disponemos alrededor del instituto, contando con dos parques de extensa magnitud, además uno de ellos cuenta una vía verde de 3km aproximadamente. El material utilizado será material específico de orientación. Para el proyecto, se colaborará con el ayuntamiento (cese del tráfico), con el AMPA del centro y la asociación Patrimoniarte de Albacete para su correcta realización (punto 6.6.2).</p>

VI. DESARROLLO DE LA UNIDAD
DIDÁCTICA

6. PROPUESTA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

A continuación se desarrolla la Unidad Didáctica como propuesta de intervención didáctica hacia el Instituto de Educación Secundaria Los Olmos (Albacete), tras su contextualización (punto 5.2), se desarrolla la concreción curricular el cuál se enmarca la propuesta, contextualización de la Unidad Didáctica, en la que se describe el tipo de alumnado y sus rasgos psico madurativos, así como la temporalización de las sesiones y su contexto en la programación didáctica, tras esto, se describen los objetivos didácticos que se pretenden con la UD, los contenidos que se trabajan, competencias, metodología, criterios de evaluación, recursos materiales y espaciales y las medidas de atención a la diversidad. Finalmente, se expone la Unidad Didáctica a modo de plantilla con sus respectivas sesiones.

6.1 Concreción curricular

Para capacitar al alumnado en el ámbito académico, laboral y ciudadano se siguen las indicaciones del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato, con el objetivo de adaptar la educación a los nuevos desafíos del siglo XXI. Para ello, es necesaria la aplicación de metodologías activas para potenciar la motivación por el aprendizaje con estructuras cooperativas, para apoyarse de estas metodologías.

Esta Unidad Didáctica desarrolla en el alumnado diversas competencias clave, ya que se refuerza mediante la metodología Aprendizaje Basado en Proyectos con el trabajo de aula a través de la transversalidad, proyecto interdisciplinar, inclusividad y la utilización de las TIC.

La normativa curricular de referencia para la propuesta de intervención didáctica de orientación deportiva llamada “OrientaTIC por Albacete” es:

1. Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y enseñanzas mínimas del Bachillerato.
2. Decreto 83/2022 por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla La Mancha.

6.2 Contexto de la Unidad Didáctica

La Unidad didáctica de orientación deportiva llamada “OrientaTIC por Albacete” pretende desarrollarse en el centro I.E.S Los Olmos de la ciudad de Albacete. Este se enmarca como un centro de referencia dentro de la ciudad por los programas lingüísticos que oferta a la vez que por la cantidad y calidad de instalaciones que ofrece, siendo un instituto amplio el cual propicia y favorece en gran medida, el desarrollo de esta unidad didáctica a la perfección, al contar con amplias zonas al aire libre contando con dos parques y uno de ellos con una vía verde de alrededor 3 kilómetros.

La UD “OrientaTIC por Albacete” va dirigida para el curso de 1º de Bachillerato Ciencias Sociales, el cual lo conforman 27 alumnos y alumnas. En cuanto a los rasgos psicomadurativos del alumnado nos encontramos con lo característico de la edad en la que se encuentran, sin diferencias significativas entre sus iguales. Se ha de destacar la participación y la motivación hacia la materia de Educación Física.

La temporalización desarrollada en esta Unidad didáctica es, teniendo en cuenta la programación del departamento y su secuenciación (punto 5.3.1), durante el tercer trimestre, concretamente durante el mes de mayo, siendo ésta la penúltima, ya que, las evaluaciones ordinarias de este nivel es el 19 de junio. Está compuesta de 10 sesiones más el proyecto final, celebrándose el 12 de junio. Teniendo en cuenta que se imparten dos horas semanales (lunes y miércoles), a 3ª hora, es decir de 10:20 a 11:15, y que cada sesión tiene una duración de 50 minutos.

Tabla 4. Temporalización de las sesiones.

Mayo 2023						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8 SESIÓN 1	9	10 SESIÓN 2	11	12	13	14
15 SESIÓN 3	16	17 SESIÓN 4	18	19	20	21
22 SESIÓN 5	23	24 SESIÓN 6	25	26	27	28
29 SESIÓN 7	30	31 SESIÓN 8	1	2	3	4

Junio 2023

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1	2	3
4	5 SESIÓN 9	6	7 SESIÓN 10	8	9	10
11	12 PROYECTO FINAL	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

6.3 Objetivos didácticos

Esta propuesta de intervención didáctica se enmarca, dentro de los diferentes saberes básicos que establece la LOMLOE, principalmente en el “F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno”, aunque también, da respuesta al desarrollo de los saberes básicos, “A. Vida activa y saludable”, “B. Organización y gestión de la Actividad Física” y “C. Organización y gestión de la actividad física”.

Los objetivos didácticos que se pretenden alcanzar al finalizar esta Unidad Didáctica son los siguientes:

- Adquirir conocimientos sobre el deporte de orientación deportiva, reglamento y modalidades principales.
- Desarrollar habilidades de orientación a través de mapas y otras herramientas digitales para navegar por el medio donde se desarrollan las actividades.
- Desarrollar la capacidad para crear una carrera de orientación por la ciudad de Albacete a través del trabajo en grupo.
- Fomentar y promover el respeto y cuidado con el medio ambiente.
- Fomentar la actividad física a través de deportes que pueden desarrollarse tanto en el medio natural como en el urbano.

Se pretende la consecución de los objetivos mencionados a través de las diferentes sesiones y actividades de enseñanza – aprendizaje planteadas para el desarrollo de la unidad didáctica. A su vez, estos objetivos están relacionados con el

objetivo general de etapa, según el RD 243 / 2022: “m) utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico – deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social”, y en menor medida con los objetivos generales de etapa, también según el RD 243 / 2022: “n) afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable”.

6.4 Contenidos

Atendiendo a los contenidos definidos por Blázquez (2009) como “los instrumentos o herramientas que contribuyen al logro de los objetivos de las áreas y a la adquisición de las competencias clave”, las diferentes situaciones de aprendizaje que conforman la Unidad Didáctica desarrollan contenidos relacionados con el bloque de saberes básicos; “A. Vida activa y saludable”, “B. Organización y gestión de la actividad física”, “C. Resolución de problemas en situaciones motrices, y “F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno”. Ya que según el Decreto 83/2022, de 12 de julio, establece de manifiesto que “la adquisición de las competencias deberá enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva”, (punto 6.10, tabla Unidad Didáctica).

6.5 Competencias

Respecto a las competencias clave establecidas en el Decreto 83/2022, de 12 de julio, tienen como fin la formación, madurez, habilidades, conocimientos y actitudes que le permitan al alumnado al desarrollo de las funciones sociales para su futuro formativo y profesional en el ejercicio de la ciudadanía activa. La materia de Educación Física presenta la finalidad primordial del desarrollo en las personas sobre su comportamiento motor, por lo que es necesario un análisis crítico que fortalezca actitudes, valores relacionados con el cuerpo, el movimiento y el medio ambiente, para que así el estudiantado pueda controlar y comprender sus acciones a través de las habilidades motrices, los aspectos perceptuales, emocionales y cognitivos relacionados con la actuación y el manejo de las emociones. Las competencias clave que se pretende desarrollar al finalizar esta Unidad Didáctica son:

- Competencia en comunicación lingüística (CCL): Supone la interacción coherente durante el desarrollo de las sesiones así como para la preparación del proyecto, ya que se fomenta el uso correcto del lenguaje en términos de la orientación deportiva, así como la aplicación de nuevos conceptos técnicos relacionados con los contenidos de la unidad.
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM): Durante la UD se pretende de la utilización de métodos matemáticos, así como de la tecnología de forma responsable y sostenible, ya que el proyecto supone crear un mapa de orientación en el cuál deben establecer la escala, posicionamiento de las balizas, nociones temporales y espaciales, trayectorias e interacción con aplicaciones móviles en las diversas situaciones de aprendizaje.
- Competencia digital (CD): Interacción responsable de las tecnologías digitales. Competencia principal de la unidad didáctica, utilización de las TIC durante las sesiones.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA): Mediante esta unidad didáctica, se potencia la reflexión crítica, la creatividad, autonomía, gestión del tiempo, capacitación de hacer frente a un proyecto de incertidumbre, propicia contexto integradores y de apoyo entre sus iguales.
- Competencia ciudadana (CC): Debido al proyecto interdisciplinar entre departamentos, propicia la comprensión de conceptos sociales, económicos, filosóficos, geográficos e históricos de la ciudad de Albacete y en concordancia con la ciudadanía mundial.
- Competencia emprendedora (CE): La metodología aplicada en esta unidad didáctica desarrolla la iniciativa y el espíritu emprendedor del alumnado, ya que se requiere de la creatividad, toma de decisiones, resolución de problemas y la superación.

6.6 Metodología

6.6.1 Aprendizaje Basado en Proyectos.

Esta unidad didáctica emplea una metodología activa Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) en la que alumnado es el centro del proceso enseñanza aprendizaje y el

docente pasa a ser un guía del proceso, experto/moderador que encamine la iniciativa del alumnado. Identificamos el proyecto como una carrera de orientación deportiva de manera lineal, en la que los principales responsables son los alumnos y alumnas de 1º de bachillerato del itinerario de Ciencias Sociales del I.E.S Los Olmos. Son los encargados de la preparación del evento, la realización y en parte, de su propia evaluación. La metodología se desarrolla durante las diez sesiones que establece la unidad didáctica. La realización del evento se produce una vez finalizada la unidad didáctica, previa a las evaluaciones del curso.

6.6.2 Evento final

A) NOMBRE DEL PROYECTO.

Definido por el alumnado, coherencia con las carreras de orientación, originalidad y creatividad del alumnado.

B) NECESIDADES DEL PROYECTO.

Esta carrera de orientación está enfocada a la atracción turística y aprendizaje sobre el patrimonio cultural de la ciudad de Albacete. Surge de la necesidad de una mejora de la cultura de la localidad y su atractivo turístico, fomentando así su accesibilidad además de la promoción de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la “Agenda 2030” como la salud y el bienestar (objetivo 3), educación de calidad (objetivo 4) y lograr que las ciudades sean más inclusivas, seguras, resilientes y sostenibles (objetivo 11). Además de la necesidad de que el alumnado levante la cabeza para disfrutar de la peculiar arquitectura encontrada en el casco antiguo de la localidad.

C) DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO.

