



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Doble Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y en Educación Primaria

*Programación Didáctica de Educación Física para 4º de
primaria*

Autor: Francisco Ponce Cabañas

Director: María Fernández Rivas

Curso académico: 2025-2026

Fecha: 21 de mayo de 2026

Índice

1. INTRODUCCIÓN	4
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO-NORMATIVA DE LA PROGRAMACIÓN.....	5
2.2. Evaluación y Organización Escolar	6
2.3. Atención a la Diversidad	6
3. CONTEXTUALIZACIÓN	7
3.1 Contextualización del centro.....	7
3.2 Contextualización del grupo.....	10
4. OBJETIVOS.....	11
4.1. Objetivos de la etapa	12
4.2. Objetivos de la programación.....	13
5. COMPETENCIAS	15
5.1 Competencias clave	15
5.2 Competencias específicas de Educación Física.....	16
6. CONTENIDOS.....	18
6.1. Contenidos anuales de Educación Física (4.º de Primaria).....	18
6.2. Temporalización	19
6.3. Fichas de Unidad de Programación Didáctica (UPD).....	21
UPD 1. Comienza la misión: los nuevos héroes	21
UPD 2. Entrenamiento de héroes: habilidades en acción	22
UPD 3: Guardianes del juego limpio	23

UPD 4. Ritmos y movimientos: el lenguaje del cuerpo	24
UPD 5. Desafío saludable: cuida tu cuerpo	25
UPD 6. El equipo de los héroes, cooperación y oposición	26
UPD 7. Olimpiadas del pasado: juegos tradicionales y populares	27
UPD 8. Desafío en la naturaleza: exploradores del Olimpo	28
UPD 9. El arte del equilibrio y la acrobacia	29
UPD 10 Ruedas en el Olimpo: movilidad sostenible	30
UPD 11. El último desafío: Olimpiadas inclusivas	31
UPD 12. La Gran Olimpiada: El legado de los Héroes	32
7. METODOLOGÍA	33
8. EVALUACIÓN	37
8.1 Evaluación del alumnado.....	37
8.2 Evaluación del docente.....	40
9. ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO	41
10. CONTRIBUCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL DESARROLLO DE OTROS PLANES	44
11. CONCLUSIONES	46
12. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA	47
13. ANEXOS	49

1. INTRODUCCIÓN

La Educación Física en Primaria está dejando de ser un espacio de simple desarrollo físico para convertirse en un lugar donde los estudiantes aprenden a cuidar su salud y a ser más autónomos. Este cambio es fundamental, ya que las técnicas de enseñanza de instrucción directa aportan suficiente motivación al alumnado actual. Por este motivo, la siguiente programación tiene la intención de ofrecer una alternativa real para 4.º de Primaria, donde los estudiantes no solo se muevan, sino que entiendan y valoren lo que hacen.

El objetivo principal de este Trabajo de Fin de Grado es diseñar una intervención que utilice como modelo pedagógico el Aprendizaje basado en proyectos (ABP) y la Gamificación, como metodología activa, de forma combinada. De acuerdo con las investigaciones de Añazco-Martínez et al. (2025), trabajar por proyectos permite que los estudiantes asuman la responsabilidad de su propio aprendizaje, investigando y colaborando con sus compañeros mientras el docente actúa como un mediador. Para que este proceso sea realmente atractivo, incluimos mecánicas de gamificación. Tal como explican León-Díaz et al., (2018), el uso de elementos de juego en el aula es una herramienta muy potente para mejorar la motivación y fomentar estilos de vida activos desde edades tempranas.

Este enfoque de ABP cuenta con un sólido respaldo académico. Autores como Fernández-Río et al., (2016) señalan que los modelos no vienen a sustituir a los estilos de enseñanza Delgado (1991), sino que estos pueden integrarse en modelos pedagógicos para que las clases sean mucho más significativas y eficaces. Además, para asegurar la inclusión de todo el alumnado, la propuesta se construye bajo la influencia del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). Siguiendo a Pinilla-Arbex (2025), el DUA nos permite pensar la clase desde el

inicio para que sea accesible para todo el grupo, respetando los distintos ritmos y capacidades sin necesidad de poner etiquetas.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO-NORMATIVA DE LA PROGRAMACIÓN

El diseño del currículo en esta etapa obedece a una estructura legal que determina qué y cómo enseñar en Primaria, con un enfoque centrado en el desarrollo de competencias. Los pilares normativos de esta programación son:

- *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre*, que modifica la Ley Orgánica 2/2006 de Educación (LOMLOE): Actúa como eje del sistema vigente, promoviendo aprendizajes funcionales donde lo relevante es que el alumnado sea capaz de aplicar lo adquirido en situaciones de la vida real.
- *Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, establece la ordenación y enseñanzas mínimas de la Educación Primaria*, garantizando una base común para todo el alumnado (BOE, 2022): Fija las bases comunes para todo el Estado y establece el Perfil de salida, que concreta las competencias que el estudiante debe haber desarrollado al concluir la etapa.
- *Decreto 61/2022, de 13 de julio, regula el currículo en la Comunidad de Madrid, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria* (BOCM, 2022): Traslada los principios estatales al contexto regional. Es especialmente relevante para esta programación porque amplía la carga horaria de la Educación Física, lo que permite profundizar en la salud y el desarrollo motor del alumnado.

2.2. Evaluación y Organización Escolar

La gestión del centro y la valoración del progreso del alumnado son factores determinantes para asegurar la calidad educativa y un entorno protegido. Las disposiciones consideradas son:

- Ley 2/2010, de 15 de junio, de Autoridad del Profesor: Fundamenta un clima de respeto en el aula y refuerza al docente como figura de referencia en el proceso de aprendizaje.
- Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia: Su incorporación es imprescindible para asegurar que el centro escolar funcione como un espacio de bienestar donde todos los menores estén protegidos.
- Real Decreto 82/1996, de 26 de enero: Es la referencia para la estructura organizativa y el funcionamiento de los colegios públicos de Primaria.
- Orden 130/2023, de 23 de enero: Concreta para Madrid el modelo evaluativo que debe seguirse. Bajo estas directrices, se plantea una evaluación global, continua y formativa, donde el feedback y la participación activa del alumno son los instrumentos principales para valorar el avance competencial.

2.3. Atención a la Diversidad

Uno de los principales desafíos de la educación actual es lograr una inclusión real que suprima las barreras que dificultan el aprendizaje. Esta programación se apoya en las siguientes normas:

- *Real Decreto 696/1995, de 28 de abril, regula la educación de los alumnos con necesidades educativas especiales*, garantizando su inclusión en el sistema educativo (BOE, 1995).: Referente histórico indispensable para garantizar el derecho del alumnado con necesidades educativas especiales a escolarizarse y progresar dentro del sistema ordinario.
- *Decreto 23/2023, de 22 de marzo, regula la atención educativa a la diversidad en la Comunidad de Madrid*: Normativa autonómica más reciente en esta materia, que introduce el Plan Incluyo y apuesta por el DUA. Su aplicación implica diseñar las sesiones pensando en la diversidad del grupo desde el principio, flexibilizando tanto los objetivos como los métodos para que ningún estudiante quede al margen.

En conjunto, estas normas no son solo un requisito formal. Representan el respaldo ético y profesional necesario para diseñar una Educación Física actual, inclusiva y ajustada a lo que el alumnado de hoy realmente necesita.

3. CONTEXTUALIZACIÓN

3.1 Contextualización del centro

El Colegio Retuerta se define como un centro concertado ubicado en San Agustín del Guadalix que se estructura bajo un modelo de cuatro líneas por curso, abarcando de forma integral las etapas de Educación Infantil y Educación Primaria. En lo referente a la planificación del tiempo escolar, la amplitud de grupos exige una organización horaria rigurosa para el aprovechamiento de los espacios comunes, estableciéndose un horario de jornada partida que comprende desde las 09:00 hasta las 12:30 horas y de 14:30 a 16:30 horas. Dentro de este marco, y en estricto cumplimiento con el Decreto 61/2022, el área

de Educación Física dispone de una carga lectiva de 2,5 horas semanales en todos los niveles. Dicha carga horaria se materializa generalmente en tres sesiones semanales, lo que obliga a coordinar las rotaciones de los grupos de manera que se garantice un tiempo de compromiso motor efectivo y de calidad, incluyendo los 30 minutos diarios de recreo estipulados por la normativa.

Respecto a la infraestructura general, el centro se dispone de aulas de referencia dotadas de recursos digitales, aula de música y un comedor de grandes dimensiones para gestionar los turnos de la jornada. En el ámbito específico de la Educación Física, se localiza un gimnasio cubierto con suelo de parqué que presenta un estado de conservación óptimo, resultando funcional para el desarrollo de saberes básicos vinculados a la expresión corporal, junto con un aula de psicomotricidad para los niveles de Infantil. La zona exterior se complementa con dos pistas polideportivas niveladas que cuentan con marcajes técnicos para balonmano y baloncesto, además de un almacén de material estratégicamente situado a pie de pista para agilizar la preparación de las sesiones.

Como centro de referencia en San Agustín del Guadalix, el Colegio Retuerta orienta su práctica educativa hacia la formación integral del alumnado. Su Proyecto educativo de centro (PEC) establece como pilares la excelencia académica, la competencia digital y el bienestar físico, tres ámbitos que definen su identidad y guían la labor docente. Este compromiso se materializa en una serie de planes institucionales que actúan como ejes principales de nuestra práctica docente y permiten concretar el currículo a la realidad de nuestros estudiantes. En el área de Educación Física, esta autonomía pedagógica es clave para aprovechar la carga horaria superior que nos otorga la Comunidad de

Madrid, permitiéndonos trabajar no solo el desarrollo motor, sino también valores transversales y hábitos de salud duraderos. A continuación, se detallan los planes más relevantes que definen el PEC:

- **Plan inclusivo:** Este plan se centra en la identificación temprana de barreras para el aprendizaje y la aplicación sistemática del DUA, garantizando que los estudiantes de nuestra aula encuentren una respuesta educativa ajustada a sus necesidades sin ser segregados.
- **Plan digital de centro:** Busca la integración de las herramientas tecnológicas en el proceso de enseñanza de manera transversal. No se limita al uso técnico de dispositivos, sino que fomenta el desarrollo de la competencia digital mediante metodologías activas y entornos virtuales seguros supervisados por el equipo docente
- **Plan de fomento de la actividad física y alimentación saludable:** El centro promueve que el ejercicio y la nutrición sana sean parte del comportamiento diario del alumnado. Este plan incluye iniciativas como los "recreos activos" y el fomento de la movilidad activa y sostenible, como el uso de bicicletas para acudir al centro.
- **Plan de convivencia:** Establece los procedimientos para garantizar un clima de respeto y bienestar. Se basa en la resolución dialogada de conflictos y el trabajo sistemático de la empatía, rechazando cualquier forma de discriminación o violencia en el ámbito escolar
- **Plan de fomento de la lectura:** Integrado plenamente en la jornada escolar, el centro establece un tiempo diario de lectura de carácter obligatorio. El enfoque de esta medida no se limita exclusivamente a la mejora técnica de la comprensión lectora; se busca, fundamentalmente,

que el alumno consolide un hábito lector propio, alejándolo de la percepción de "tarea escolar" para convertirlo en una opción de ocio personal. La biblioteca del centro actúa aquí como motor principal, facilitando un fondo bibliográfico heterogéneo y adaptado a los niveles madurativos e intereses de cada etapa.

- **Programa de enriquecimiento educativo:** Dirigido específicamente a alumnos con altas capacidades intelectuales, facilitando que estudiantes con un ritmo superior puedan profundizar en contenidos de forma creativa y motivadora.

La interconexión de estos planes permite que nuestra labor en el área de Educación Física no esté aislada y que sea una pieza fundamental del funcionamiento del colegio. Al trabajar por proyectos y utilizar la gamificación, no solo cumplimos con los objetivos curriculares, sino que reforzamos la identidad de un centro que busca formar ciudadanos autónomos, digitales y, sobre todo, comprometidos con su propia salud y la de su entorno.

3.2 Contextualización del grupo

La propuesta de intervención se dirige a un grupo de 4.º de Educación Primaria conformado por un total de 25 alumnos, con una distribución de 13 niños y 12 niñas. Los estudiantes tienen una edad media de 9 años, encontrándose en una etapa de desarrollo motor donde resulta prioritario consolidar las habilidades básicas e iniciar el aprendizaje de tareas más específicas.

En lo que respecta a la diversidad del aula, se identifica a un único alumno con necesidad específica de apoyo educativo (ACNEAE) por presentar un Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). De acuerdo con el marco

educativo de la Comunidad de Madrid, esta condición se manifiesta a través de un patrón persistente de inatención e impulsividad que puede influir directamente en el funcionamiento académico y social del menor. En el contexto de la Educación Física, esto suele traducirse en dificultades para seguir instrucciones extensas o gestionar los tiempos de espera, lo que requiere de estrategias metodológicas que favorezcan su autorregulación motriz y emocional. Para dar respuesta a esta realidad sin recurrir a etiquetas segregadoras, la gestión del grupo se asienta en los principios del DUA. Se busca que el entorno de aprendizaje sea accesible para todos desde el diseño inicial de las sesiones, integrando apoyos visuales y estructuras de clase claras que minimicen la dispersión del alumno con TDAH, beneficiando al mismo tiempo al resto de sus compañeros.

En cuanto a los hábitos de actividad física, el aula presenta un perfil muy heterogéneo. Un sector importante del grupo muestra una alta adherencia al ejercicio, participando tanto en las actividades extraescolares que ofrece el propio colegio como en clubes deportivos externos de San Agustín del Guadalix. Esta base motriz convive con la de otros estudiantes que muestran estilos de vida más sedentarios o cierta falta de seguridad ante retos físicos complejos. Por este motivo, la elección de metodologías activas y la gamificación pretende aumentar la motivación intrínseca y ofrecer experiencias de éxito a todos los niveles.

4. OBJETIVOS

Para dotar de coherencia pedagógica a la intervención en el Colegio Retuerta, es fundamental articular los objetivos educativos desde lo más general hasta lo concreto. El diseño de esta programación no es un elemento aislado, sino que

se integra en el marco de la etapa para responder a las necesidades de un grupo de 4.º de Primaria donde la motivación y la inclusión del alumnado son los ejes que guían la práctica diaria.

A continuación, se establecen los **objetivos** que vertebran esta propuesta, garantizando que cada Situación de aprendizaje contribuya al perfil de salida del alumnado

4.1. Objetivos de la etapa

Siguiendo lo dispuesto en el Decreto 61/2022, la Educación Primaria debe contribuir a que los niños y niñas desarrollen capacidades esenciales. Para esta programación, se han priorizado aquellos objetivos que guardan una relación más estrecha con el carácter vivencial y socializador de la Educación Física:

- **a)** Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- **b)** Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- **c)** Adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito escolar y familiar, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

- **d)** Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres, y la no discriminación de personas por motivos de etnia, orientación o identidad sexual, religión o creencias, discapacidad u otras condiciones.
- **k)** Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- **m)** Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios y estereotipos de cualquier tipo.
- **n)** Desarrollar hábitos cotidianos de movilidad activa autónoma saludable, fomentando la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

4.2. Objetivos de la programación

Partiendo de los objetivos generales de etapa, se han definido para 4.º de Primaria las siguientes metas específicas para la asignatura de Educación Física:

1. **Afianzar la competencia motriz resolviendo retos motores variados,** lo que permite al alumnado tomar decisiones autónomas y ser más eficaz en varios contextos

2. **Consolidar hábitos de práctica física regular**, buscando que el estilo de vida activo y saludable se transfiera de forma natural al tiempo libre de los alumnos en San Agustín del Guadalix.
3. **Interiorizar pautas de higiene, alimentación y autocuidado**, reconociendo que estos factores repercuten directamente en su bienestar integral.
4. **Promover el trabajo cooperativo y la mediación**, utilizando el juego como la herramienta principal para generar un clima de convivencia positivo y seguro.
5. **Implementar estrategias de autorregulación emocional**, permitiéndoles gestionar la impulsividad durante las sesiones y respetar el ritmo de los demás.
6. **Manifestar actitudes de juego limpio**, rechazando cualquier conducta discriminatoria por género o nivel de habilidad motriz.
7. **Participar en actividades en el medio natural y urbano**, valorando la riqueza del entorno próximo y manteniendo una actitud de conservación y respeto ambiental.
8. **Conocer y aplicar protocolos de seguridad**, asumiendo la responsabilidad en el uso correcto de los materiales y la prevención de accidentes.
9. **Explorar las posibilidades expresivas del cuerpo**, desarrollando la creatividad mediante dinámicas de comunicación no verbal.
10. **Valorar y practicar juegos populares y tradicionales**, entendiéndolos como un pilar de nuestra identidad cultural y patrimonio.

11. Desarrollar una actitud de superación ante nuevos desafíos, lo que fortalece la autoconfianza y la motivación intrínseca hacia el aprendizaje motor.

12. Identificar los recursos del entorno cercano para la práctica física, incentivando una vinculación saludable con la comunidad local fuera del horario lectivo.

5. COMPETENCIAS

5.1 Competencias clave

Las competencias clave representan el conjunto de desempeños imprescindibles para que el alumnado afronte los retos del siglo XXI. En esta programación, se trabajan las competencias clave (CC), asociando cada una a descriptores operativos (DO) que concretan el nivel esperado al finalizar el segundo ciclo de Primaria. Así, las CC se verán favorecidas a lo largo de esta programación de la siguiente forma (Real Decreto 157/2022):

- **Competencia en comunicación lingüística (CCL):** Se favorece mediante la expresión de normas en asambleas, el uso de vocabulario específico en los proyectos de ABP y la interacción comunicativa respetuosa durante el juego (CCL1, CCL5).
- **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM):** El alumnado debe aplicar razonamientos lógicos para resolver problemas motrices complejos, gestionar el espacio y el tiempo de juego, y comprender los beneficios biológicos de la actividad física (STEM1, STEM2, STEM5).

- **Competencia digital (CD):** Se trabaja activamente al utilizar herramientas digitales para el seguimiento de los "puntos de experiencia" de la gamificación y la búsqueda de información para los proyectos (CD1, CD3).
- **Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA):** Es el eje central para la inclusión en esta aula. Busca que el alumno con TDAH aprenda a gestionar su impulsividad (CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3, CPSAA4 y CPSAA5).
- **Competencia ciudadana (CC):** A través del juego cooperativo y la mediación de conflictos, se promueve el respeto a la diversidad y el compromiso con estilos de vida sostenibles en el entorno (CC2, CC3 y CC4).
- **Competencia emprendedora (CE):** El ABP obliga al alumnado a tomar la iniciativa, planificar tareas y colaborar en equipo para alcanzar un producto final creativo (CE1, CE3).
- **Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC):** Se desarrolla mediante la práctica de juegos tradicionales, danzas y el uso del cuerpo como medio de expresión artística (CCEC3, CCEC4).

5.2 Competencias específicas de Educación Física

Seguendo el Decreto 61/2022, estas son las cinco competencias específicas que el alumnado debe alcanzar en el área de Educación Física:

1. **Adoptar un estilo de vida activo y adecuado**, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que

potencien la salud, así como medidas de responsabilidad durante la práctica motriz.

2. **Adaptar los elementos propios del esquema corporal**, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.
3. **Desarrollar procesos de regulación e interacción** en el marco de la práctica motriz, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias de los participantes, para contribuir a la convivencia.
4. **Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas** propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones a la cultura para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.
5. **Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz**, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación, adoptando medidas de responsabilidad durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.

6. CONTENIDOS

La selección y organización de los contenidos para este cuarto curso de Primaria no responde a un listado aleatorio de actividades, sino que se fundamenta en la necesidad de movilizar los contenidos establecidos para el segundo ciclo en el Decreto 61/2022. Al encontrarnos en el último año del segundo ciclo, el foco se desplaza hacia la consolidación de las habilidades motrices y el fomento de una autonomía real, aspectos clave para que el alumnado afronte con éxito la evaluación de diagnóstico prevista para este nivel.

6.1. Contenidos anuales de Educación Física (4.º de Primaria)

Los contenidos se han seleccionado buscando una progresión lógica respecto a tercero, priorizando aquellos que permiten una transferencia directa a la vida cotidiana del alumnado en San Agustín del Guadalix. Estos contenidos se organizan en los seis bloques prescriptivos en el Decreto 61/2022:

- **Bloque A. Vida activa y saludable:** Se centra en los efectos físicos y psicológicos del ejercicio, la distinción entre alimentos naturales y ultraprocesados, y la higiene postural en las tareas diarias.
- **Bloque B. Organización y gestión de la actividad física:** Incluye la preparación autónoma del material, la planificación de proyectos motores sencillos y la prevención de accidentes mediante el calentamiento y la vuelta a la calma.
- **Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices:** Es el bloque con más peso horario, abarcando la toma de decisiones, las capacidades perceptivo-motrices (lateralidad, equilibrio), las capacidades condicionales y la combinación de habilidades motrices básicas.

- **Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices:** Fundamental para el alumno con TDAH, trabaja la gestión de las emociones, las habilidades sociales de escucha y negociación, y el rechazo a cualquier tipo de discriminación por competencia motriz o género.
- **Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz:** Recoge la herencia cultural a través de juegos populares españoles y danzas, fomentando la igualdad mediante el conocimiento de referentes deportivos de ambos géneros.
- **Bloque F. Interacción eficiente y cuidadosa con el entorno:** Se enfoca en la educación vial para el uso seguro de bicicletas y patinetes, así como en el cuidado y mantenimiento de los espacios naturales urbanos.

6.2. Temporalización

La organización temporal de esta programación se ha diseñado para ofrecer un desarrollo equilibrado de las competencias durante el curso académico, evitando que la actividad física sea una mera sucesión de ejercicios. La distribución de las 12 unidades de programación didáctica (UPD) responde a criterios de progresión motriz, a los cambios estacionales que condicionan el uso de espacios exteriores y a la propia evolución de la narrativa "Misión Olimpia: El Camino de los héroes".

A continuación, se detalla el calendario de actuación para el presente curso (Tabla 1):

Tabla 1. Temporalización de UPD.