La actividad trata de una carrera de orientación en la que el alumnado es el principal responsable de las fases del mismo, ejerciendo el rol de organizadores. Se pretende un evento globalizado hacia la ciudadanía de Albacete, ya que para realizarlo únicamente se debe disponer de un dispositivo móvil. El evento, será promocionado hacia los Institutos de Educación Secundaria de la ciudad.

La idea es que realicen una carrera de orientación por el casco histórico de la ciudad de Albacete, el cual, los sitios principales donde se encuentren las balizas son los sitios más emblemáticos de la localidad. El mapa de orientación, se debe crear mediante

aplicaciones webs como MapOrienteeing. Sin embargo, para la creación del mapa se realiza mediante la aplicación MapRun6, la cual es necesaria para la unidad didáctica, además de Strava para la correcta evaluación.

D) AGENTES, INSTITUCIONES Y PERSONAS IMPLICADAS.

Los principales responsables del evento son los alumnos y alumnas de 1º de Bachiller, el evento va dirigido a todos los centros de la ciudad de Albacete, siendo este un evento intercentros en el que también se implican los departamentos de Tecnología, Geografía e Historia, Lengua y Literatura y Filosofía, el AMPA del instituto, encargado del avituallamiento (pack de almuerzo con botellas de agua, un sándwich y un plátano de Canarias), el ayuntamiento, encargado del cese del tráfico en el centro de la localidad de Albacete, dirigido por la policía local y la asociación cultural Patrimoniarte, encargados del correcto funcionamiento del evento.

E) DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS FASES: PREPARACIÓN, REALIZACIÓN Y EVALUACIÓN.

Esta metodología se divide en tres fases; preparación del evento, durante el desarrollo de la unidad didáctica de orientación, trabajarán de manera cooperativa todo el grupo en busca de un objetivo, la realización del evento, en el que se concreta todo lo planificado. La evaluación se realiza tras el evento, en el que queda registrado en las aplicaciones MapRun6 y Strava, el tiempo realizado, las balizas que han marcado, si se ha hecho bien la carrera...etc. Mediante una rúbrica (Anexo 6), se desarrolla la autoevaluación y la heteroevaluación de la unidad.

E.1) PREPARACIÓN

Se da comienzo al inicio de la unidad didáctica (Miércoles 10 de mayo), en el que el principal responsable es el departamento de Educación Física, sin embargo, se pretende que actúen los departamentos de Tecnología, Geografía e Historia, Lengua y Literatura y Filosofía.

- Departamento de Educación Física: Principal responsable del evento. Se emplea el tiempo necesario para su dirección y guía en los alumnos. Una vez el alumnado cree la carrera de orientación, es el departamento quien debe transferir ese mapa a la aplicación MapRun6, en los días previos, el docente da las últimas directrices para su realización.

- Departamento de Tecnología: Encargado de la realización del mapa de orientación mediante aplicaciones webs como MapOrientering, en él, se debe aplicar el control de comienzo de la carrera, los controles, a modo balizas en los sitios más emblemáticos de la ciudad y el control de finalización de la carrera.
- Departamento de Geografía e Historia: Encargado de enseñar los sitios más emblemáticos de la localidad mediante imágenes, además de la historia acontecida de la ciudad de Albacete.
- Departamento de Filosofía: Encargada del reconocimiento de filósofos como Pedro Simón Abril.
- Departamento de Lengua y Literatura: Encargada del reconocimiento cultural literario con obras como Don Quijote de la Mancha de Miguel de Cervantes.
- El AMPA del centro se encargará del avituallamiento del evento, es decir, el punto de encuentro del comienzo de la prueba, puntos verdes repartidos en la zona del evento con botellines de agua y fruta al finalizar la prueba.
- La asociación cultural Patrimoniarte se encargará del correcto funcionamiento del evento, estando repartidos por todas las balizas y ayudando a los participantes aportando más conocimientos acerca del patrimonio cultural.

Una vez tengan claro el proyecto y asienten los conceptos teóricos sobre la ciudad de Albacete da comienzo a la preparación práctica del evento, en el que deberán trabajar de manera cooperativa para conseguir el propósito deseado.

Además, el docente encargado del evento, deberá pedir todos los certificados y permisos en el ayuntamiento para cortar las calles en el centro de la ciudad, y asegurar la seguridad de los participantes. Cada profesor deberá ir con su grupo que tutoriza. La carrera se debe realizar por parejas o individualmente.

E.2) REALIZACIÓN

Esta fase es la más importante del evento, siendo el día que se concreta todo lo planificado en la fase anterior.

Dará comienzo a las 11:00 y finalizará sobre la 13:30, ya que se emplearán 30 minutos en la llegada, instrucciones sobre la carrera, pautas a seguir y descarga de la app (Anexo

3). El tiempo es relativo ya que según los participantes estén listos, podrán empezar el recorrido. No se permite la salida masiva de todos los participantes si no, de manera ordenada y por parejas.

E.3) EVALUACIÓN

Tras la finalización del evento, en el punto de encuentro, se encontrarán con un Qr acerca del mismo (Anexo 4), a modo de encuesta de satisfacción con la prueba, con diversas preguntas sobre la organización del evento, dificultad de las balizas, si han tenido dificultades a la hora de orientarse y un último punto a modo de observaciones para así contrastar diferentes puntos de vista hacia la mejora al año siguiente.

En conclusión y desde el punto de vista de los beneficios hacia el alumnado, se pretende de la adquisición de conocimientos sobre el patrimonio cultural, la historia de la localidad, habilidades en el empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, capacidad para el trabajo en equipo, además de adoptar una correcta orientación en la ciudad.

6.7 Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación empleados para el grado de consecución de los objetivos extraídos del Decreto 83/2022, de 12 de julio, son:

- 1.5: Emplear, de manera autónoma, aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de actividad física.
- 5.1: Promover y participar en actividades físico - deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollan.
- 5.2: Practicar y organizar actividades físico – deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la

propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

Se ha evaluado al alumnado a través de una rúbrica por medio de la observación directa y gracias a los instrumentos de evaluación como la lista de control y registro anecdótico de las sesiones. Los criterios de calificación empleados son:

- Registro anecdótico (20%): Comportamiento, respeto, y comprobación de actividad física por las tardes.
- Rúbrica autoevaluación (30%)
- Rúbrica heteroevaluación (50%)

En cuanto a la rúbrica (Anexo 6), se establecen 4 ítems con un peso del 25% cada una:

- Carrera: Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a su condición física.
- Actitud: Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas a través del deporte de orientación.
- Resultado: Se ha aprendido a orientar en el espacio y en el tiempo, consiguiendo las balizas en orden lineal.
- Respeto: Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

6.8 Recursos materiales y espaciales

En cuanto al tipo y cantidad de recursos que se necesitan para el desarrollo de esta unidad didáctica nos encontramos con lo siguiente:

- Recursos materiales: Dispositivo móvil, planos del centro, pinzas de orientación, antifaces y barras direccionales.
- Recursos espaciales: Aula para la primera sesión teórica, todo el centro en su conjunto (todo al aire libre), y los dos parques próximos al centro para los diferentes recorridos que se realizan durante las sesiones que conforman la unidad.

6.9 Medidas de atención a la diversidad

Se diferencian tres grandes bloques con relación a las medidas de atención a la diversidad, entre los cuales se destacan los siguientes:

- **ALUMNOS / AS CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO (ACNEAE).**

Adaptación de las carreras de manera individualizada, en función a sus necesidades, se realizarán carreras alternativas. Además, se reducirá el contenido o trabajo teórico / práctico, solo con la presentación de las diferentes pruebas, sin necesidad de obtener una calificación igual o mayor a 5 se tendrá en cuenta. Se valora el esfuerzo y dedicación.

- **ALUMNADO CON DISCAPACIDAD FÍSICA PERMANENTE.**

Adaptación individualizada dependiendo del contenido a trabajar y tipo de discapacidad que presente, a través de un alumno guía, o la adaptación de ciertos contenidos a su nivel a modo de sensibilización para el resto y de liberación para los que presenten la discapacidad.

Colaboración en aquellas actividades que lo precisen (anotación del marcador, arbitraje...)

Diario de todas las sesiones desarrolladas durante la unidad.

Trabajo o exposición teórica de aquellos contenidos que por razones de causa mayor le sea imposible llevar a cabo.

- **ALUMNADO CON DISCAPACIDAD FÍSICA TRANSITORIA**

Diario de las sesiones que no pueda estar presente por la enfermedad (previo justificante médico).

Colaboración en actividades como anotación, arbitraje, tiempos...

Sugerencia de actividades de recuperación si la enfermedad que padece lo precisa (ejercicios de rehabilitación).

Trabajo o exposición teórica si no se trabaja nada del contenido durante la enfermedad.

6.10 UNIDAD DIDÁCTICA

 UNIDAD DIDÁCTICA				
NOMBRE (Saberes Básicos Principales) : ORIENTATIC POR ALBACETE (F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno)				
Curso: 1º de Bachiller ato	Bloque saberes básicos: 6	UD: 7	Trimestre: Tercer trimestre	Nº Sesiones: 10 sesiones
<p>Justificación: Esta UD surge de la necesidad de que el alumnado valore el entorno natural y urbano que dispone de la localidad de Albacete. Como bien destaca la UNESCO (2018), la educación física de calidad, potencia valores como el juego limpio, la igualdad, la probidad, excelencia, compromiso, valentía, trabajo en equipo, el respeto de las reglas y las leyes, la lealtad, el espíritu comunitario y la solidaridad, así como la diversión y alegría. Trabajándose todos estos valores a través de las actividades físico deportivas en el medio natural, demostrando así actitudes que contribuyan a su conservación (Baena-Extremera et al., 2014).</p>				
<p>Saberes básicos:</p> <p>Bloque A. Vida activa y saludable.</p> <p>Subbloque A.1 Salud física</p> <p>6 Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>Subbloque A.2 Salud social</p> <p>7 Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva.</p> <p>Bloque B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>Subbloque B.4: Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.</p> <p>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>Subbloque C.1. Toma de decisiones</p> <p>8 Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas.</p> <p>Subbloque C.3: Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario.</p>				

Subbloque C.4: Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.

- 9 Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales.

Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

Subbloque F.1: Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física.

Subbloque F.3: Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla La Mancha mediante pruebas de orientación.

Subbloque F.4: Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad y movilidad).

Subbloque F.6: Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.