UPD	Nombre de la Unidad	Fechas (Inicio - Fin)	Contenido Principal	Sesiones
1º TRIMESTRE: PROYECTO “El Despertar”				
1	Comienza la misión	08 sep – 23 sep	Evaluación inicial, formación de delegaciones y Código del héroe.	5
2	Entrenamiento de héroes	24 sep – 17 oct	Consolidación de habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos).	7
3	Guardianes del juego limpio	20 oct – 07 nov	Resolución de conflictos, fairplay y valores democráticos.	6
4	Ritmos y movimientos	10 nov – 19 dic	Expresión corporal, ajuste rítmico y danzas tradicionales.	11
2º TRIMESTRE: PROYECTO “Exploradores”				
5	Desafío saludable	08 ene – 28 ene	Proyecto: alimentación, higiene postural y bienestar.	6
6	El equipo de los héroes	02 feb – 20 feb	Iniciación a juegos de invasión y táctica básica de equipo.	6
7	Olimpiadas del pasado	23 feb – 27 mar	Patrimonio motriz regional y diversidad cultural.	9
3º TRIMESTRE: PROYECTO “El legado”				
8	Desafío en la naturaleza	07 abr – 24 abr	Orientación espacial y respeto por el medio ambiente.	6
9	El arte del equilibrio y la acrobacia	27 abr. – 15 may.	Acrosport, pirámides humanas y seguridad en las ayudas.	5
10	Ruedas en el Olimpo	18 may – 29 may	Habilidades sobre ruedas (bici/patín) y educación vial.	4
11	El último desafío	01 jun – 12 jun	Sensibilización y práctica de deportes adaptados.	4
12	La Gran Olimpiada	15 jun – 23 jun	Festival de clausura y yincahana de retos integrados.	4

6.3. Fichas de Unidad de Programación Didáctica (UPD)

UPD 1. Comienza la misión: los nuevos héroes				
Curso: 4º		Trimestre: 1º		N.º de sesiones: 5
Narrativa y SA				
El alumnado se adentra en la Villa olímpica como nuevos reclutas. En esta Situación de aprendizaje (SA) , deben superar retos cooperativos para formar sus "delegaciones". El propósito es realizar una evaluación inicial de su competencia motriz y establecer el "Código del héroe" (normas de convivencia y seguridad).				
Objetivos de programación			Objetivos de etapa	
1, 4, 5, 8			a), b), k), n)	
Objetivos didácticos				
<ul style="list-style-type: none"> Identificar las propias fortalezas y debilidades motrices en la fase de reclutamiento. Aplicar las normas de seguridad y el uso responsable del material del pabellón. Participar en dinámicas de grupo aceptando roles y normas consensuadas. Adquirir rutinas de higiene y preparación autónoma para la práctica física. 				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> Bloque A. Vida activa y saludable: <ul style="list-style-type: none"> Salud mental: Conocimiento de uno mismo e identificación de fortalezas y debilidades iniciales. Cuidado del cuerpo: Higiene personal vinculada a la práctica física diaria. Bloque B. Organización y gestión de la actividad física: <ul style="list-style-type: none"> Preparación de la práctica motriz: Vestimenta deportiva y hábitos generales de higiene corporal. Prevención de accidentes: Medidas de seguridad previas y correcta utilización de materiales. Bloque D. Regulación emocional e interacción social: <ul style="list-style-type: none"> Habilidades sociales: Acogida, ayuda y colaboración en la formación de grupos. Respeto de las reglas de juego y del "Código del héroe" (normas de la Villa olímpica) 				
Metodología:				
<ul style="list-style-type: none"> Indagación: Se constituye como el eje para fomentar la autonomía. Se aplican Estilos socializadores (Aprendizaje cooperativo) para la formación de delegaciones y el Descubrimiento Guiado para que el alumnado explore las posibilidades del material y resuelva los retos de la Villa olímpica. Instrucción Directa: Se reserva exclusivamente para situaciones que comprometan la integridad física del grupo. Se emplea el Mando Directo Modificado para la explicación y el cumplimiento estricto de los protocolos de seguridad y emergencia del pabellón. 				
Competencias clave				
CPSAA, CC, STEM				
C.específicas	CE	DO	%	Instrumento de evaluación
1	1.2., 1.3., 1.4.	CPSAA2, STEM5	40	Rúbrica
2	2.3	STEM1, CPSAA4	30	Lista de control
3	3.2. 3.3	CC1, CPSAA3	30	Diana de autoevaluación
Atención a la diversidad				
Para el alumno con TDAH, se utilizan apoyos visuales (pictogramas) para el "Código del héroe" y se le asigna un rol de responsabilidad (encargado de seguridad) para canalizar su energía. La unidad sigue el DUA, ofreciendo retos con niveles de dificultad autoajustables donde cada uno elige su punto de partida				

UPD 2. Entrenamiento de héroes: habilidades en acción**Curso: 4º****Trimestre: 1º****N.º de sesiones: 7****Narrativa y SA**

Los "héroes" acceden al Centro de entrenamiento de élite. Para avanzar al rango de Guerrero, deben superar el "Circuito de las 12 Pruebas", demostrando dominio técnico en desplazamientos, saltos, giros y lanzamientos.

Objetivos de programación

1, 2, 7, 11

Objetivos de etapa

b, k, m

Objetivos didácticos

- Consolidar las habilidades motrices básicas (HMB) en entornos controlados y variables.
- Aplicar el ajuste postural y la coordinación óculo-manual/pédica en la resolución de circuitos técnicos.
- Mantener una actitud de superación y esfuerzo ante el aumento de la complejidad de las tareas.
- Utilizar de forma autónoma el material del gimnasio, respetando las normas de seguridad establecidas en la UPD 1.

Contenidos

- **Bloque B: Organización y gestión de la actividad física.**
 - Planificación y autorregulación de proyectos motores individuales centrados en la mejora técnica.
 - Mecanismos de control corporal para la prevención de lesiones.
- **Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices.**
 - Combinación de HMB: locomotrices (carreras y saltos), no locomotrices (giros y equilibrios) y manipulativas (lanzamientos y recepciones).
 - Coordinación dinámica general y segmentaria.

Metodología:

- **Instrucción Directa:** Se aplica la **Asignación de tareas** para la práctica de las HMB en circuitos por estaciones, permitiendo al docente realizar correcciones técnicas individualizadas.
- **Indagación:** Se utiliza la **Resolución de problemas** al final de cada sesión, planteando "Retos del Olimpo" donde el alumnado debe combinar las habilidades aprendidas para superar un obstáculo táctico en grupo.

Competencias clave

STEM, CPSAA, CC

C.específicas	CE	DO	%	Instrumento de evaluación
1	1.3.	STEM5, CPSAA2	30	Lista de control
2	2.3	STEM1, CPSAA4	40	Rúbrica
3	3.1	CPSAA1, CPSAA5	30	Diana de autoevaluación

Atención a la diversidad

Para el entrenamiento de las habilidades básicas, el alumno con TDAH contará con un Panel visual de estaciones (pictogramas plastificados en el almacén de material). Antes de comenzar el circuito, este alumno debe colocar un "token" de héroe en la estación que va a realizar. Esto actúa como un ancla cognitiva que le ayuda a focalizar la tarea actual y prever la siguiente, minimizando la dispersión entre cambios de estación y reduciendo la impulsividad en las transiciones.

UPD 3: Guardianes del juego limpio

Curso: 4º

Trimestre: 1º

N.º de sesiones: 6

Narrativa y SA

Ha surgido una disputa en la Villa olímpica por el uso compartido de las zonas de entrenamiento. En esta SA, los alumnos deben superar la "Prueba de la concordia", un desafío donde solo mediante el diálogo, el consenso de normas y la resolución de dilemas morales en juegos cooperativos podrán restablecer la paz y alcanzar el rango de Guardianes del juego limpio.

Objetivos de programación

4, 5, 6

Objetivos de etapa

a, c, m

Objetivos didácticos

- Aplicar estrategias de escucha activa y negociación para resolver situaciones de oposición motriz de forma pacífica.
- Manifestar conductas de fairplay, aceptando las reglas y las decisiones de los mediadores sin protestas.
- Identificar y rechazar activamente cualquier forma de discriminación por género o nivel de habilidad en los juegos de equipo.
- Autorregular las emociones (frustración o euforia) durante la competición, manteniendo el respeto por los compañeros y adversarios.

Contenidos

- **Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**

Metodología:

- **Indagación:** Se utilizan los Estilos socializadores (Aprendizaje cooperativo) para que las delegaciones resuelvan retos cuya única solución sea la colaboración mutua. Además, se aplica la Resolución de problemas planteando dilemas morales reales durante los juegos

Competencias clave

CCL, CPSAA, CC

C.específicas	CE	DO	%	Instrumento de evaluación
3	3.2	CC1, CC2, CPSAA3, CCL1	50	Diana de evaluación
	3.3	CC1, CC2, CPSAA3	50	Registro anecdótico

Atención a la diversidad

Para trabajar la impulsividad y la observación reflexiva del alumno con TDAH, se le asignará el rol de "Árbitro de Paz" o "Mediador de Mesa". En este rol, su misión no es pitar faltas técnicas, sino observar si se cumplen los valores del juego limpio y proponer una solución cuando un conflicto detenga la práctica. Esta medida le obliga a analizar la situación desde fuera antes de actuar, fomentando el control de su impulsividad y reforzando su estatus de responsabilidad dentro de la narrativa de "Misión Olímpica".

UPD 4. Ritmos y movimientos: el lenguaje del cuerpo

Curso: 4º

Trimestre: 1º

N.º de sesiones: 11

Narrativa y SA

Se celebra el "Gran festival de las delegaciones" en la Villa olímpica. En esta SA, el alumnado debe diseñar y representar una danza ritual inspirada en la Grecia clásica. El reto consiste en utilizar el cuerpo y el ritmo para transmitir un mensaje de unidad y fortaleza, demostrando dominio de la comunicación no verbal y desinhibición ante el público

Objetivos de programación

9

Objetivos de etapa

d, m

Objetivos didácticos

- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo (gesto, postura y mirada) para comunicar ideas y sentimientos vinculados a la narrativa olímpica.
- Ajustar el movimiento corporal a estructuras rítmicas sencillas inspiradas en danzas tradicionales griegas.
- Participar activamente en la creación colectiva de una coreografía, respetando las aportaciones de todos los miembros de la delegación.
- Manifestar desinhibición y confianza en las propias posibilidades expresivas durante las representaciones ante el grupo-clase.

Contenidos

- **Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz.**
 - El cuerpo como medio de expresión: Usos comunicativos de la corporalidad: gestos, muecas y representación de personajes heroicos.
 - Actividades rítmico-musicales: Práctica de movimientos a partir de estímulos rítmicos y creación de coreografías sencillas integrando la desinhibición motriz.
 - Herencia cultural: Aproximación a las danzas como manifestación de la cultura y la interculturalidad dentro del marco olímpico.

Metodología:

- **Indagación:** Se emplean los "Estilos creativos" para permitir la libre exploración del movimiento y la búsqueda de soluciones expresivas ante diferentes estímulos musicales.
- **Descubrimiento guiado:** El docente plantea retos rítmicos donde el alumnado debe encontrar el ajuste motor adecuado a la percusión o melodía sin una instrucción directa cerrada.

Competencias clave

CCL, CCEC, CPSAA

C.específicas	CE	DO	%	Instrumento de evaluación
4	4.3	CCEC3, CCEC4, CPSAA1 y CCL1	60	Rúbrica
	4.5	CCEC3, CCEC4	40	Escala de valoración descriptiva

Atención a la diversidad

Para reducir la carga cognitiva y favorecer la canalización de la energía motriz del alumno con TDAH, se implementarán las siguientes medidas situacionales:

- Apoyos auditivos y visuales: Se utilizará un metrónomo visual (luz rítmica) y ritmos marcados con percusión manual clara para facilitar el seguimiento del tempo sin dispersión.
- Rol de "Líder Rítmico": Se le permitirá liderar segmentos breves de "imitación del líder" (donde el grupo replica sus movimientos). Esto le otorga un estatus de responsabilidad que refuerza su atención y permite que su necesidad de movimiento constante se integre positivamente en la dinámica de la sesión, evitando tiempos de espera pasivos.

UPD 5. Desafío saludable: cuida tu cuerpo

Curso: 4º

Trimestre: 2º

N.º de sesiones: 6

Narrativa y SA

Tras las celebraciones en el Olimpo, las delegaciones han perdido su estado de forma. En esta (SA), los alumnos actúan como "Exploradores de la salud". El reto consiste en investigar los "Combustibles del héroe" (alimentación) y las "Posturas de poder" para crear un decálogo digital de hábitos saludables que ayude a la Villa olímpica a recuperar su vitalidad.

Objetivos de programación

2, 3, 12

Objetivos de etapa

k, n

Objetivos didácticos

- Diferenciar entre alimentos naturales y ultraprocesados basándose en su impacto para el rendimiento físico.
- Aplicar hábitos de higiene y educación postural en las tareas motrices y cotidianas para prevenir lesiones.
- Elaborar de forma colaborativa una "píldora formativa" sobre un hábito saludable utilizando recursos digitales.
- Planificar de manera autónoma rutinas de movilidad activa para los desplazamientos al centro.

Contenidos

- **Bloque A: Vida activa y saludable.** Salud física: características de alimentos naturales, procesados y ultraprocesados. Efectos del ejercicio en el organismo. Educación e higiene postural en acciones habituales.
- **Bloque B: Organización y gestión de la actividad física.** Planificación y regulación de proyectos motores sencillos relacionados con el bienestar individual y colectivo.