Subbloque F.8: Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

Objetivos didácticos

- Adquirir conocimientos sobre el deporte de orientación deportiva, reglamento y modalidades principales.
- Desarrollar habilidades de orientación a través de mapas y otras herramientas digitales para navegar por el medio donde se desarrollan las actividades.
- Desarrollar la capacidad para crear una carrera de orientación por la ciudad de Albacete a través del trabajo en grupo.
- Fomentar y promover el respeto y cuidado con el medio ambiente.
- Fomentar la actividad física a través de deportes que pueden desarrollarse tanto en el medio natural como en el urbano.

Reto inicial: ¿Seremos capaces de orientarnos de tal forma que creemos nuestra propia carrera de orientación por la ciudad?

Temporalización:

Sesión 1: INTRODUCTORIA. Sesión teórica sobre los aspectos básicos del deporte de Orientación Deportiva (reglas, material), así como las diferentes modalidades que la conforman. Mención a la especialidad deportiva de orientación para personas con discapacidad visual, cuya competición se denomina: “Carreras de orientación sonoras”. Explicación del reto inicial y de la metodología a seguir para su consecución. Detectar necesidades del grupo. Importancia a los “deberes” que deben hacer por las tardes (realizar ejercicio físico por la localidad mediante aplicaciones móviles para su posterior comprobación y evaluación por el docente).

Sesión 2: DESARROLLO. Recordatorio de contenidos a desarrollar, importancia acerca de su evaluación (comprobación que por las tardes realizan actividad física por el casco antiguo y anotación de aquellos patrimonios por los que pasen). Carrera de orientación por el instituto. Se esconden una serie de balizas que deberán encontrar por parejas y que estarán marcadas en el mapa, previamente el docente las esconde y las marca en el mapa.

Sesión 3: DESARROLLO. Carrera de orientación y acondicionamiento físico. 8 balizas marcadas en el mapa como cada uno de los palos que hay en la baraja española (4) y en la baraja de póker (4). Bastos-sentadillas, Espadas-TRX.... Dependiendo del número de carta que saquen, deberán realizar esas repeticiones.

Sesión 4: DESARROLLO. Implementación de las TIC. Carrera de orientación de forma lineal en uno de los parques que hay en las proximidades del instituto. Iniciación a este deporte mediante herramientas digitales. Inicio del proyecto; ¿Qué nombre se le va a dar al evento? ¿Cuántos puntos de control habrá?

Sesión 5: DESARROLLO. Sesión de sensibilización para personas con discapacidad visual, carrera de orientación sonora adaptada. En parejas, unidos mediante una barra direccional, el alumno/a de atrás simula discapacidad visual con un antifaz. Se proporciona un mapa del instituto a cada pareja con una serie de puntos de control que tienen que visitar y troquelar en una hoja de registro mediante las pinzas de orientación (previamente escondidas por el docente), ya que cada una tendrá un código distinto. Las parejas, a mitad del recorrido cambian el rol, el deportista guía o de apoyo pasa atrás con el antifaz simulando discapacidad visual, y viceversa.

Preparación del proyecto; ¿Dónde será la salida? ¿Y la llegada?

Sesión 6: DESARROLLO. Carrera de orientación lineal en el segundo parque próximo al centro mediante herramientas digitales. Asentamiento del funcionamiento de la aplicación utilizada, comprobación de resultados, registro proporcionado de la carrera. Preparación del proyecto; ¿Dónde establecen las balizas? “Museo de cuchillería, catedral, ayuntamiento...” ¿Hay coherencia de un punto al siguiente?

Sesión 7: DESARROLLO. Carrera de orientación de la modalidad “Score” mediante herramientas digitales. En el segundo parque próximo al instituto, se realiza la carrera en la que deben coger el máximo número de balizas en

<p>un tiempo establecido (20'), cada minuto que se pasen en la llegada al punto de finalización, se le resta 10 puntos a la máxima puntuación, teniendo en cuenta que cada baliza suma 20 puntos.</p> <p>Sesión 8. DESARROLLO. Sesión teórica. Una vez afianzados los conceptos sobre la orientación deportiva y tras tres semanas en la que, por las tardes, más del 90% de la clase ha realizado actividad física con el propósito de ver/conocer la oferta cultural de la ciudad, llevamos al aula su capacidad de orientación, análisis crítico del posicionamiento de las balizas, trabajo cooperativo por grupos. De 5 mapas que hayan realizado, el docente elabora un único mapa común que será el realizado en el evento.</p> <p>Sesión 9. DESARROLLO. Carrera de orientación por relevos mediante herramientas digitales. Por parejas y con un dispositivo móvil, sale uno de la pareja, va a la baliza que le corresponda, vuelve, y sale el otro miembro de la pareja, así sucesivamente hasta alcanzar todos los controles establecidos.</p> <p>Sesión 10: EVALUACIÓN. Carrera de orientación lineal. Autoevaluación y heteroevaluación mediante una rúbrica y los registros de las diferentes carreras.</p>				
<p>Situación aprendizaje final: 1ª ACTIVIDAD: Carrera de orientación lineal de modo individual. En fila, van saliendo cada 20 o 30 segundos, deberán adaptar la carrera en función de la condición física de cada uno, además de la relación entre guiarse en el espacio-tiempo con la consecución de las balizas en un orden lineal. 2ª ACTIVIDAD: "PROYECTO FINAL" Saber orientarse por la localidad albaceteña, además de crear el evento, se debe poner en práctica.</p>				
O.G.E. m) y n)		C.Clave : CCL , STEM , CD , CPSAA , CC , CE		
EVALUACIÓN				
Competencias específicas 1	Criterios de Evaluación: 1.1	Saberes básicos: Subbloque A.1 Salud física 10 Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Subbloque A.2 Salud social 11 Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva.	Actividades de Evaluación: Registro de actividad física por las tardes mediante aplicaciones móviles como Strava, Runtastic...(Importancia a valorar el entorno)	Instrumentos de evaluación/ Criterios de calificación % Lista de control y registro anecdótico/20%

5	5.1 5.2	<p>Subbloque F.1: Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física.</p> <p>Subbloque F.3: Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla La Mancha mediante pruebas de orientación.</p> <p>Subbloque F.4: Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad y movilidad).</p> <p>Subbloque F.6: Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.</p> <p>Subbloque F.8: Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p>	<p>Carreras de orientación:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lineales -Score -Relevos 	<p>Rúbrica autoevaluación/30%</p> <p>Rúbrica heteroevaluación/50%</p> 
<p>Evaluación diaria del alumno: Se evalúa diariamente al alumnado mediante registro anecdótico proporcionando el trayecto de actividad física por la localidad, anotando la oferta cultural que la ciudad dispone. El comportamiento se evaluará mediante registro anecdótico. Las carreras realizadas en las sesiones quedarán registradas en la aplicación “MapRun6” por lo que sirve como instrumento de evaluación diario.</p>				
<p>Actividades de ampliación evaluables: Supondrá un 10% más en la calificación final de la ud a los estudiantes que una vez elaborado el mapa, lo pongan en práctica como la situación del evento real.</p>				
<p>Metodología</p>				
<p>Estrategia de la práctica: Analítica</p>			<p>Estilos de enseñanza: Asignación de tareas, microenseñanza y descubrimiento guiado.</p>	
<p>Metodologías activas y/o emergentes: Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP)</p>				

Distribución grupo – clase: Parejas y grupos reducidos.	Participación: Simultánea
Posición del docente: Central, externa al grupo.	Feedback: Inmediato, en función de las necesidades: Individual, grupal o masivo.
Atención a la diversidad. Inclusión educativa	
Actividades de Refuerzo	Actividades de Ampliación
Como actividad de refuerzo en las diversas carreras, pueden ir en tríos o en pequeños grupos si se precisa. Además, todos los recreos excepto los martes (por guardia de recreo) podemos aclarar conceptos y orientarnos con mapas adaptados a la localidad que conozcan.	Como actividad de ampliación, supondrá un 10% más en la calificación final de la ud a los estudiantes que una vez elaborado el mapa, lo pongan en práctica como la situación del evento real.
Posibles adaptaciones individualizadas: En cuanto a las NEAE, se realizarán las adaptaciones metodológicas, temporales y espaciales precisas para facilitar el aprendizaje y la demostración de conocimientos de acuerdo a las necesidades y la diversidad funcional del alumnado. Reducción de balizas a coger, adaptación del tiempo, explicaciones individualizadas.	
Principios DUA: Como Diseño Universal de Aprendizaje se ofrecerá a todo el alumnado las herramientas necesarias que faciliten el proceso enseñanza-aprendizaje, entre otras cosas, se facilitará el contenido teórico, además de vídeos explicativos sobre la orientación a través de la plataforma de contacto con el alumnado en este caso en Castilla La Mancha “Educamos”. Además, en la pared del gimnasio se implantarán fichas sobre la ejecución paso por paso para la elaboración del proyecto.	
Material didáctico: Power point explicativo, aplicaciones digitales (MapRun6 y Strava), 10 pinzas de orientación, TRX, Bosu, 3 pogos, 14 barras direccionales, 14 pañuelos, 14 mapas impresos del IES, cinta adhesiva de obra y mapas del casco antiguo de Albacete.	
Instalaciones/Instalaciones (espacios): Todo el exterior del instituto (parking y pistas deportivas), Parques próximos al instituto, vía verde de uno de los parques.	
Herramientas TIC: Dispositivo móvil, aplicaciones “MapRun6” y “Strava”. Autoevaluación y heteroevaluación mediante la rúbrica →	



Interdisciplinariedad:

- Departamento de Tecnología: Encargado de la realización del mapa de orientación mediante aplicaciones webs como MapOrientering, en él, se debe aplicar el control de comienzo de la carrera, los controles, a modo balizas en los sitios más emblemáticos de la ciudad y el control de finalización de la carrera.
- Departamento de Geografía e Historia: Encargado de enseñar los sitios más emblemáticos de la localidad mediante imágenes, además de la historia acontecida de la ciudad de Albacete.
- Departamento de Filosofía: Encargada del reconocimiento de filósofos como Pedro Simón Abril.
- Departamento de Lengua y Literatura: Encargada del reconocimiento cultural literario con obras como Don Quijote de la Mancha de Miguel de Cervantes.
- El AMPA del centro se encargará del avituallamiento del evento, es decir, el punto de encuentro del comienzo de la prueba, puntos verdes repartidos en la zona del evento con botellines de agua y fruta al finalizar la prueba.
- La asociación cultural Patrimoniarte se encargará del correcto funcionamiento del evento, estando repartidos por todas las balizas y ayudando a los participantes aportando más conocimientos acerca del patrimonio cultural.