Metodología:

- **Indagación:** Es la técnica central para la investigación grupal. Se aplican los Estilos socializadores (Aprendizaje cooperativo) para organizar las comisiones de investigación y la Resolución de problemas para encontrar alternativas saludables a menús o posturas incorrectas.
- **Instrucción Directa:** Se utiliza de forma puntual para el modelado en el uso de herramientas digitales de creación de contenido.

Competencias clave

CCL, STEM, CD, CPSAA, CC.

C.específicas	CE	DO	%	Instrumento de evaluación
1	1.2	STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CCL1, CD1	60	Rúbrica
	1.3	STEM5, CPSAA2, CC4	40	
				Cuestionario de autoevaluación

Atención a la diversidad

Para garantizar el éxito en el desarrollo del proyecto ABP, el alumno con TDAH dispondrá de una "Lista de Verificación Visual" (Checklist) personalizada. Esta herramienta fragmenta las fases de la investigación (búsqueda, selección, guion y grabación) en pasos tangibles. El alumno debe marcar cada tarea completada antes de pasar a la siguiente, lo que actúa como un soporte cognitivo para la organización y el control de la impulsividad, evitando la sensación de desbordamiento ante tareas de larga duración y favoreciendo su autonomía en el trabajo cooperativo.

UPD 6. El equipo de los héroes, cooperación y oposición

Curso: 4º

Trimestre: 2º

N.º de sesiones: 6

Narrativa y SA

Las delegaciones deben defender sus estandartes en el "Gran Desafío de las Falanges". En esta Situación de aprendizaje (SA), el alumnado se enfrenta a juegos modificados de invasión donde el reto no es solo encestar o marcar, sino diseñar planes tácticos de ataque y defensa. Solo aquellos equipos que demuestren cohesión y respeto a las reglas alcanzarán el rango de Escuadrón de Élite.

Objetivos de programación

5, 6, 10

Objetivos de etapa

c, m

Objetivos didácticos

- Resolver situaciones tácticas básicas de ataque (desmarque) y defensa (marcaje) en juegos de cooperación-oposición.
- Diseñar y comunicar estrategias colectivas para alcanzar un objetivo común en situaciones de juego real.
- Manifestar actitudes de respeto hacia las reglas, los adversarios y las decisiones de los mediadores.
- Ajustar las acciones motrices a las nociones de espacio y tiempo para favorecer la fluidez del juego en equipo.

Contenidos

- **Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices.** Lógica interna de los juegos de cooperación-oposición. Toma de decisiones: ubicación en el espacio y desmarque. Desarrollo de estrategias básicas de ataque y defensa en situaciones modificadas.
- **Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social.** Respeto a las reglas de juego y a los compañeros. Gestión de la frustración ante la oposición del adversario.

Metodología:

- **Indagación:** Se aplica la Resolución de problemas para la toma de decisiones tácticas y los Estilos socializadores (Aprendizaje cooperativo) para que cada "escuadrón" consensue su plan de juego antes de entrar en pista.
- **Instrucción Directa:** Se utiliza la Asignación de tareas de forma puntual y restrictiva para el aprendizaje de gestos técnicos específicos (ej. tipos de pase) o la explicación de reglas de seguridad complejas.

Competencias clave

CCL, STEM, CPSAA, CC

C.específicas	CE	DO	%	Instrumento de evaluación
2	2.2	STEM1, CPSAA5	35	Lista de control de desempeño táctico
3	3.2	CPSAA1, CPSAA3, CC2, CCL1	35	Diana de coevaluación grupal
	3.3	CC2, CPSAA1, CPSAA3	30	Registro anecdótico

Atención a la diversidad

Para favorecer la atención sostenida y la integración social del alumno con TDAH, se le asignará de forma estratégica el rol de "Capitán de Estrategia". Su función específica durante los tiempos muertos de la sesión es actuar como el portavoz que comunica el plan táctico de su equipo al docente. Esta medida le otorga un estatus de responsabilidad que requiere focalizar la atención en el debate grupal, filtrando los estímulos irrelevantes, y refuerza su sentimiento de pertenencia al grupo mediante una participación activa y significativa en la toma de decisiones.

UPD 7. Olimpiadas del pasado: juegos tradicionales y populares

Curso: 4º

Trimestre: 2º

N.º de sesiones: 9

Narrativa y SA

Los oráculos del Olimpo han revelado que un héroe sin memoria de sus raíces no puede alcanzar la gloria eterna. En esta SA, el alumnado debe investigar y practicar los juegos que forjaron a sus antepasados (Madrid y Castilla) y los de otras culturas del mundo. El reto final es la "Gala del Patrimonio Motriz", donde cada delegación presentará un juego rescatado del olvido, explicando sus reglas y valor histórico.

Objetivos de programación

4, 10

Objetivos de etapa

d, m

Objetivos didácticos

- Identificar el origen y la evolución de los juegos populares de la Comunidad de Madrid y otras culturas como elementos de identidad.
- Practicar juegos tradicionales respetando las normas heredadas y valorando su componente de inclusión intercultural.
- Realizar una investigación familiar sobre el patrimonio lúdico, utilizando fuentes orales (abuelos/padres) para documentar un juego tradicional.
- Colaborar en grupos heterogéneos para adaptar juegos antiguos a los materiales y espacios actuales de la Villa olímpica.

Contenidos

- **Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz**

Metodología:

- **Indagación:** Se utiliza el Descubrimiento Guiado para que el alumnado, a través de pistas o materiales antiguos, deduzca las reglas y posibles variantes de los juegos tradicionales.
- **Estilos socializadores:** Se aplican para el trabajo en grupos heterogéneos, fomentando que alumnos con diferentes contextos culturales compartan sus juegos de origen.

Competencias clave

CCL, CCEC, CC, CPSAA

C.específicas	CE	DO	%	Instrumento de evaluación
4	4.1	CCEC3, CCEC4, CPSAA3	50	Escala de observación
5	5.1	CC1, CCL1	50	Portafolio/Ficha de investigación

Atención a la diversidad

Para minimizar la carga de memoria de trabajo y la posible dispersión durante el aprendizaje de múltiples juegos con reglas variadas, el alumno con TDAH dispondrá de "Tarjetas de Reglas" plastificadas. Cada tarjeta incluirá un pictograma del juego y una lista breve de 3 normas clave en formato visual. Esto le permitirá realizar consultas rápidas de forma autónoma si pierde el foco o se siente confundido por la alternancia de actividades, reduciendo su ansiedad y favoreciendo su participación plena en las delegaciones.

UPD 8. Desafío en la naturaleza: exploradores del Olimpo

Curso: 4º

Trimestre: 3º

N.º de sesiones: 6

Narrativa y SA

Un antiguo mapa ha aparecido en el Colegio Retuerta: indica el camino hacia la "Gruta del Oráculo". En esta Situación de aprendizaje (SA), el alumnado se organiza en "Patrullas de Exploradores". El reto consiste en completar una gincana de orientación por el centro y su entorno próximo, utilizando brújulas y mapas sencillos, mientras aplican técnicas de cabuyería para asegurar sus suministros y practican el rastro "Cero Huella" para preservar el Olimpo natural

Objetivos de programación

7, 8

Objetivos de etapa

k, n

Objetivos didácticos

- Interpretar mapas sencillos y elementos del entorno para orientarse con autonomía en espacios naturales y urbanos.
- Aplicar técnicas básicas de cabuyería (nudos de fijación y unión) para resolver retos prácticos de transporte y seguridad.
- Manifestar comportamientos proambientales, identificando y minimizando el impacto de la actividad humana en el medio natural.
- Colaborar de forma eficaz dentro de la patrulla, asumiendo roles de navegación y registro de evidencias de forma equitativa.

Contenidos

- **Bloque G: Interacción eficiente y sostenible con el entorno**
 - Orientación espacial: Técnicas de localización mediante la observación de elementos físicos, uso del mapa y brújula en soportes analógicos y digitales.
 - Conservación y sostenibilidad: Uso responsable y compartido de los espacios públicos y naturales. Aplicación de medidas de "residuo cero" durante la práctica deportiva.
 - Habilidades específicas en el medio: Iniciación a la cabuyería y franqueamiento de obstáculos naturales de forma segura y controlada.

Metodología:

- **Indagación:** Se emplea la Resolución de problemas para la localización de balizas y el descifrado de mapas tácticos. Asimismo, se usa el Descubrimiento Guiado para que el alumnado halle la utilidad de los diferentes nudos según la necesidad de la patrulla.
- **Estilos socializadores:** Organización de la clase en "Patrullas de exploradores" (grupos cooperativos), donde el éxito del grupo depende de la interdependencia positiva y el reparto de funciones técnicas.

Competencias clave

CCL, STEM, CPSAA, CC

C.específicas	CE	DO	%	Instrumento de evaluación
5	5.1	STEM5, CC4, CPSAA2, CCL1	40	Lista de control
		CC4, CPSAA2	30	Diario de reflexión
		STEM5, CC4, CPSAA2	30	Resultado yincahana final

Atención a la diversidad

Para reducir la ansiedad ante recorridos abiertos y favorecer el foco atencional, el alumno con TDAH recibirá un "Mapa con pistas numeradas". Este recurso fragmenta el desafío de orientación en metas tangibles (objetivos de muy corto plazo), indicando el orden lógico de las estaciones. Al completar cada tramo numerado, el alumno obtiene un refuerzo visual (pegatina o sello del oráculo), lo que minimiza la dispersión cognitiva en trayectos largos y previene la frustración por incertidumbre espacial, permitiéndole liderar el rumbo de su patrulla de forma estructurada.

UPD 9. El arte del equilibrio y la acrobacia

Curso: 4º

Trimestre: 3º

N.º de sesiones: 5

Narrativa y SA

Los oráculos exigen una prueba final de unidad antes del gran cierre: "Construyendo el templo del Olimpo". En esta SA, el alumnado debe diseñar y ejecutar una coreografía de Acrosport. El reto consiste en levantar "columnas humanas" (pirámides y figuras) que representen la estabilidad y la ayuda mutua, integrando el control tónico y postural con la expresión artística para dejar un legado visual en la Villa olímpica.

Objetivos de programación

1, 5, 11

Objetivos de etapa

k, m

Objetivos didácticos

- Controlar la tensión muscular y el equilibrio estático/dinámico en situaciones de apoyo inestable sobre compañeros.
- Aplicar correctamente las presas de seguridad y las normas de apoyo (zonas de carga) para prevenir accidentes durante la construcción de figuras.
- Asumir de forma responsable los roles de portor, ágil y observador en el trabajo cooperativo.
- Crear composiciones estéticas colectivas que utilicen el cuerpo como soporte expresivo de la narrativa olímpica.

Contenidos

- **Bloque B: Organización y gestión de la actividad física.** Control tónico, postural y de la respiración en situaciones de equilibrio inestable. Prevención de accidentes mediante la monitorización de las ayudas y el uso de colchonetas.
- **Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz.** El cuerpo como soporte comunicativo. Diseño y encadenamiento de figuras humanas y pirámides. Estética y expresividad en las formaciones colectivas.

Metodología:

- **Instrucción Directa:** Se aplica la Asignación de tareas exclusivamente para la enseñanza técnica de las presas de seguridad, las zonas de apoyo prohibidas y los protocolos de desmontaje controlado de las figuras.
- **Indagación:** Técnica predominante mediante Estilos Cooperativos para la organización de las delegaciones y Estilos Creativos para la libre composición de las figuras que formarán el "Templo del Olimpo".

Competencias clave

CCL, STEM, CPSAA, CCEC, CC

C.específicas	CE	DO	%	Instrumento de evaluación
2	2.3	STEM1, CPSAA1, CPSAA5	40	Hoja de registro de seguridad y roles
4	4.5	CCEC3, CCEC4, CC3, CCL1	60	Rúbrica de coreografía

Atención a la diversidad

Para favorecer el mantenimiento de la atención activa y el control de la impulsividad del alumno con TDAH, se le asignará preferentemente el rol de "Observador/Ayudante de seguridad" en las figuras de mayor complejidad técnica. En este rol, su responsabilidad es supervisar la alineación de sus compañeros utilizando una tarjeta visual de "check". Al focalizar su atención en el detalle externo y tener la autoridad para detener la construcción si detecta un riesgo, se reduce su necesidad de movimiento impulsivo y se refuerza su sentimiento de competencia dentro del grupo.

UPD 10 Ruedas en el Olimpo: movilidad sostenible

Curso: 4º

Trimestre: 3º

N.º de sesiones: 4

Narrativa y SA

Los oráculos han anunciado que el aire del Olimpo se está agotando. En esta Situación de aprendizaje (SA), el alumnado asume el reto de las "Ruedas del futuro". Los alumnos deben desplazarse sobre implementos rodados (bicicleta, patinete o patines) superando pruebas de habilidad técnica y respetando las señales de tráfico de la Villa olímpica para establecer rutas seguras y sostenibles que preserven el aire puro de su comunidad.

Objetivos de programación

2, 7, 8

Objetivos de etapa

k, n

Objetivos didácticos

- Dominar las habilidades técnicas de conducción, equilibrio y frenado sobre vehículos recreativos (bici/patinete/patines).
- Aplicar las normas básicas de seguridad vial para usuarios de medios de locomoción en el entorno escolar.
- Identificar el impacto ambiental del transporte motorizado frente a la movilidad activa y sostenible.
- Realizar el mantenimiento básico y limpieza del material rodado asumiendo la responsabilidad de su cuidado.

Contenidos

- **Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno**
- **Normas de circulación: Educación vial para usuarios de vehículos recreativos. Significado de señales básicas y marcas viales en el entorno urbano.**
- **Prevención de riesgos: Uso de elementos de seguridad (casco, protecciones) y técnicas de frenado controlado ante obstáculos inesperados.**
- **Transporte activo: Fomento de la movilidad activa (bicicleta/patinete) como hábito saludable y medida de conservación del medio ambiente**

Metodología:

- **Instrucción Directa:** Se emplea la Asignación de tareas exclusivamente para el aprendizaje de las medidas de seguridad, el ajuste del equipo y las técnicas críticas de frenado y emergencia.
- **Indagación:** Técnica predominante mediante la Resolución de problemas, donde el alumnado debe superar circuitos de agilidad diseñados por ellos mismos y elegir, sobre un plano del centro, las rutas más seguras y eficientes para las delegaciones olímpicas.

Competencias clave

STEM, CPSAA, CC

C.específicas	CE	DO	%	Instrumento de evaluación
1	1.3	STEM5, CPSAA2	40	Escala de evaluación de habilidades
5	5.1	CC4	60	Prueba práctica de seguridad vial

Atención a la diversidad

Para favorecer la anticipación motriz y el control de la impulsividad del alumno con TDAH, se implementará un Sistema de señalización visual. Se utilizarán conos de colores fluorescentes y pictogramas de gran tamaño para marcar con antelación los puntos críticos de frenado ("¡Para!") y giro ("¡Mira!"). Este soporte visual actúa como un filtro externo que ayuda al alumno a procesar la información espacial antes de ejecutar la acción, reduciendo el riesgo de colisiones por exceso de velocidad o falta de atención en las intersecciones de los circuitos.

UPD 11. El último desafío: Olimpiadas inclusivas**Curso: 4º****Trimestre: 3º****N.º de sesiones: 4****Narrativa y SA**

Los oráculos han convocado el último y más difícil de los retos: "Los Juegos paralímpicos del olimpo". En esta Situación de aprendizaje (SA), los alumnos deben superar pruebas motrices bajo limitaciones sensoriales o físicas (ojos vendados, movilidad reducida). El reto consiste en organizar un torneo de deportes adaptados donde el éxito de cada delegación se mide por su capacidad de cooperación y empatía, demostrando que en el Olimpo no existen barreras, sino héroes con capacidades diferentes.

Objetivos de programación

4, 6

Objetivos de etapa

c, m

Objetivos didácticos

- Adaptar las acciones motrices y estrategias de juego a situaciones de limitación sensorial (vista) o física (movilidad sentada) de forma eficiente.
- Manifestar actitudes de empatía y solidaridad, valorando el esfuerzo y la superación personal por encima del resultado competitivo.
- Identificar y rechazar activamente cualquier conducta discriminatoria, promoviendo la inclusión de todos los compañeros en las delegaciones.
- Colaborar de forma asertiva en la organización de los deportes adaptados (Goalball, Boccia), asumiendo roles de apoyo y mediación.

Contenidos

- **Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices.** Adaptación de la toma de decisiones y la ejecución motriz a situaciones de incertidumbre sensorial. Lógica interna de los deportes adaptados: percepción auditiva en Goalball y precisión segmentaria en Boccia.
- **Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social.** La empatía como activo para la convivencia. Reconocimiento y valoración de la diversidad funcional en el deporte escolar. Estrategias para la inclusión y el trabajo cooperativo ante limitaciones impuestas.

Metodología:

- **Indagación:** Técnica predominante mediante los Estilos socializadores (Aprendizaje cooperativo). Se aplica la Resolución de problemas planteando desafíos motrices donde la única vía de éxito es la compensación cooperativa de las limitaciones (ej. un guía vidente dirigiendo a un compañero invidente).

Competencias clave**CCL, CPSAA, CC**

C.específicas	CE	DO	%	Instrumento de evaluación
2	2.2	CPSAA4, CPSAA5	50	Lista de control
3	3.2	CC1, CC2, CPSAA3	25	Diana de autoevaluación y Rúbrica.
	3.3	CC1, CC2, CPSAA3, CCL1	25	

Atención a la diversidad

Para canalizar la energía motriz del alumno con TDAH y reforzar su integración social, se le asignará el rol de "Capitán de inclusión". En este rol, su misión específica dentro de la SA es supervisar que todos los miembros de su delegación participen activamente y reciban los apoyos necesarios en las pruebas adaptadas. Esta medida le obliga a mantener un foco de atención sostenido en la gestión social y el liderazgo positivo, ayudándole a desplazar su impulsividad hacia conductas prosociales de responsabilidad y cuidado hacia sus compañeros.

UPD 12. La Gran Olimpiada: El legado de los Héroes

Curso: 4º

Trimestre: 3º

N.º de sesiones: 4

Narrativa y SA

El Olimpo abre sus puertas para la gran ceremonia final. En esta Situación de aprendizaje (SA), el alumnado debe organizar y participar en el "Festival del Legado". El reto final es una yincahana de retos motrices integrados (habilidades, táctica y cooperación) donde los alumnos gestionan las estaciones y aplican el "Código del héroe" en un entorno festivo. Como motor del evento, se realiza el canjeo final de Puntos de Experiencia (XP) acumulados durante el año por el "Certificado de Héroe del Olimpo", reconociendo el esfuerzo y la evolución de cada aspirante

Objetivos de programación

1, 6, 14

Objetivos de etapa

a, k, m

Objetivos didácticos

- Demostrar autonomía y competencia motriz en la resolución de retos variados que integren habilidades básicas y específicas.
- Gestionar de forma constructiva las emociones derivadas del éxito y el fracaso durante el festival de clausura.
- Asumir responsabilidades en la organización de eventos colectivos, fomentando un clima de celebración y respeto mutuo.
- Reflexionar críticamente sobre el progreso personal y los valores de sostenibilidad y salud adquiridos durante el curso.

Contenidos

- **Bloque B: Organización y gestión de la actividad física.** Toma de decisiones autónoma en la planificación y ejecución de retos motrices complejos. Autorregulación del esfuerzo y gestión de la seguridad en eventos multitudinarios.
- **Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social.** Gestión de las emociones en situaciones de victoria y derrota. La celebración colectiva como activo para la convivencia y la cohesión social. Evaluación participativa del cumplimiento del fairplay.

Metodología:

- **Indagación:** Se aplican los Estilos socializadores para que los alumnos gestionen democráticamente el festival y la Resolución de problemas para superar las estaciones de la yincahana final sin intervención directa del docente.

Competencias clave

CCL, STEM, CPSAA, CCEC, CC

C.específicas	CE	DO	%	Instrumento de evaluación
1	1.1	STEM5, CPSAA2, CCEC3	30	Rúbrica
2	2.2	STEM1, CPSAA5	40	Rúbrica
3	3.2	CC1, CC2, CPSAA1, CPSAA3, CCL1	30	Diana de autoevaluación

Atención a la diversidad

Para evitar la sobreestimulación y la posible desorientación propia de los festivales de fin de curso, el alumno con TDAH asumirá el rol de "Coordinador de estación" o "Juez de salida". Esta función le proporciona una estructura de responsabilidad clara y fragmentada, obligándole a dar feedback inmediato a sus compañeros (validar retos, sellar carnés). Al tener una misión técnica definida con un guion visual de pasos a seguir, se minimiza su impulsividad y se favorece su atención sostenida, permitiéndole disfrutar del evento desde un rol de liderazgo positivo y organizado.

7. METODOLOGÍA

La implementación de esta propuesta en el Colegio Retuerta supone una transición desde los modelos de instrucción tradicional hacia un ecosistema de aprendizaje donde el alumnado es el verdadero protagonista, en sintonía con los principios pedagógicos que establece el Decreto 61/2022. El diseño metodológico asume que el éxito formativo depende de la interdependencia entre el docente, el estudiante, el contenido y el contexto específico (Fernández-Río et al., 2018). Por ello, se busca que la Educación Física sea un espacio de autonomía donde los 25 alumnos no solo ejecuten movimientos, sino que tomen decisiones y resuelvan problemas reales.

El ABP organiza y guía el desarrollo de la programación. Este modelo permite orientar la enseñanza hacia la transferencia de conocimientos al ámbito real, movilizándolo a través de retos que requieren colaboración (Añazco Martínez et al., 2025). La implementación del ABP transforma radicalmente el papel de los estudiantes; el docente deja de ser la única fuente de conocimiento para convertirse en un mediador, mientras que los alumnos asumen una responsabilidad directa sobre su propio progreso. Según Añazco Martínez et al. (2025), este enfoque mejora la autonomía y el pensamiento crítico mediante la búsqueda activa de información y la Resolución de problemas significativos detectados en su entorno próximo. En nuestro caso, el ABP se concreta en proyectos trimestrales vinculados a la salud y la cultura motriz, permitiendo que el conocimiento sea una herramienta para mejorar el bienestar del grupo. Se establece una división de la programación didáctica en tres proyectos, uno por trimestre:

Tabla 2. Proyectos de la programación didáctica

Proyecto	Denominación	UPD	Enfoque curricular
I: El Despertar	El Despertar de los Héroes	1 - 4	Evaluación inicial, HMB y expresión corporal.
II: Exploradores	Exploradores del Olimpo	5 - 7	Salud, táctica colectiva y patrimonio lúdico.
III: El Legado	El Legado de los Héroes	8 - 12	Autonomía en el medio, movilidad y clausura.

El diseño responde a la necesidad de secuenciar las UPD de forma que el alumnado asimile progresivamente los descriptores operativos del perfil de salida. La implementación del Proyecto I se centra en el asentamiento de rutinas y normas de seguridad en el gimnasio. Durante el Proyecto II, los alumnos asumen roles de investigación en proyectos de salud. Finalmente, en el Proyecto III, se potencia la transferencia de aprendizajes a contextos reales y sociales.

Para dinamizar este modelo y elevar la motivación intrínseca, se utiliza la gamificación como una metodología activa fundamental. Bajo la narrativa "Misión Olimpia: El Camino de los héroes", el pabellón se transforma en un escenario olímpico donde el juego actúa como motor del aprendizaje. Como indican León-Díaz et al. (2019), la gamificación permite integrar componentes técnicos esenciales: una narrativa poderosa que conecta las misiones de las unidades didácticas y mecánicas de feedback inmediato, como niveles, desafíos y recompensas en forma de insignias o puntos. El alumnado acumula puntos de experiencia (XP) al resolver los retos motrices y cumplir con los activos de salud programados en cada unidad. La progresión de los estudiantes se organiza en cinco niveles de estatus técnico-narrativo.