Otros: Esta ud presenta vinculación con los ODS: Objetivo 3, garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades. Objetivo 4, garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos. Objetivo 11, lograr que las ciudades sean más inclusivas, seguras, resilientes y sostenibles

Bibliografía/Webgrafía:

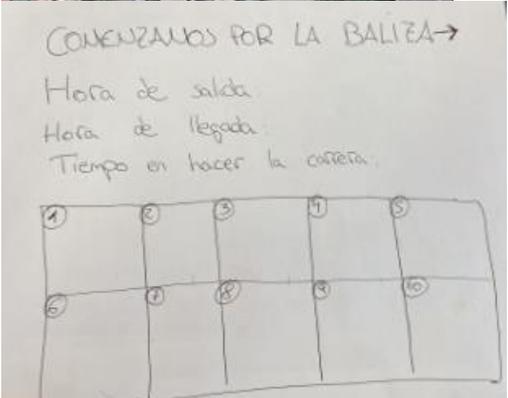
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (L.O.M.L.O.E)
- Ley 7/2010, de 20 de julio, de Educación de Castilla La Mancha
- Decreto 83/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.
- Decreto 92/2022, de 16 de agosto, por el que se regula la organización de la orientación académica, educativa y profesional en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.
- Decreto 85/2018, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la Comunidad Autónoma de Castilla La Mancha.
- Orden 118/2022, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional en la comunidad de Castilla-La Mancha.
- Orden 187/2022 de 27 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación en Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha

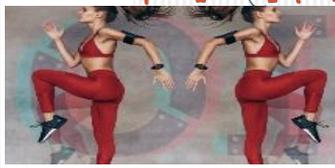
6.11 Sesiones de la Unidad Didáctica

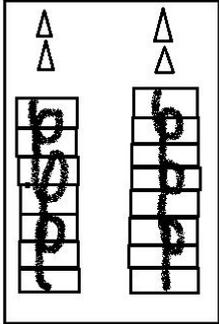
Título Unidad Didáctica: ORIENTATIC POR ALBACETE		Sesión n°: 1 / Curso: 1º	
BACH		Trimestre: Tercer trimestre	
Nombre de la Sesión: Orientapower		Duración: 50´	Tipo Sesión:
INTRODUCTORIA/Sesión teórica			
Instalaciones: Aula		Material: Power point explicativo, 14 mapas del IES y 14 mapas de Albacete	
		Nº Alumnos/as: 27	
Objetivos didácticos de la sesión:			
Identificar los materiales y las diferentes modalidades de la orientación.			
Saber interpretar los mapas de orientación			
Saber aplicar las reglas de orientación en las futuras sesiones			
Potenciar la cooperación del alumnado por las tardes para la ejecución del proyecto final.			
Contenidos desarrollados:			
Reglas y modalidades de la orientación			
Orientación mediante un mapa y una brújula			
Estrategias a través de la cooperación			
Herramientas digitales para la gestión de actividad física			
Justificación de la Metodología: Flipped classroom para que, por las tardes, realicen actividad física a la vez que conocen “in situ” la oferta cultural, gestionando la actividad física mediante herramientas digitales, a la par de la anotación de lo patrimonios visitados. Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), carrera de orientación urbana por la localidad al finalizar la ud.			
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas y descubrimiento guiado		Estrategia: Global	
Agrupación: Parejas			
Posición Profesor: Interna, dentro del grupo		Tipo Feedback: Concurrente	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	Presentación de power point sobre lo que es la orientación deportiva, su historia, reglamento oficial, material para orientación deportiva, brújula, mapa, tipos de mapa, como interpretarlo. Modalidades de carreras de orientación, mención a la especialidad deportiva de orientación para personas con discapacidad visual, cuya competición se denomina: “Carreras de orientación sonoras”.		15´
Parte principal	-Explicación del reto inicial; ¿Seremos capaces de orientarnos de tal forma que creemos nuestra propia carrera de orientación por la ciudad?		2´
	-Metodología (ABP) para construcción del proyecto, realización y posterior evaluación.		10´
	- Explicación de cómo va a ser su evaluación en esta ud, importancia a los “deberes” que deben hacer por las tardes y mediante qué aplicaciones. Posterior comprobación por el docente, diariamente.		12´
	- Repartidos un mapa de Albacete y otro del instituto a cada pareja, deberán localizar diversos puntos de control		

	que establezca el docente (¿Dónde está el instituto? ¿El parque más cercano al instituto?) detectar las necesidades del grupo.		11´
<p>Actividades de Refuerzo: Como actividad de refuerzo, les comento mi posición en el recreo por si necesitan una atención más individualizada, y poder explicarles de forma más detallada los conceptos.</p>			
<p>Actividades de Ampliación: Como actividad de ampliación, además de localizar los puntos de control establecidos por el docente, deberán realizar un trayecto, con los puntos que establece el docente en la pizarra, por ejemplo, empezamos en el IES, pasamos por la vía verde, residencia vital parque, comisaría policía local, parque Abelardo Sánchez y acabamos en la catedral.</p>			
<p>Observaciones: Incidir en la importancia de su evaluación, comprobación de su actividad física mediante apps.</p>			

Título Unidad Didáctica: ORIENTATIC POR ALBACETE Sesión nº: 2/ Curso: 1º BACH Trimestre: Tercer trimestre			
Nombre de la Sesión: Perdidos por el insti Duración: 50' Tipo Sesión: DESARROLLO/ Organización combinada			
Instalaciones: Exterior del IES, parking y 3 pistas outdoor. Material: 10 pinzas profesionales de orientación, 13 mapas del IES y 13 cartulinas para marcar las balizas Nº Alumnos/as: 27			
Objetivos didácticos de la sesión: Identificar los materiales y la modalidad de orientación “lineal”. Saber interpretar la orientación por el instituto Mejora de la condición física resistencia			
Contenidos desarrollados: Iniciación a la carrera de orientación lineal, aplicación de sus reglas Uso sostenible y mantenimiento natural del exterior del instituto en la práctica de actividad física. Práctica de actividad física con efectos positivos sobre la salud colectiva.			
Justificación de la Metodología: Flipped classroom para que, por las tardes, realicen actividad física a la vez que conoce “in situ” la oferta cultural, gestionando la actividad física mediante herramientas digitales, a la par de la anotación de los patrimonios visitados. Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), carrera de orientación urbana por la localidad al finalizar la ud.			
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas		Estrategia: Global	Agrupación: 12 parejas y 1 trío
Posición Profesor: Central, externa al grupo		Tipo Feedback: Concurrente	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<u>Actividad 1:</u> Explicación acerca de su evaluación, comprobación de aquellos que hayan realizado ejercicio físico mientras valoran el entorno y lo anotan mediante apps (Strava, Runtastic...)		5'
	<u>Actividad 2:</u> De manera aleatoria, se selecciona un alumno/a que deberá dirigir el calentamiento, ejerciendo el rol de profesor durante este momento. 1ª parte: 5' carrera continua. 2ª parte: Movilidad articular dinámica (4-3-3), 4 ejercicios de tren superior, 3 de tren inferior y 3 de activación.		10'

<p>Parte principal</p>	<p>Actividad 1: “Encuéstrate por el insti”. Carrera de orientación deportiva de la modalidad “lineal”. Distribuidos en 12 parejas y un trío, mediante un mapa del IES y una cartulina para marcar las balizas, deben ir en orden para conseguir marcar todas las pinzas previamente escondidas por el docente. A cada pareja (heterogénea) se le asigna un número diferente para comenzar la carrera e ir en orden, evitando así, que vayan todos hacia las mismas balizas. Por ejemplo; a la primera pareja se le asigna su primera baliza (5) luego marcará la 6, 7.... Hasta llegar a su última baliza que es la 4. Cada vez que se marque una pinza, deberán ir a la mesa del docente para su corrección, cuando esté corregida, irán a por la siguiente baliza.</p>	 	30´
<p>V. Calma</p>	<p>Mientras realizan una serie de estiramientos libres, se debatirá sobre aquellas pinzas que más les ha costado encontrar, aquellos momentos que más les ha costado orientarse, si les ha gustado la sesión. También se hablará sobre el comienzo de la preparación del proyecto final.</p>		5´
<p>Actividades de Refuerzo: Como actividad de refuerzo, se puede realizar un mapa aparte del de los compañeros con balizas más unidas entre sí. Además, si se considera necesario, se puede realizar la carrera en un grupo de 5 personas y 11 parejas o 7 personas y 10 parejas.</p> <p>Actividades de Ampliación: Como actividad de ampliación a aquellas parejas más preparadas, se les pedirá que sepan localizar de manera aproximada, donde se encuentra la cantina, su aula, jefatura de estudios y el aula de música, redondeándolo en su mapa.</p>			
<p>Observaciones: Importancia al orden establecido previo a la carrera, además de su comprobación tras marcar cada una de las balizas.</p>			