La jerarquía de niveles se establece según la siguiente escala de consecución:

Tabla 3. Niveles de estatus.

Nivel	Estatus	Criterio de Progresión
1	Recluta	Superación de la fase de evaluación inicial.
2	Aspirante	Consolidación de habilidades técnicas básicas.
3	Guerrero	Resolución de problemas tácticos de equipo.
4	Guardián	Aplicación de valores y mediación de conflictos.
5	Héroe del Olimpo	Culminación del perfil de salida y legado final.

El reconocimiento del progreso se formaliza mediante la entrega de "Insignias de Poder" (Anexo 1), tales como la "Insignia de la Concordia" por la resolución pacífica de conflictos o el "Rayo de la agilidad" por el dominio de desplazamientos complejos. Estos elementos se registran en un "Pasaporte de misión" físico que cada alumno posee de forma individual (Anexo 2). El uso de este soporte analógico facilita la atención a la diversidad al proporcionar una guía visual clara del progreso competencial. El registro es individual y se vincula a la evaluación formativa.

Este enfoque no solo mejora el clima de clase y disminuye conductas disruptivas, sino que favorece el desarrollo del pensamiento creativo y la mejora de las capacidades físicas mediante experiencias satisfactorias (Hernández et al., 2021). Además, se potencian los componentes sociales mediante el uso de avatares y el trabajo en grupos heterogéneos, lo que fomenta la ayuda mutua y reduce las desigualdades motrices. Esta estructura resulta especialmente beneficiosa para el alumno con TDAH, al ofrecerle metas muy definidas y refuerzos constantes que facilitan su concentración.

Para dar cumplimiento a lo dispuesto en el Real Decreto 157/2022 y el Decreto 61/2022 de la Comunidad de Madrid, la intervención docente se estructura a

través de la integración de diversos estilos dentro de modelos pedagógicos específicos. Para ello, se utiliza como referencia el espectro de estilos de enseñanza propuesto por Delgado (1991) como base técnica fundamental, asumiendo la premisa de Fernández-Río et al. (2016) de que los modelos pedagógicos actuales no sustituyen a estos estilos, sino que los incorporan en sus estructuras para alinear los resultados de aprendizaje con las necesidades del alumnado. En situaciones que requieren un control riguroso de la seguridad o una elevada precisión en la ejecución, se emplea la técnica de instrucción directa. Dentro de esta categoría, se aplican estilos como la Asignación de tareas, necesario en unidades de programación como el Acrosport. El uso de estos estilos asegura que la integridad física del grupo no se vea comprometida durante el aprendizaje de protocolos de seguridad y gestos técnicos específicos. De forma complementaria, la técnica de indagación se establece como el eje vertebrador para el fomento de la autonomía y el desarrollo de la competencia clave CPSAA. Mediante el uso del Descubrimiento guiado y la Resolución de problemas, se incentiva que el alumnado tome decisiones propias ante desafíos tácticos y explore sus posibilidades motrices, favoreciendo la autorregulación y el pensamiento crítico. Este planteamiento se apoya de forma ineludible en el uso de las Tecnologías de la información y la comunicación (TIC), de acuerdo con la importancia que la normativa otorga a la competencia digital. Los estudiantes asumen la integración de las TIC mediante la creación y edición de "píldoras formativas" o videotutoriales, lo que implica planificar guiones, grabar ejecuciones motrices y realizar el montaje final. Siguiendo a Bengoechea y Medina (2013), estos recursos son claves para el aprendizaje futuro al ser accesibles y producidos por los propios alumnos. Asimismo, se emplean

aplicaciones de entrenamiento cognitivo activo como "BrainQuest" en las lecciones de Educación Física para vincular el ejercicio con desafíos intelectuales (Gray et al., 2019). Estos dispositivos también se emplean para gestionar los puntos de la narrativa olímpica y acceder a recursos como códigos QR para retos de orientación o visualización de gestos técnicos.

8. EVALUACIÓN

8.1 Evaluación del alumnado

La evaluación en esta programación para 4º de Primaria se entiende como un proceso continuo, formativo y global, situándose en total sintonía con lo dispuesto en el Decreto 61/2022. El enfoque no es meramente calificador o finalista; lo que se busca es que la evaluación sea una herramienta que sirva para mejorar el aprendizaje del alumnado y, de paso, nos permita ajustar la intervención docente según la evolución del grupo.

En este sentido, la evaluación forma parte del día a día en el aula, sobre todo al trabajar con metodologías activas. Dentro de la narrativa de "Misión Olimpia: El Camino de los héroes" y bajo los principios del DUA se garantiza que cada alumno disponga de diferentes vías para participar y mostrar sus logros, asegurando que el progreso se valore de forma justa y adaptada a la realidad de cada estudiante.

Los referentes fundamentales para valorar el grado de adquisición de los aprendizajes son las competencias clave y específicas, estando estas últimas relacionadas con los Criterios de evaluación del área de Educación Física. A través de estos referentes, se valora tanto el resultado final de las tareas como el proceso seguido por el alumnado.

La evaluación se organiza en tres momentos clave que se complementan para dar una visión global del curso:

1. **Evaluación inicial:** Se realiza al arrancar el curso o al inicio de cada unidad para conocer el punto de partida y los conocimientos previos. No tiene peso en la nota final, pero es vital para orientar la enseñanza.
2. **Evaluación continua:** Es el verdadero motor del proceso. Se lleva a cabo sesión a sesión mediante el seguimiento diario. Se introducen paradas de reflexión donde el alumnado analiza sus decisiones y ajusta su actuación durante el juego.
3. **Evaluación final:** Permite sintetizar toda la información recogida durante el trimestre para valorar si se han alcanzado las metas propuestas.

Para fomentar la autonomía y que el alumno sea protagonista de su aprendizaje, la evaluación se plantea como un proceso compartido:

- **Heteroevaluación:** La realiza el docente mediante el seguimiento continuo y el feedback durante las actividades.
- **Autoevaluación:** El alumno reflexiona sobre su propio esfuerzo y sus logros mediante cuestionarios sencillos al final de cada unidad.
- **Coevaluación:** Se realiza entre iguales en las actividades cooperativas, usando herramientas como la diana de evaluación para que el grupo valore su propio funcionamiento.

Para recoger información que sea realmente útil para la evaluación, se emplean diversos instrumentos que se adaptan a la naturaleza práctica de la Educación

Física. La relación entre los criterios y estas herramientas se concreta de la siguiente manera:

- **Registro anecdótico:** Es el instrumento principal. A través del diario docente y de registros anecdóticos, se anota cómo el alumnado resuelve los retos motores y cómo se desenvuelve en las situaciones de aprendizaje.
- **Listas de control:** Se utilizan sobre todo en juegos cooperativos y dinámicas de equipo para comprobar de forma rápida el respeto a las normas y la calidad de la interacción social.
- **Rúbricas:** Consiste en una escala de valoración descriptiva que detalla los niveles de logro para los CE, facilitando que el alumnado conozca los estándares de aprendizaje (como referencia) antes de iniciar la tarea.
- **Diana de autoevaluación y coevaluación:** Actúa como la herramienta principal para que el alumnado visualice su propio progreso.

Dentro de la gamificación, las insignias y los niveles de la narrativa funcionan como una herramienta de seguimiento que ofrece un feedback inmediato al alumno, ayudándole a visualizar su progreso y a mantener la motivación durante todo el camino. Para asegurar un reflejo objetivo del desempeño, la nota trimestral se establece como la media ponderada de las UPD que integran el periodo. Este sistema garantiza que la calificación final dependa directamente de la demostración de la competencia motriz y social.

Siguiendo las tesis de López-Pastor y Pérez-Pueyo (2017), la evaluación tiene que servir para aprender. Por ello, el feedback se ofrece de manera frecuente y clara mientras se realiza la práctica. De este modo, el alumno entiende el error

como una oportunidad de mejora y no como algo negativo, lo que favorece su autorregulación y su motivación intrínseca. No solo se evalúa al alumno, sino que el docente también debe revisar su propia práctica. Mediante notas en el diario por parte del profesor y una evaluación a través de una lista de control por parte del alumnado, se analiza si el diseño de las actividades y los recursos han sido los adecuados, introduciendo mejoras en la programación cuando sea necesario.

8.2 Evaluación del docente

La evaluación de la intervención docente está orientado a analizar la adecuación de la programación "Misión Olimpia" a la realidad del Colegio Retuerta. En cumplimiento con la normativa vigente, el profesorado debe valorar su propia práctica para introducir las mejoras técnicas necesarias.

Como herramienta principal de carácter cuantitativo, se implementa la **Ficha de autoevaluación docente**. Este instrumento consiste en un listado de indicadores de logro que se completan al finalizar cada UPD. Se valoran aspectos como la eficacia en la distribución de los tiempos de compromiso motor, la idoneidad de los materiales autoconstruidos y la claridad de la narrativa gamificada para mantener la motivación. De forma complementaria y para recoger evidencias cualitativas, se utiliza el **Diario de seguimiento docente**. En este registro narrativo se anotan de forma inmediata las incidencias ocurridas en las sesiones, el funcionamiento de las delegaciones olímpicas y la respuesta del alumno con TDAH ante los apoyos visuales y los roles de responsabilidad asignados. Ser sistemático en este registro permite detectar si el ritmo de las tareas es el adecuado o si se requiere redistribuir el tiempo para evitar la saturación de trabajo tanto para el docente como para el alumnado. Finalmente,

se integra el feedback directo de los estudiantes a través de un **Cuestionario de satisfacción del alumnado** al término de cada trimestre. Mediante una escala sencilla, el alumnado valora de forma anónima la claridad de las explicaciones y el interés de los retos motrices. La combinación de la información obtenida mediante estos tres instrumentos (ficha, diario y cuestionario) garantiza que la práctica docente sea un proceso de diálogo y mejora constante, asegurando que el diseño curricular evolucione de forma coherente con el progreso del grupo.

9. ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO

La atención a las diferencias individuales en esta programación se fundamenta en la convicción de que la diversidad es un valor positivo y una realidad intrínseca al aula que debe abordarse desde el respeto y la equidad. Siguiendo el marco normativo de la LOMLOE (2020) y, especialmente, el Decreto 23/2023, la intervención no se limita a dar respuesta al alumnado con necesidades específicas, sino que busca garantizar el éxito educativo de los 25 alumnos del grupo.

El grupo de 4.º de Primaria presenta una variabilidad natural en cuanto a niveles de competencia motriz, intereses y ritmos de aprendizaje. Dentro de esta heterogeneidad, se identifica a un ACNEAE por presentar un TDAH. En Educación Física, esto requiere medidas ordinarias, tales como estrategias que minimicen los tiempos de espera y proporcionen una estructura de sesión clara para favorecer su autorregulación.

Así, la respuesta educativa se articula bajo los principios del DUA, asumiendo que las dificultades de participación no dependen de la condición del alumno, sino de cómo el entorno responde a sus necesidades. Siguiendo a Pinilla-Arbex

(2025), se adopta la premisa de que "diseñar no es adaptar"; es decir, se crean situaciones de aprendizaje accesibles para todos desde el inicio, evitando etiquetas segregadoras.

La aplicación del DUA se concreta en tres pilares fundamentales:

- **Diversificación en la presentación de contenidos:** Se facilita el acceso a la información mediante apoyos visuales, como pictogramas del "Código del héroe" y organizadores gráficos de las tareas, atendiendo a la variabilidad perceptiva del alumnado y especialmente del alumno con TDAH.
- **Flexibilidad en la ejecución y respuesta motriz:** Se permite que los estudiantes demuestren su progreso de diversas maneras, utilizando soluciones abiertas en los retos y permitiendo la elección entre distintas alternativas motrices.
- **Estrategias para el fomento de la adhesión al aprendizaje:** Se vinculan los desafíos con la narrativa gamificada para fomentar la motivación intrínseca y un clima emocional positivo.

Así, se priorizan las medidas ordinarias, entendidas como aquellas estrategias organizativas y metodológicas que benefician a todo el alumnado sin modificar los elementos prescriptivos del currículo. Según el "estilo actitudinal" de Pérez-Pueyo (2013), se diseñan actividades que trabajan de forma equilibrada las capacidades motrices, cognitivas y sociales, asegurando que todos tengan experiencias positivas de éxito.

De forma general, para cualquier estudiante con un ritmo de aprendizaje más lento, se aplican medidas de acceso como:

- **Pautar por tiempo, no por repeticiones:** Las tareas se definen por duración (ej. "marcar puntos en 10 minutos"), lo que elimina las colas y esperas innecesarias que suelen derivar en conductas disruptivas.
- **Instrucciones breves y segmentadas:** Se divide la información técnica en pasos sencillos, apoyados por el ejemplo directo del docente o de compañeros.
- **Actividades de refuerzo:** Para quienes presentan dificultades en la adquisición de habilidades, se proponen "líneas de progresión" con niveles de dificultad más bajos o el uso de materiales adaptados (pelotas más blandas, distancias reducidas) dentro de la misma tarea colectiva. También se fomenta la tutorización entre iguales, donde alumnos con mayor dominio ayudan a sus compañeros.
- **Actividades de ampliación:** Para el alumnado con un ritmo más alto o altas capacidades, se plantean retos adicionales que impliquen una mayor complejidad táctica o creativa. Por ejemplo, en el proyecto ABP sobre salud, pueden profundizar en la investigación de mitos nutricionales o asumir el rol de "entrenadores" diseñando variantes para los retos de sus compañeros.

Este enfoque integral garantiza que la Educación Física sea un espacio de inclusión real donde, mediante procesos de autorregulación, cada alumno pueda progresar según su nivel de partida hacia la consecución de las competencias de la etapa.

10. CONTRIBUCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL DESARROLLO DE OTROS PLANES

La presente programación didáctica se diseña bajo un principio de transversalidad, asegurando que la práctica motriz no sea una parcela aislada, sino un motor que contribuya al desarrollo de los planes institucionales del Colegio Retuerta.

En primer lugar, se establece un vínculo directo con el Plan de fomento de la lectura y la escritura (PLEIB). Las doce UPD se introducen mediante textos adaptados de la mitología griega, lo que permite trabajar la comprensión lectora desde un contexto lúdico y motivador. El alumnado debe interpretar las instrucciones de los retos contenidas en su "Pasaporte olímpico" y redactar de forma colectiva el "Código del héroe" durante la fase inicial del curso. Estas tareas de producción escrita funcional facilitan la adquisición de saberes básicos relacionados con la comunicación escrita en situaciones de aprendizaje reales.

Por otro lado, la programación refuerza el Plan de convivencia, especialmente durante el Proyecto I: "El despertar". Concretamente, la UPD 3: "Guardianes del juego limpio" se centra específicamente en el desarrollo de habilidades sociales de acogida y la resolución dialogada de conflictos motrices. La organización de la clase por "delegaciones" (grupos cooperativos) y el sistema de puntos "XP" sirven para premiar de forma técnica las conductas prosociales y la deportividad, actuando como una medida preventiva contra el acoso escolar al valorar la aportación de todos los participantes independientemente de su nivel de habilidad.

Esta interrelación se hace extensible al Plan de acción tutorial (PAT), mediante una coordinación sistemática con el tutor de cuarto curso para el tratamiento del autoconocimiento y la gestión emocional. El uso de la Diana de autoevaluación, introducida en la UPD 1, se consolida como la herramienta de referencia para que el estudiante reflexione sobre su propio progreso y aprenda a regular la frustración ante el error. Asimismo, las asambleas de cierre de sesión permiten un espacio de diálogo donde se evalúa el estado de ánimo del grupo y se refuerza la cohesión de las delegaciones.

En lo que respecta al Plan digital, la programación incorpora el uso de recursos tecnológicos de forma integrada en la práctica. Un ejemplo representativo se encuentra en la UPD 8: "Desafío en la naturaleza", donde se emplean códigos QR distribuidos por el entorno escolar para que los alumnos accedan a las misiones de orientación mediante dispositivos móviles. Además, el seguimiento del estatus de "Héroe" y el registro de los niveles de progresión se realiza mediante plataformas digitales, favoreciendo una ciudadanía digital activa y responsable.

Finalmente, el Plan de salud y medio ambiente encuentra su aplicación práctica en el Proyecto II, concretamente en la UPD 5: "Desafío saludable", donde se fomenta el consumo de frutas y la asimilación de hábitos de higiene postural. En la misma línea, la UPD 10: "Ruedas en el olimpo" potencia la movilidad activa y sostenible a través del uso de la bicicleta y los patines. Este entrenamiento de los héroes trasciende el gimnasio, promoviendo desplazamientos autónomos y seguros que inciden positivamente en la preservación del entorno y en la reducción del sedentarismo.

11.CONCLUSIONES

La programación presentada bajo el nombre "Misión Olimpia" demuestra que es posible unir la normativa actual con una propuesta que realmente motive a los niños de cuarto de primaria. Se ha buscado que el aprendizaje basado en proyectos y la gamificación no sean solo adornos, sino que sirvan para que el alumnado se sienta protagonista de su propio avance motor y personal. A lo largo de las doce unidades, se observa cómo el uso de una narrativa de héroes facilita que los contenidos más técnicos se aprendan de forma natural y con sentido. Por lo tanto, la propuesta no se queda en la teoría, sino que aterriza en el gimnasio del Colegio Retuerta buscando una mejora real en la salud y la autonomía de los veinticinco estudiantes del grupo.

En cuanto a la organización del currículo, se destaca que la evaluación continua y formativa permite un seguimiento real del progreso de las competencias. El uso de herramientas como las dianas de autoevaluación o las rúbricas ayuda a que los alumnos entiendan qué se espera de ellos en cada reto y puedan ver sus propios logros. Además, la aplicación del DUA ha sido un aspecto muy importante para asegurar que nadie se quede atrás en las sesiones. Se observa esto especialmente en la inclusión del alumno con TDAH, a quien se le han asignado roles de responsabilidad y apoyos visuales que le ayudan a centrarse sin sentirse diferente al resto del grupo. En este contexto, la programación sirve para crear un entorno de clase seguro donde se valora la diversidad y el esfuerzo por encima del simple resultado físico.

Al terminar este trabajo, me doy cuenta de que diseñar una programación completa ha sido un reto bastante más grande de lo que pensaba al principio. Sinceramente, reconozco que hubo momentos de duda, sobre todo al intentar

encajar todos los bloques de contenidos y la cantidad de decretos y leyes que hay que cumplir actualmente. Al principio me costaba ver cómo bajar toda esa normativa al día a día de una sesión de Educación Física sin que resultara algo aburrido o puramente administrativo. Sin embargo, este proceso me ha servido para ganar mucha seguridad y para entender que, si la base está bien pensada, luego es mucho más fácil responder a lo que pasa de verdad en el aula. Ahora me siento mucho más preparado para empezar mi etapa como docente en los centros, sabiendo que tengo herramientas para motivar a mis alumnos y para hacer que la Educación Física sea un lugar donde todos puedan aprender y disfrutar.

12. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

- Añazco Martínez, L. A., Gallardo Fuentes, F. J., Carter Thuillier, B. I., Muñoz Sepulveda, F., & Patiño Saldaña, F. (2025). Uso del aprendizaje basado en proyectos y su vinculación con la evaluación en la asignatura de Educación Física. Una revisión sistemática de experiencias/estudios en el ámbito escolar. *Retos*, 68, 813-826. <https://doi.org/10.47197/retos.v68.112388>
- Decreto 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Madrid. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*, 167, 5-124.
- Decreto 23/2023, de 22 de marzo, del Consejo de Gobierno, por el que se regula la atención educativa a las diferencias individuales del alumnado en la Comunidad de Madrid. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*, núm. 71, pp. 24-41.
- Delgado, M. A. (1991). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física: Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Universidad de Granada, ICE

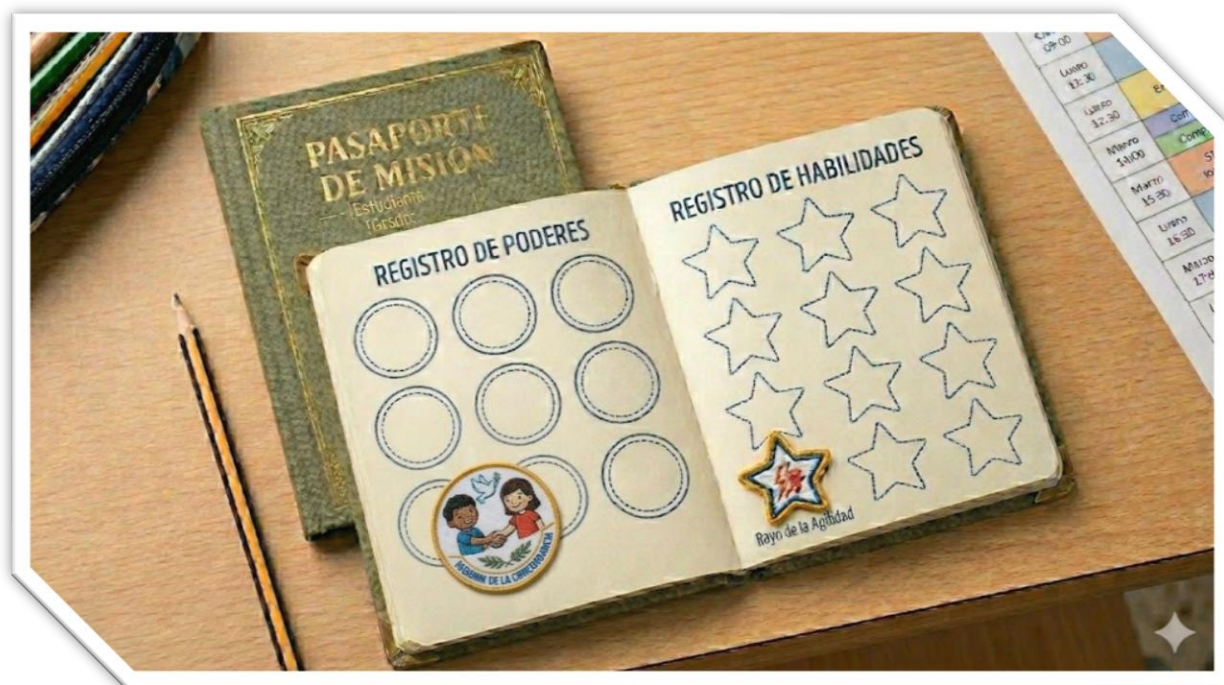
- Fernández-Río, J., Calderón, A., Hortigüela Alcalá, D., Pérez-Pueyo, Á., & Aznar Cebamanos, M. (2016). Metodologías pedagógicas en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (413), 55-75. <https://doi.org/10.55166/reefd.v0i413.425>
- Fernández-Río, J., Hortigüela Alcalá, D., & Pérez-Pueyo, Á. (2018). Revisando los metodologías pedagógicas en educación física. Ideas clave para incorporarlos al aula. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (423), 57-80. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi423.695>
- Hernández, A. J., Sánchez-Alcaraz Martínez, B. J., Alfonso-Asencio, M., & Hellín Martínez, M. (2022). Gamificación en Educación Física. Revisión sistemática. *TRANCES. Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 14(1), 1-20.
- León-Díaz, Ó., Martínez-Muñoz, L. F., & Santos-Pastor, M. L. (2019). Gamificación en Educación Física: un análisis sistemático de fuentes documentales. *RICYDE. Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(1), 1-15.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). *Boletín Oficial del Estado*, 340, 122868-122953.
- López Pastor, V. M., & Pérez Pueyo, Á. (Coords.). (2017). *Evaluación formativa y compartida en educación: experiencias de éxito en todas las etapas educativas*. Universidad de León. ISBN 978-84-9773-865-1.
- Pérez-Pueyo, Á. (Coord.). (2013). *Programar y evaluar competencias básicas en 15 pasos*. Editorial Graó.
- Pinilla-Arbex, J. (2025). Diseño universal para el aprendizaje en Educación Física: Fundamentos, retos y propuestas. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 5(4), 30-49.
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, 24322-24434.