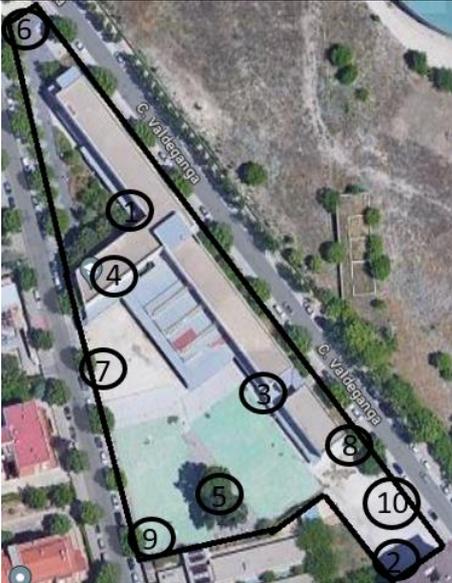
Título Unidad Didáctica: ORIENTATIC POR ALBACETE Sesión nº: 3/ Curso: 1º BACH			
Trimestre: Tercer trimestre			
Nombre de la Sesión: ¡A por ello! Duración: 50' Tipo Sesión: DESARROLLO/ Organización combinada			
Instalaciones: Exterior del IES, parking y 3 pistas outdoor. Material: Baraja de cartas española, baraja de cartas de póker, TRX, Bosu, balón medicinal, fitball, esterillas. Nº Alumnos/as: 27			
Objetivos didácticos de la sesión: Saber interpretar la orientación por el instituto Mejora de la condición física; fuerza y resistencia			
Contenidos desarrollados: Uso sostenible y mantenimiento natural del exterior del instituto en la práctica de actividad física. Práctica de actividad física con efectos positivos sobre la salud colectiva.			
Justificación de la Metodología: Flipped classroom para que, por las tardes, realicen actividad física a la vez que conoce “in situ” la oferta cultural, gestionando la actividad física mediante herramientas digitales, a la par de la anotación de los patrimonios visitados. Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), carrera de orientación urbana por la localidad al finalizar la ud.			
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas		Estrategia: Global	Agrupación: 5 tríos y 3 grupos de 4.
Posición Profesor: Central, externa al grupo		Tipo Feedback: Concurrente	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<u>Actividad 1:</u> Comprobación de aquellos que hayan realizado ejercicio físico mientras valoran el entorno y lo anotan mediante apps (Strava, Runtastic...)		5'
	<u>Actividad 2:</u> De manera aleatoria, se selecciona un alumno/a que deberá dirigir el calentamiento, ejerciendo el rol de profesor durante este momento. Movilidad articular dinámica (4-3-3), 4 ejercicios de tren superior, 3 de tren inferior y 3 de activación.		5'
Parte principal	<u>Actividad 1: “Saca un carta y, ¡a por ello!</u> Carrera de orientación adaptada. En la mesa del docente habrá un mapa con balizas establecidas como los palos de las barajas de cartas (oros, bastos, espadas, copas, picas, corazones, rombos y tréboles). En cada “baliza”, se encontrarán con material deportivo diseñado para la mejora de la fuerza además del equilibrio, previa explicación de los ejercicios por el docente: <ul style="list-style-type: none"> - Oros: TRX colgado de la portería, tracción de remo (Dorsales) - Bastos: 2 esterillas. Flexiones (pectorales). - Espadas: Fitball. Abdominales. - Copas: Balón medicinal. Sentadilla profunda con balón medicinal, al extender, deben tirar el 		30'

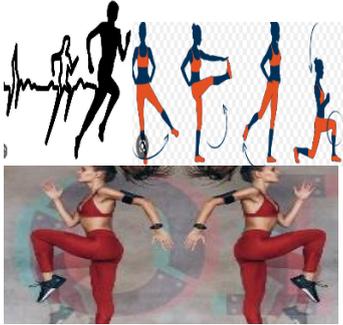
	<p>balón hacia la pared con los brazos extendidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Picas: Bosu, Skipping y acaban con un pie posicionado en el bosu. - Corazones: Banco sueco. Subir con una pierna. - Rombos: Burpees. - Tréboles: Combas. Saltar a la comba. <p>Dependiendo de la carta que hayan sacado, deberán hacer las repeticiones que sea dicha carta, por ejemplo, “rey de copas”, 12 repeticiones en el lugar de las copas, en este caso 12 repeticiones de subidas al banco. Una vez terminen el ejercicio, deberán ir a la mesa del docente a sacar otra carta, si está ocupada, sacarán otra.</p> <p>Se quitan todas las cartas de todos los palos que sean el 1, 2, 3, 4 y 5. Dejando en la baraja desde el 6 hasta el 12.</p>		
V. Calma	<p>Actividad 1: Croquetas gigantes. Se divide la clase en 2 grupos, 1 fila cada grupo en paralelo, 7 colchonetas un grupo, 8 el otro. El primero de la fila se tumba boca abajo, el siguiente deberá pasar por él rodando, y se colocará a su lado, el siguiente rodará por los dos, así hasta llegar al fondo de la pista.</p>		10´
<p>Actividades de Refuerzo: Como actividad de refuerzo en los ejercicios, lo pueden adaptar a su nivel de condición física, en las flexiones, realizarlas desde las rodillas, el TRX realizarlo con una inclinación no muy elevada (100-120°).</p> <p>Actividades de Ampliación: Como actividad de ampliación, y, dependiendo de la condición física, pueden realizar el doble de repeticiones en los ejercicios.</p>			
<p>Observaciones: En la actividad de la parte principal, importancia a eliminar de la baraja todos los números del 1 al 5 de todos los palos. Recordatorio para que traigan el teléfono móvil durante las próximas clases.</p>			

Título Unidad Didáctica: ORIENTATIC POR ALBACETE Sesión nº: 4/ Curso: 1º BACH			
Trimestre: Tercer trimestre			
Nombre de la Sesión: Disfruta el exterior Duración: 50´ Tipo Sesión: DESARROLLO/ Organización combinada			
Instalaciones: Exterior del IES y parque próximo. Material: Teléfono móvil y app “MapRun6 N° Alumnos/as: 27			
Objetivos didácticos de la sesión: Identificar los materiales y la modalidad de orientación “lineal”. Saber interpretar la orientación por el exterior del instituto mediante herramientas digitales Mejora de la condición física resistencia			
Contenidos desarrollados: Iniciación a la carrera de orientación lineal mediante herramientas digitales. Uso sostenible y mantenimiento natural en la práctica de actividad física. Práctica de actividad física con efectos positivos sobre la salud colectiva.			
Justificación de la Metodología: Flipped classroom para que, por las tardes, realicen actividad física a la vez que conoce “in situ” la oferta cultural, gestionando la actividad física mediante herramientas digitales, a la par de la anotación de los patrimonios visitados. Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), carrera de orientación urbana por la localidad al finalizar la ud.			
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas		Estrategia: Global	Agrupación: 12 parejas y 1 trío
Posición Profesor: Central, externa al grupo		Tipo Feedback: Concurrente	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<u>Actividad 1:</u> Comprobación de aquellos que hayan realizado ejercicio físico mientras valoran el entorno y lo anotan (Strava, Runtastic...)		5´
	<u>Actividad 2:</u> De manera aleatoria, se selecciona un alumno/a que deberá dirigir el calentamiento, ejerciendo el rol de profesor durante este momento. Movilidad articular dinámica (4-3-3), 4 ejercicios de tren superior, 3 de tren inferior y 3 de activación.		5´
Parte principal	<u>Actividad 1: “Oriéntate como puedas”.</u> Carrera de orientación lineal a las afueras del instituto, en el parque más próximo, mediante la aplicación “MapRun6”. La carrera se realiza por parejas. En primer lugar, se explica la funcionalidad de la aplicación, ya que una vez que pases por la baliza con el dispositivo, se queda guardada avisando mediante una vibración. Se ha de ir en orden. Una vez se pase por la salida, comienza la carrera, quedando registrado al finalizar. Pasos a seguir: - Descargar la app MapRun6 - Seleccionar evento		25´

	<ul style="list-style-type: none"> - Spain - Albacete - IES Los Olmos - Carrera que se establezca. <p>Actividad 2: Comienzo del proyecto. Lluvia de ideas acerca de la carrera de orientación urbana. ¿Qué nombre se le va a dar? ¿Cuántos puntos de control habrá? ¿Dónde creéis que deberíamos establecer los puntos de control?</p>		10´
V. Calma	<p>Actividad 1: Dirección de orquesta. Un alumno/a elegido de manera aleatoria se queda en el centro de un gran círculo formado por todos los alumnos y alumnas, el objetivo es que el que está en el medio adivine al director de orquesta que será elegido por sus compañeros, y éste marcará los ritmos. P.e; el director da una palmada, el resto lo imitará. Quien está en el medio dispone de tres intentos para adivinar al director.</p>		5´
<p>Actividades de Refuerzo: Como actividad de refuerzo en la carrera de orientación, se permite la agrupación de 5 o más personas si se considera necesario. Además de las explicaciones individualizadas hacia una correcta orientación en el recreo.</p> <p>Actividades de Ampliación: Como actividad de ampliación, pueden realizar la carrera pero esta vez desde la última baliza. Esta actividad se debe realizar por las tardes ya que el circuito queda registrado. Posterior comprobación por el docente en la sesión siguiente.</p>			
<p>Observaciones: La carrera se hace por parejas, sin embargo, deben salir cuando establezca el docente (cada 20 o 30 segundos).</p>			

Título Unidad Didáctica: ORIENTATIC POR ALBACETE Sesión n°: 5/ Curso: 1º BACH Trimestre: Tercer trimestre			
Nombre de la Sesión: Sensibilización visual Duración: 50' Tipo Sesión: DESARROLLO/ Organización combinada			
Instalaciones: Exterior del IES, parking y 3 pistas outdoor. Material: 10 pinzas profesionales de orientación, 13 mapas del IES, 13 cartulinas para marcar las balizas, 13 barras direccionales y 13 antifaces. Nº Alumnos/as: 27			
Objetivos didácticos de la sesión: Identificar los materiales y la modalidad de orientación para personas con discapacidad visual. Saber interpretar la orientación por el instituto con los ojos cerrados Mejora de la condición física resistencia			
Contenidos desarrollados: Iniciación a la modalidad de las carreras de orientación sonoras Uso sostenible y mantenimiento natural del exterior del instituto en la práctica de actividad física. Práctica de actividad física con efectos positivos sobre la salud colectiva.			
Justificación de la Metodología: Flipped classroom para que, por las tardes, realicen actividad física a la vez que conoce “in situ” la oferta cultural, gestionando la actividad física mediante herramientas digitales, a la par de la anotación de los patrimonios visitados. Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), carrera de orientación urbana por la localidad al finalizar la ud.			
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas		Estrategia: Global	Agrupación: 12 parejas y 1 trío
Posición Profesor: Central, externa al grupo		Tipo Feedback: Concurrente	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<u>Actividad 1:</u> Comprobación de aquellos que hayan realizado ejercicio físico mientras valoran el entorno y lo anotan mediante apps (Strava, Runtastic...)		5'
	<u>Actividad 2:</u> De manera aleatoria, se selecciona un alumno/a que deberá dirigir el calentamiento, ejerciendo el rol de profesor durante este momento. Movilidad articular dinámica (4-3-3), 4 ejercicios de tren superior, 3 de tren inferior y 3 de activación.		5'

Parte principal	<p>Actividad 1: “Carrera de orientación sonora adaptada”. Carrera de sensibilización para personas con discapacidad visual, En parejas, unidos mediante una barra direccional, el alumno/a de atrás simula discapacidad visual con un antifaz. Se proporciona un mapa del instituto a cada pareja con una serie de puntos de control que tienen que visitar y troquelar en una hoja de registro mediante las pinzas de orientación (previamente escondidas por el docente), ya que cada una, tendrá un código distinto. Las parejas, a mitad del recorrido cambian el rol, el deportista guía o de apoyo pasa atrás con el antifaz simulando discapacidad visual, y viceversa. A cada pareja (heterogénea) se le asigna un número diferente para comenzar la carrera e ir en orden, evitando así, que vayan todos hacia las mismas balizas. Por ejemplo; a la primera pareja se le asigna su primera baliza (5) luego marcará la 6, 7.... Hasta llegar a su última baliza que es la 4. Cada vez que se marque una pinza, deberán ir a la mesa del docente para su corrección, cuando esté corregida, irán a por la siguiente baliza.</p>	 <p>COMENZAMOS POR LA BALIZA → Hora de salida Hora de llegada Tiempo en hacer la carrera.</p> 	30´
V. Calma	<p>Actividad 1: Mientras realizan estiramientos libres, hacemos una lluvia de ideas acerca del proyecto. Esta vez, establecemos el punto de salida y el punto de llegada del evento.</p>		10´
<p>Actividades de Refuerzo: Como actividad de refuerzo, podemos “coger” tiempo del recreo para una atención más individualizada.</p> <p>Actividades de Ampliación: Como actividad de ampliación, en la carrera de orientación, el guía de la pareja va llamando a su compañero o realizar cualquier sonido para llegar a la baliza correspondiente y crear así una situación real de las carreras de orientación sonoras.</p> <p>Observaciones: Importancia al orden establecido previo a la carrera, además de su comprobación tras marcar cada una de las balizas.</p>			

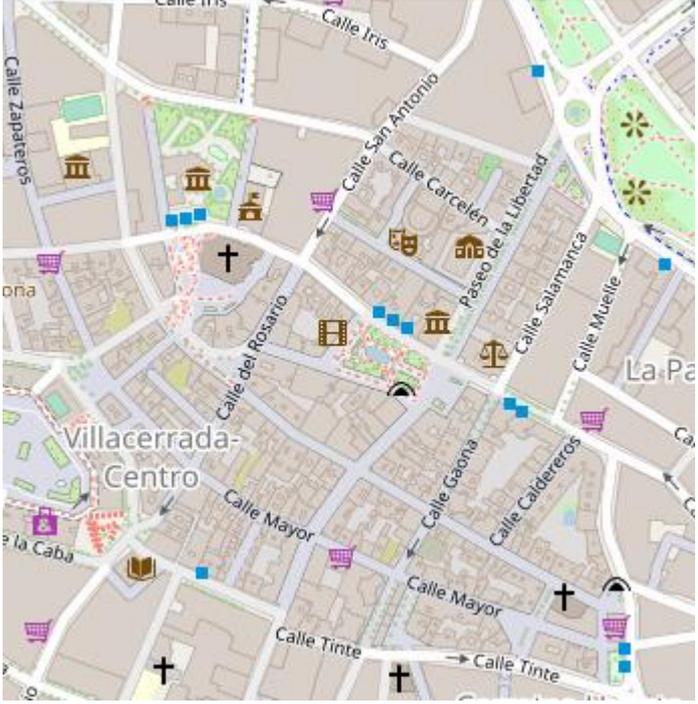
Título Unidad Didáctica: ORIENTATIC POR ALBACETE Sesión nº: 6/ Curso: 1º BACH			
Trimestre: Tercer trimestre			
Nombre de la Sesión: Orientatic por el medio natural Duración: 50' Tipo Sesión: DESARROLLO/ Organización combinada			
Instalaciones: Parques próximos. Material: Teléfono móvil y app "MapRun6 y 6 mapas del casco antiguo de la localidad N° Alumnos/as: 27			
Objetivos didácticos de la sesión: Identificar la modalidad de orientación "lineal". Saber interpretar la orientación por el exterior del instituto mediante herramientas digitales Mejora de la condición física resistencia			
Contenidos desarrollados: Desarrollo de la carrera de orientación lineal mediante herramientas digitales. Uso sostenible y mantenimiento natural en la práctica de actividad física. Puesta en marcha de un evento deportivo Práctica de actividad física con efectos positivos sobre la salud colectiva.			
Justificación de la Metodología: Flipped classroom para que, por las tardes, realicen actividad física a la vez que conoce "in situ" la oferta cultural, gestionando la actividad física mediante herramientas digitales, a la par de la anotación de los patrimonios visitados. Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), carrera de orientación urbana por la localidad al finalizar la ud.			
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas		Estrategia: Global	Agrupación: Parejas y subgrupos
Posición Profesor: Central, externa al grupo		Tipo Feedback: Concurrente	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<u>Actividad 1:</u> Comprobación de aquellos que hayan realizado ejercicio físico mientras valoran el entorno y lo anotan (Strava, Runtastic...)		5'
	<u>Actividad 2:</u> De manera aleatoria, idoceo, selecciona un alumno/a que deberá dirigir el calentamiento, ejerciendo el rol de profesor durante este momento. Movilidad articular dinámica (4-3-3), 4 ejercicios de tren superior, 3 de tren inferior y 3 de activación.		5'
Parte principal	<u>Actividad 1: "Oriéntate por el medio natural".</u> Carrera de orientación lineal a las afueras del instituto, en los parques próximos, mediante la aplicación "MapRun6", adaptación de la carrera a hasta la baliza 11 (posición del docente) para la ejecución de la siguiente actividad. Carrera realizada por parejas.		25'

	<p><u>Actividad 2: Desarrollo del proyecto.</u> En grupos de 4 y 5 personas, deben establecer en un mapa del casco antiguo de la localidad (proporcionado por el docente) 8 balizas en los sitios más emblemáticos de la ciudad. Posteriormente, el docente establece un mapa común a todas esas balizas.</p>		10´
V. Calma	<p><u>Actividad 1: Feedback.</u> Mientras realizamos estiramientos libres, se recalca acerca de cómo será su evaluación, comentando los ítems de la rúbrica.</p>		5´
<p>Actividades de Refuerzo: Como actividad de refuerzo en la carrera de orientación, se permite la agrupación de 5 o más personas si se considera necesario. Además de las explicaciones individualizadas hacia una correcta orientación en el recreo.</p> <p>Actividades de Ampliación: Como actividad de ampliación, pueden realizar la carrera pero esta vez desde la última baliza. Esta actividad se debe realizar por las tardes ya que el circuito queda registrado. Posterior comprobación por el docente en la sesión siguiente.</p>			
<p>Observaciones: La carrera se hace por parejas, sin embargo, deben salir cuando establezca el docente (cada 20 o 30 segundos).</p>			

Título Unidad Didáctica: ORIENTATIC POR ALBACETE Sesión n°: 7/ Curso: 1º BACH			
Trimestre: Tercer trimestre			
Nombre de la Sesión: ¡Coge todas! Duración: 50' Tipo Sesión: DESARROLLO/ Organización combinada			
Instalaciones: Parque próximo al IES. Material: Teléfono móvil y aplicación MapRun6 N°			
Alumnos/as: 27			
Objetivos didácticos de la sesión: Identificar la modalidad de orientación “Score”. Saber interpretar la orientación por las proximidades del instituto Mejora de la condición física resistencia			
Contenidos desarrollados: Iniciación a la carrera de orientación score. Uso sostenible y mantenimiento natural del exterior del instituto en la práctica de actividad física. Puesta en práctica de un evento deportivo Práctica de actividad física con efectos positivos sobre la salud colectiva.			
Justificación de la Metodología: Flipped classroom para que, por las tardes, realicen actividad física a la vez que conoce “in situ” la oferta cultural, gestionando la actividad física mediante herramientas digitales, a la par de la anotación de los patrimonios visitados. Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), carrera de orientación urbana por la localidad al finalizar la ud.			
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas		Estrategia: Global	Agrupación:
Parejas y subgrupos.			
Posición Profesor: Central, externa al grupo		Tipo Feedback: Concurrente	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	<u>Actividad 1:</u> Comprobación de aquellos que hayan realizado ejercicio físico mientras valoran el entorno y lo anotan mediante apps (Strava, Runtastic...)		5'
	<u>Actividad 2:</u> De manera aleatoria, se selecciona un alumno/a que deberá dirigir el calentamiento, ejerciendo el rol de profesor durante este momento. Movilidad articular dinámica (4-3-3), 4 ejercicios de tren superior, 3 de tren inferior y 3 de activación.		5'

Parte principal	<p>Actividad 1: “Coge las balizas que puedas”. Carrera de orientación de la modalidad Score de manera individual (si es necesario se puede realizar en parejas). Mediante el mapa establecido por la aplicación MapRun6, deben coger el mayor número de puntos de control en un tiempo establecido de 20 minutos. Previamente a la carrera, deben diseñar su estrategia para conseguir las máximas balizas. Cada punto de control vale 20 puntos, si sobrepasan el tiempo establecido, la aplicación les quita 10 puntos cada 2 minutos.</p>		30´
V. Calma	<p>Actividad 1: “¿Qué llevarías en tu maleta?” Historia ficticia sobre: “Nos vamos a una isla desierta, en esa isla no hay oxígeno, por lo tanto, no hay vida marina ni terrestre, en base a lo que llevemos en la maleta, podemos recuperar la vida de la isla o no.” De tal manera que el primero dice lo que se lleva a la isla desierta, el segundo dice lo que ha dicho el primero, más lo que se llevaría él, el tercero lo que se llevaría el primero, el segundo y él, así sucesivamente. Los que se equivoquen quedan eliminados.</p>		10´
<p>Actividades de Refuerzo: Como actividad de refuerzo, en la carrera de orientación pueden ir por parejas, si es muy necesario en tríos.</p>			
<p>Actividades de Ampliación: Como actividad de ampliación, pueden volver a hacer la carrera por las tardes ya que queda registrada en la aplicación, posterior comprobación por el docente.</p>			
<p>Observaciones:</p>			

Título Unidad Didáctica: ORIENTATIC POR ALBACETE Sesión nº: 8 / Curso: 1º BACH			
Trimestre: Tercer trimestre			
Nombre de la Sesión: Evento Duración: 50´ Tipo Sesión: DESARROLLO			
Instalaciones: Aula Material: Power point, kahoot, mapas del casco antiguo de Albacete Nº Alumnos/as: 27			
Objetivos didácticos de la sesión: Analizar de manera crítica, la situación real de un evento deportivo Saber interpretar la orientación por Albacete Identificar en el mapa los sitios más emblemáticos de la localidad.			
Contenidos desarrollados: Actuaciones para la mejora del entorno urbano de Albacete Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla la Mancha. Toma de decisiones para un éxito colectivo			
Justificación de la Metodología: Flipped classroom para que, por las tardes, realicen actividad física a la vez que conoce “in situ” la oferta cultural, gestionando la actividad física mediante herramientas digitales, a la par de la anotación de los patrimonios visitados. Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), carrera de orientación urbana por la localidad al finalizar la ud.			
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas y descubrimiento guiado Estrategia: Global			
Agrupación: Subgrupos			
Posición Profesor: Central, externa al grupo		Tipo Feedback: Inmediato	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<u>Actividad 1:</u> Lista de los patrimonios históricos que han visitado, comentándolos uno por uno.		5´
	<u>Actividad 2: “Kahoot”.</u> Kahoot a modo de juego sobre la orientación deportiva. https://create.kahoot.it/details/593faef3-623c-4cbf-96ab-beabd0f21367		15´

Parte principal	<p>Actividad 3: “Diseña tu propia carrera”. Distribuidos en 3 grupos de 5 personas y 2 de 6. Tienen que crear su propia carrera de orientación, en este caso urbana, estableciendo el punto de salida, 20 balizas y el punto de llegada. Deben interpretar la coherencia establecida desde una baliza hasta la otra, anotando cada una de las partes que conlleva la carrera. Tras ello, se hará una puesta en común para crear un único mapa.</p>		30'
<p>Actividades de Refuerzo: Como actividad de refuerzo, en el patio, me quedo para aclarar dudas de manera más individualizada.</p> <p>Actividades de Ampliación: Como actividad de ampliación, deberán poner en práctica el mapa creado por su grupo. Con los instrumentos pertinentes, mapa y registro de la actividad (Strava, Runtastic...) para su posterior comprobación por el docente.</p>			
<p>Observaciones:</p>			

Título Unidad Didáctica: ORIENTATIC POR ALBACETE Sesión nº: 9/ Curso: 1º BACH			
Trimestre: Tercer trimestre			
Nombre de la Sesión: Relevos Duración: 50' Tipo Sesión: DESARROLLO/ Organización combinada			
Instalaciones: Exterior del IES, parking y 3 pistas outdoor. Material: Teléfono móvil y aplicación MapRun6 N° Alumnos/as: 27			
Objetivos didácticos de la sesión: Identificar la modalidad de orientación por relevos. Saber interpretar la orientación por el instituto trabajando de manera cooperativa Mejora de la condición física resistencia			
Contenidos desarrollados: Iniciación a la carrera de orientación por relevos, aplicación de sus reglas Uso sostenible y mantenimiento natural del exterior del instituto en la práctica de actividad física. Práctica de actividad física con efectos positivos sobre la salud colectiva.			
Justificación de la Metodología: Flipped classroom para que, por las tardes, realicen actividad física a la vez que conoce “in situ” la oferta cultural, gestionando la actividad física mediante herramientas digitales, a la par de la anotación de los patrimonios visitados. Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), carrera de orientación urbana por la localidad al finalizar la ud.			
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas		Estrategia: Global	Agrupación: 12 parejas y 1 trío
Posición Profesor: Central, externa al grupo		Tipo Feedback: Concurrente	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<u>Actividad 1:</u> Comprobación de aquellos que hayan realizado ejercicio físico mientras valoran el entorno y lo anotan mediante aplicaciones (Strava, Runtastic...)		5'
	<u>Actividad 2:</u> De manera aleatoria, idoceo, selecciona un alumno/a que deberá dirigir el calentamiento, ejerciendo el rol de profesor durante este momento. Movilidad articular dinámica (4-3-3), 4 ejercicios de tren superior, 3 de tren inferior y 3 de activación.		5'

Parte principal	<p>Actividad 1: “Carrera por relevos”. Distribuidos por parejas y en el punto de salida, deben interpretar la orientación cooperativamente hacia la consecución de las balizas. Una vez su compañero ha conseguido la baliza correspondiente, vuelve para darle el móvil a su relevo, pensar, y luego conseguir la baliza siguiente. Se empieza desde la baliza 1 hasta la 14.</p>		30´
V. Calma	<p>Actividad 1: “Estiramientos libres”. Mientras realizamos una serie de estiramientos libres, se realiza una lluvia de ideas sobre las preguntas de evaluación del evento dirigida hacia otros institutos. Por ejemplo, ¿Cómo calificarías la carrera? ¿Del 1 al 10, cuanto te ha costado? ¿Qué patrimonio te ha gustado más? Observaciones...</p>	 <p style="text-align: center; font-size: small;">LLUVIA DE IDEAS EN EL AULA</p>	10´
<p>Actividades de Refuerzo: Como actividad de refuerzo, la posición del docente puede ser interna en aquellas parejas que lo necesiten, ya que la carrera queda registrada en la app.</p>			
<p>Observaciones:</p>			

Título Unidad Didáctica: ORIENTATIC POR ALBACETE Sesión nº: 10/ Curso: 1º BACH			
Trimestre: Tercer trimestre			
Nombre de la Sesión: ¡A autoevaluarse! Duración: 50' Tipo Sesión: EVALUACIÓN / Organización combinada			
Instalaciones: Parque próximo al IES Material: Teléfono móvil y aplicación MapRun6 N°			
Alumnos/as: 27			
Objetivos didácticos de la sesión: Autoevaluar Mejorar la condición física resistencia			
Contenidos desarrollados: Evaluación Uso sostenible y mantenimiento natural del exterior del instituto en la práctica de actividad física. Práctica de actividad física con efectos positivos sobre la salud colectiva.			
Justificación de la Metodología: Flipped classroom para que, por las tardes, realicen actividad física a la vez que conoce “in situ” la oferta cultural, gestionando la actividad física mediante herramientas digitales, a la par de la anotación de los patrimonios visitados. Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), carrera de orientación urbana por la localidad al finalizar la ud.			
Estilo Enseñanza: Asignación de tareas Estrategia: Global Agrupación: 12 parejas y 1 trío			
Posición Profesor: Central, externa al grupo		Tipo Feedback: Concurrente	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	<u>Actividad 1:</u> Comprobación de aquellos que hayan realizado ejercicio físico mientras valoran el entorno y lo anotan mediante apps como Strava, Runtastic...		5'
	<u>Actividad 2:</u> De manera aleatoria, idoceo, selecciona un alumno/a que deberá dirigir el calentamiento, ejerciendo el rol de profesor durante este momento. Movilidad articular dinámica (4-3-3), 4 ejercicios de tren superior, 3 de tren inferior y 3 de activación.		5'

VII. CONCLUSIONES

7. CONCLUSIONES

A modo de conclusión en este TFM, se ha cumplido con el diseño de una Unidad Didáctica de orientación deportiva a través de la metodología Aprendizaje Basado en Proyectos para el alumnado de 1º de bachillerato, siendo ésta completamente tangible para el futuro profesional de la docencia en la localidad de Albacete (España), comprobándose así en apartados anteriores (punto 2. Marco teórico). Esta Unidad Didáctica pretende potenciar el ejercicio físico en el medio natural y urbano, así como su práctica en los principales patrimonios históricos de la localidad, sin embargo, la aplicación de la metodología ABP es únicamente una propuesta de intervención futura, ya que no se ha llevado a cabo. En cada una de las sesiones se planifica el proyecto, sin embargo, los únicos responsables no son los alumnos y alumnas, debe haber concordancia con las materias para su correcta significancia en ellos.

7.1 VALORACIÓN PERSONAL

El desarrollo del TFM supuso una dificultad añadida a comienzos del mes de febrero, ya que me expuse a una intervención quirúrgica por luxación recidivante de la articulación escapulohumeral, durante la semana que el departamento de Educación Física estaba de viaje a la nieve. Supuso un vuelco a las Unidades Didácticas que se iban a plantear hasta ese momento ya que, en primera instancia, tanto mi intervención didáctica en el centro, como mi Trabajo Final de Máster se iba a realizar sobre el Judo, debido a mi incapacidad para ejecutar dicha UD, se modificó a la UD de orientación deportiva. Se decidió esta Unidad Didáctica debido a la carrera de orientación ficticia que creé para la tarea de Responsabilidad Social Corporativa en el módulo de Complementos para la Formación en la Educación Física, obteniendo un 30/30 en la calificación final. Tal fue la motivación, que se ha desarrollado teniendo en cuenta el más mínimo detalle, para en un futuro espero no muy lejano, se pueda llevar a cabo.

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

8. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.

La Unidad Didáctica propuesta no se ha podido llevar a la práctica por la simultaneidad de la realización del TFM así como el período de prácticas en el centro, quedando la misma como una “Propuesta de Intervención”. Sin embargo, se han podido llevar a cabo algunas de las sesiones presentadas, de acuerdo con la programación del departamento de Educación Física.

En cuanto al proyecto planteado, surgen limitaciones para que se pueda llevar a cabo. Como su respectiva promoción en los centros de la localidad, es importante una comunicación directa con los docentes de otros centros para hacer saber de dicho evento. En primera instancia previa hacia un proyecto intercentros, se llevará a cabo, el evento inter niveles del mismo centro.

A raíz de este TFM, surgen nuevas líneas de investigación como la realización de diversos proyectos como carreras de orientación en los dos parques más extensos de Albacete, siendo estos “La pulgosa” y el “Parque Abelardo Sánchez”.

Además, una de las limitaciones, es llegar a ser administrador de la aplicación MapRun6, ya que, una vez consigues serlo, se permite la ventaja de subir el mapa que se considere al software de la app. Para ello, en la página de la aplicación, se habilita la forma de llegar a serlo contactando con esta.

Una vez siendo administrador de la app, se puede crear el mapa que se considere mediante la “Consola MapRun”, para ello, se debe generar un mapa de base en formato KML mediante Google Earth, estableciendo la salida, cada una de las balizas y el final de la carrera, tras esto, se sube a la “consola” para generar otro mapa en formato KMZ, ya que éste último es la geolocalización real de la aplicación, permitiendo picar en cada una de las balizas. Tras ello, se establece como: “NOMBRE DE LA CARRERA + PXACV” ya que al ser una carrera de modalidad lineal se debe establecer PXAC, sin embargo, si deseamos que el punto donde se encuentren sea visible, se debe establecer PXACV (Anexo 5).

IX REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aprobacion-agenda2030.pdf. (s. f.). Recuperado 17 de abril de 2023, de
<https://www.mdsocialesa2030.gob.es/agenda2030/documentos/aprobacion-agenda2030.pdf>
- Baena-Extremera, A., Baños, R. F., & Serrano, J. M. (2014). Elaboración de una carrera de orientación para Educación Física en Sierra Nevada (Development of a orienteering race for physical education in Sierra Nevada). *Retos*, 25, 136-139.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i25.34498>
- Barahona, J. D. (2012). La enseñanza de la Educación Física implementada con TIC. *Educación Física y Deporte*, 31(2), Article 2.
<https://doi.org/10.17533/udea.efyd.14409>
- Bartoll, Ò. C. (s. f.). EL USO DE RÚBRICAS DE EVALUACIÓN EN LA DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.
- Dialnet-PropuestaDeUnidadDidacticaSobreGeocachingEnBuscaDe-4122582 (1).pdf.
(s. f.).
- Eafit, J. A. M. U., Heydrich, M., Rojas, M., & Hernández, A. (2010). Aprendizaje basado en proyectos: Una experiencia de innovación docente. *Revista Universidad EAFIT*, 46(158), Article 158.
- Evolution, M. (s. f.). El-aprendizaje-basado-en-proyectos.
- Gómez, P. H., & Martínez, L. G. (1995). INICIACIÓN A LAS CARRERAS DE ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA (FAMILIARIZACIÓN EN EL MEDIO URBANO). *Apunts. Educación física y deportes*, 4(42), Article 42.

Hernández-Beltrán, V., González-Coto, V. A., Gámez-Calvo, L., Luna-González, J., & Gamonales, J. M. (2022). Propuesta de unidad didáctica para Educación Física: “La orientación deportiva como herramienta de inclusión para los alumnos con TDAH”. *e-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 19. <https://doi.org/10.33776/remo.vi19.7220>

INVESTIGACIÓN DE LAS TIC EN LA EDUCACIÓN. (s. f.).

Lamoneda Prieto, J., González-Víllora, S., & Fernández-Río, J. (2020). Hibridando el Aprendizaje Cooperativo, la Educación Aventura y la Gamificación a través de la carrera de orientación (Hybridizing Cooperative Learning, Adventure Education, and Gamification through orienteering races). *Retos*, 38, 754-760. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.77276>

Medina-Nicolalde, M. A., & Tapia-Calvopiña, M. P. (2017). EL APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS UNA OPORTUNIDAD PARA TRABAJAR INTERDISCIPLINARIAMENTE (Revisión). *Revista científica Olimpia*, 14(46), Article 46.

Oliva, R., Cecilia, M. D. V., & Coronado, M. (2015). LA UTILIZACIÓN DE LAS TIC EN LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA: UN ESTUDIO EXPLORATORIO SOBRE LA SITUACIÓN ACTUAL DE USO Y FORMACIÓN ENTRE LOS PROFESIONALES DE LA ORIENTACIÓN. 26.

Peñuelas, S. A. P., Pierra, L. I. C., González, Ó. U. R., & Nogales, O. I. G. (2020). Enseñanza remota de emergencia ante la pandemia Covid-19 en Educación Media Superior y Educación Superior. *Propósitos y Representaciones*, e589-e589. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.589>

- Pérez, X. O. P., & Crespo, E. J. R. (2022). TIC`s en la educación en contextos de
disrupción tecnológica. RECIAMUC, 6(1), Article 1.
[https://doi.org/10.26820/reciamuc/6.\(1\).enero.2022.139-148](https://doi.org/10.26820/reciamuc/6.(1).enero.2022.139-148)
- Publicacion_ods.pdf. (s. f.). Recuperado 17 de abril de 2023, de
https://www.ine.es/ods/publicacion_ods.pdf
- Rabadán, R. P. (2021). Diseño y evaluación de una aplicación para Educación Física de
orientación deportiva en el medio natural. RiITE Revista Interuniversitaria de
Investigación en Tecnología Educativa, 43-61.
<https://doi.org/10.6018/riite.432941>
- Valenzuela, A. V., Gallegos, A. G., López, M. G., Fernández, F. A. P., & Barón, H. G.
(2010). Diferentes propuestas para la enseñanza de la orientación a nivel escolar:
Orientación en el aula de educación física, orientación urbana y orientación
subacuática. Apunts. Educación Física y Deportes.
- Vista de INICIACIÓN A LAS CARRERAS DE ORIENTACIÓN EN LA
NATURALEZA (FAMILIARIZACIÓN EN EL MEDIO URBANO). (s. f.).
Recuperado 23 de abril de 2023, de
<https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/377211/470488>

X ANEXOS

10 ANEXOS

Anexo 1: Contexto de las pistas deportivas (azul) y el gimnasio (amarillo) del centro IES Los Olmos.



Anexo 2: Distribución y uso del gimnasio.

DISTRIBUCIÓN Y USO DEL GIMNASIO 22/23

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		4ºE		
4ºC	1ºC	1ºBCH-A		2ºD
	2ºE		1ºBCH-B	2ºA/1ºA
3ºD	4ºA	1ºBCH-B		1ºC/D
4ºD	2ºC	3ºC	3ºC	4ºA/B
1ºBCH-C	1ºA	3ºA/DIVER	2ºB	3ºB/DIVER

Anexo 3: Qr del póster sobre cómo realizar la carrera, (pasos a seguir)

Instrucciones para la carrera

NOMBRE DE LA CARRERA

PASO 1

DESCARGA LA APP

DESCARGA LA APP MAPRUNG MEDIANTE GOOGLE PLAY/APP STORE Y REGÍSTRATE.



PASO 2

SELECCIONAR EVENTO

CLIK EN "SELECCIONAR EVENTO" → "SPAIN" → "ALBACETE" → "IES LOS OLMOS"

PASO 3

NOMBRE DE LA CARRERA

CLIK EN "NOMBRE DE LA CARRERA"



PASO 4

IR A INICIO

CLIK EN "IR A INICIO"



PASO 5

¡DISFRUTAR!

TRAS PICAR LA SALIDA, COMIENZA LA CARRERA Y EL TIEMPO EMPIEZA A CORRER, ¡VAMOS!





Anexo 4: Propuesta de formulario de evaluación final de la carrera.



EVALUACIÓN DE "nombre de la carrera"

Responda estas breves preguntas para ayudarnos a mejorar.

No compartido 

* Indica que la pregunta es obligatoria

¿Cuánto tiempo has tardado en hacer la carrera? *

Tu respuesta _____

Dificultad de la carrera, valore del 0 al 10. Siendo 0 muy fácil y 10 muy complicada. *

Tu respuesta _____

¿Qué punto de control le ha costado más encontrar? *

Tu respuesta _____

Puntúa la carrera. Teniendo en cuenta la organización, avituallamiento...etc. *

Tu respuesta _____

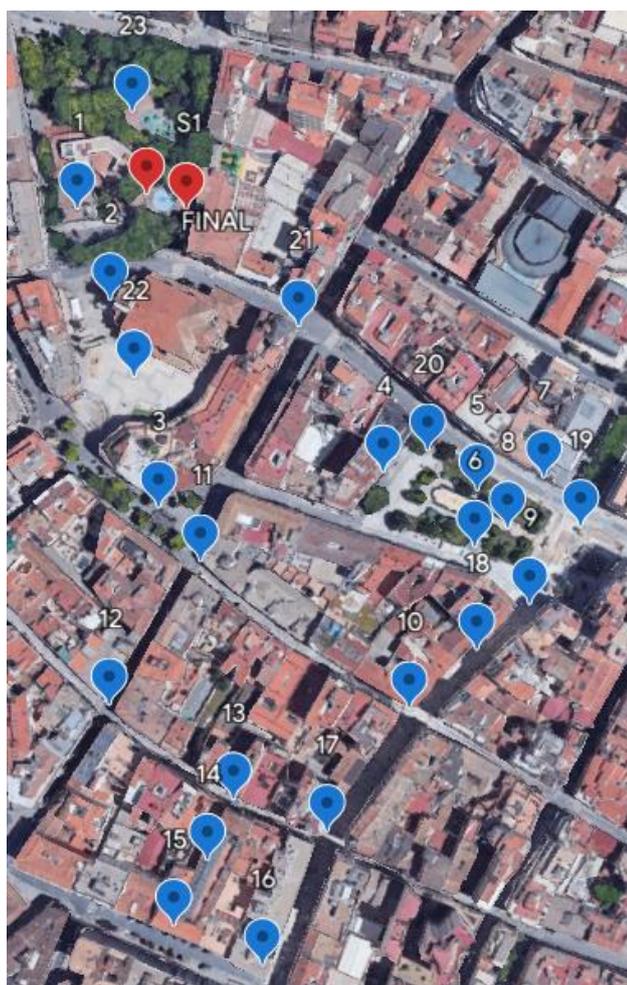
Observaciones.
Ayúdenos a mejorar proporcionando su opinión para futuras carreras de orientación.

Tu respuesta _____

Enviar [Borrar formulario](#)



Anexo 5: Propuesta de mapa en formato KML del proyecto final



Anexo 6: Evaluación de la Unidad Didáctica mediante rúbrica.

	ÓPTIMO	ADECUADO	SUFICIENTE	INSUFICIENTE	PESO
	4	3	2	1	
CARRERA: Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca en función de su condición física	Realiza las carreras a una intensidad adecuada a su nivel de condición física	En algunas carreras su intensidad ha sido inadecuada, parando en algunas ocasiones	Su intensidad no ha sido la adecuada, alternando momentos de mucha intensidad y momentos de muy baja intensidad	La intensidad que ha llevado está muy por debajo de mi condición física, sin hacer esfuerzo en ningún momento	25%
ACTITUD: Participa activamente en las carreras así como en el proyecto	Participa activamente y muestra interés en el proyecto	Participa en las carreras, sin embargo en el proyecto no	Participa en las carreras que le conviene y no pone de su parte en el proyecto	No participa ni le interesa las carreras de orientación ni el proyecto	25%
RESULTADO: He conseguido orientarme para conseguir las balizas propuestas	Se orienta de manera clara consiguiendo así las balizas que se propone	Se orienta pero no consigue las balizas propuestas	No se orienta, sin embargo consigue las balizas	No se orienta ni consigue las balizas	25%
RESPECTO: Respeta el entorno y lo valora como un lugar común de actividad física	Respeta el entorno y lo valora como un lugar sostenible donde realizar actividad física	Respeta el entorno, sin embargo no lo valora como un lugar donde realizar actividad física	Respeta la zona natural, sin embargo la zona urbana no, además de no valorar el entorno	No respeta ni valora el entorno	25%