13.ANEXOS

Anexo 1. Las insignias de poder



Anexo 2. Pasaporte del alumno



Anexo 3. Elaboración de la UPD desarrollada

UPD 11. EL ÚLTIMO DESAFÍO: OLIMPIADAS INCLUSIVAS

1. JUSTIFICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Esta unidad se sitúa en la recta final del tercer trimestre, actuando como el desafío definitivo antes del festival de clausura de la "Misión Olimpia". En el contexto del Colegio Retuerta, un centro concertado de San Agustín del Guadalix, buscamos que los 25 alumnos de 4.º de Primaria no solo mejoren su competencia motriz, sino que desarrollen una sensibilidad real hacia la diversidad funcional. La propuesta aterriza los valores de convivencia del Proyecto educativo de centro (PEC) mediante la práctica de deportes adaptados, transformando el gimnasio en un escenario de superación donde el concepto de "héroe" se redefine a través de la inclusión y la ayuda mutua.

2. RELACIÓN CON LA PROGRAMACIÓN Y NARRATIVA GAMIFICADA

Dentro de la "Misión Olimpia", los oráculos han convocado los **"Juegos paralímpicos del olimpo"**. Tras un año superando retos de fuerza, agilidad y ritmo, los alumnos deben demostrar que un verdadero héroe es aquel que sabe adaptar sus capacidades para que nadie se quede atrás. Se mantiene el sistema de puntos de experiencia (XP) y el uso del "Pasaporte de misión", premiando especialmente las conductas prosociales con la **"Insignia del héroe empático"**.

3. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Adaptar las acciones motrices y estrategias de juego a situaciones de limitación sensorial (vista) o física (movilidad sentada) de forma eficiente.
- Manifestar actitudes de empatía y solidaridad, valorando el esfuerzo y la superación personal por encima del resultado competitivo.
- Identificar y rechazar activamente cualquier conducta discriminatoria, promoviendo la inclusión de todos los compañeros en las delegaciones.
- Colaborar de forma asertiva en la organización de los deportes adaptados (Goalball, Boccia), asumiendo roles de apoyo y mediación.

4. RELACIÓN CURRICULAR

A continuación, se presenta la relación entre los elementos curriculares que vertebran esta UPD, estableciendo la correspondencia entre las Competencias Específicas del área de Educación Física, los Descriptores Operativos del Perfil de Salida, los Criterios de evaluación, los Objetivos de Programación y los Objetivos Generales de Etapa, de acuerdo con lo establecido en el Real Decreto 157/2022.

Tabla 4. Relación de elementos curriculares de la UPD 11

Competencia específica	DO	Criterios de evaluación	OP	OGE
CE2. Adaptar el esquema corporal y capacidades para resolver retos motores.	CPSAA4, CPSAA5.	2.2. Adaptar la toma de decisiones y ejecución a situaciones de incertidumbre sensorial.	4, 6.	b, k.
CE3. Desarrollar procesos de interacción social y respeto.	CC1, CC2, CPSAA3, CCL1.	3.2. Valorar la diversidad funcional y practicar la empatía. 3.3. Resolver conflictos de forma asertiva.	4, 6.	a, c, m.

Nota. DO: descriptores operativos; OP: objetivos de programación; OGE: objetivos generales de etapa

5. CONTENIDOS

- **Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices.**

Adaptación de la toma de decisiones y la ejecución motriz a situaciones de incertidumbre sensorial. Lógica interna de los deportes adaptados: percepción auditiva en Goalball y precisión segmentaria en Boccia.

- **Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social.** La empatía como activo para la convivencia. Reconocimiento y valoración de la diversidad funcional en el deporte escolar. Estrategias para la inclusión y el trabajo cooperativo ante limitaciones impuestas.

6. METODOLOGÍA

Se utiliza una combinación de **Gamificación** y **Aprendizaje cooperativo**. La técnica predominante es la **Indagación** mediante estilos de enseñanza como la **Resolución de problemas y Asignación de tareas**, donde los alumnos deben encontrar formas de comunicarse y puntuar bajo restricciones físicas.

7. RECURSOS Y ORGANIZACIÓN ESPACIAL

- **Espacio:** Gimnasio cubierto con suelo de parqué (ideal para el deslizamiento del balón de Goalball).
- **Materiales:** Antifaces o vendas, balones sonoros (Goalball), pelotas de Boccia (o de plástico blando), conos y petos de colores para las delegaciones.

8. TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES

A continuación, se muestra una tabla con la distribución de contenidos en las diferentes sesiones:

Tabla 5. Distribución de contenidos por sesión

N.º de sesión	Contenidos
Sesión 1: "El oído del oráculo"	<ul style="list-style-type: none">• Bloque C: Lógica interna del Goalball. Percepción auditiva y desplazamiento sin visión. Lanzamientos y bloqueos básicos con balón sonoro.• Bloque D: La confianza en el compañero como herramienta de inclusión. Gestión emocional ante la inseguridad sensorial.
Sesión 2: "Fuerza en la calma"	<ul style="list-style-type: none">• Bloque C: Lógica interna de la Boccia. Precisión segmentaria desde posición sentada.• Bloque D: Valoración de la diversidad funcional. Respeto a los turnos y las normas en el deporte adaptado.
Sesión 3: "Sinergia heroica"	<ul style="list-style-type: none">• Bloque C: Resolución de problemas tácticos con limitaciones mixtas (sensoriales y físicas).• Bloque D: Estrategias cooperativas para la inclusión. Empatía y apoyo activo entre iguales.
Sesión 4: "Los Juegos paralímpicos del olimpo"	<ul style="list-style-type: none">• Bloque C: Aplicación global de las habilidades motrices adaptadas en situación de torneo.• Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en contexto competitivo inclusivo. Reconocimiento y valoración del esfuerzo colectivo.

9. DESARROLLO DE LAS SESIONES

Tabla 6. Sesión 1: "El oído del oráculo"

Sesión 1: "El oído del oráculo"				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> Adaptar el movimiento y la comunicación a la ausencia de visión. Desarrollar la confianza en el compañero como estrategia de inclusión y cooperación. 				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> Bloque C: Lógica interna del Goalball. Percepción auditiva y desplazamiento sin visión. Lanzamientos y bloqueos básicos con balón sonoro. Bloque D: La confianza en el compañero como herramienta de inclusión. Gestión emocional ante la inseguridad sensorial. 				
C. Específicas	DO	CC	CE	Instrumentos
3	CPSAA3, CC1	CPSAA, CC	3.2	Rúbrica
Metodologías				
<ul style="list-style-type: none"> Metodologías activas: Aprendizaje cooperativo. Técnicas de enseñanza: Indagación Estilos de enseñanza: Resolución de problemas; Asignación de tareas. 				
Información general				
Recursos materiales y espaciales: Gimnasio cubierto. Antifaces o vendas, balones sonoros, petos de colores por delegaciones, "Pasaporte de misión".				
Actividades				
Calentamiento				
10'	"El guía del olimpo". Por parejas, uno con ojos vendados y otro guía. Desplazamientos variados por el gimnasio solo con indicaciones verbales.			
Parte principal				
30'	<p>Fase 1. Familiarización individual con antifaz, cada alumno rueda el balón sonoro de mano a mano, lo lanza contra la pared y practica el bloqueo lateral de rodillas cuando el docente lanza desde 3 m. Refuerzo: retirar el antifaz para observar la técnica antes de repetirla. Ampliación: añadir desplazamiento lateral previo al bloqueo.8'</p> <p>Fase 2. Práctica cooperativa "El eco del Olimpo" (parejas): uno lanza rodando y el otro bloquea, en silencio total. "El triángulo sonoro" (tríos): pase en triángulo con antifaces, guiándose por el sonido y llamadas de nombre. Distancia progresiva: 3 m → 5 m → 7 m. Refuerzo: un miembro sin antifaz actúa de ancla sonora. Ampliación: introducir un defensor que intenta interceptar sin ver.12'</p> <p>Fase 3. Mini-partidos Goalball 3x3Dos campos simultáneos. Silencio total obligatorio. Normas básicas: lanzar rodando, bloquear con el cuerpo, máximo 3 toques. El equipo que descansa arbitra. Refuerzo: campo reducido y distancia de 4 m entre equipos. Ampliación: zona de lanzamiento delimitada con cuerda en el suelo.15'</p>			
Vuelta a la calma				
5'	Asamblea sobre las sensaciones de inseguridad y la confianza en el compañero. Registro en el pasaporte de héroe.			

Nota. DO: Descriptores operativos; CC: Competencias clave; CE: Criterios de evaluación.

Tabla 7. Sesión 2: "Fuerza en la calma"

Sesión 2: "Fuerza en la calma"				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar precisión motriz segmentaria desde una posición sentada. • Respetar los turnos y las normas del deporte adaptado, valorando el esfuerzo de los compañeros. 				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> • Bloque C: Lógica interna de la Boccia. Precisión segmentaria desde posición sentada. • Bloque D: Valoración de la diversidad funcional. Respeto a los turnos y las normas en el deporte adaptado. 				
C. Específicas	DO	CC	CE	Instrumentos
2	CPSAA4, CPSAA5	CPSAA	2.2	Lista de control
Metodologías				
<ul style="list-style-type: none"> • Metodologías activas: Aprendizaje cooperativo. • Técnicas de enseñanza: Indagación • Estilos de enseñanza: Resolución de problemas; Asignación de tareas. 				
Información general				
<u>Recursos materiales y espaciales:</u> Gimnasio cubierto. Pelotas de Boccia (o de plástico blando), conos de delimitación, sillas, canaletas improvisadas para adaptación, petos de delegación.				
Actividades				
Calentamiento				
10'	"El guía del olimpo". Por parejas, uno con ojos vendados y otro guía. Desplazamientos variados por el gimnasio solo con indicaciones verbales.			
Parte principal				
30'	Fase 1. Exploración del lanzamiento Sentados, los alumnos lanzan hacia una diana en el suelo (círculos concéntricos de 1, 2 y 3 puntos) y practican el "péndulo" (soltar la pelota en el punto más bajo del arco). Refuerzo: uso de canaleta improvisada. Ampliación: lanzar con la mano no dominante.8' Fase 2. Retos por parejas. "Duelo de precisión": por parejas a 4 m, cada uno lanza buscando máxima proximidad al pallino. 6 rondas alternando quién lanza primero. "Empuja o aproxima": con 2 pelotas cada uno, se puede optar por acercarse al pallino o desplazar la pelota rival. Refuerzo: aumentar el número de intentos por ronda. Ampliación: pallino en movimiento entre rondas.12' Fase 3. Torneo por delegaciones. Dos campos simultáneos en donde todos los miembros lanzan por turno; puntúa la delegación con más pelotas próximas al pallino. Un alumno de cada equipo arbitra midiendo distancias con cordel. Refuerzo: los compañeros pueden asesorar verbalmente al lanzador. Ampliación: el árbitro justifica en voz alta cada decisión de medición.			
Vuelta a la calma				
5'	Estiramientos suaves de tren superior (hombros, muñecas, cuello). Puesta en común breve: ¿Qué ha sido lo más difícil? ¿Cómo hemos respetado las normas?			

Nota. DO: Descriptores operativos; CC: Competencias clave; CE: Criterios de evaluación.

Tabla 8. Sesión 3: "Sinergia heroica"

Sesión 3: "Sinergia heroica"				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> Resolver retos motrices tácticos con limitaciones físicas y sensoriales combinadas. Desarrollar estrategias de apoyo activo y empatía hacia los compañeros con limitaciones impuestas. 				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> Bloque C: Resolución de problemas tácticos con limitaciones mixtas (sensoriales y físicas). Bloque D: Estrategias cooperativas para la inclusión. Empatía y apoyo activo entre iguales. 				
C. Específicas	DO	CC	CE	Instrumentos
-	-	-	-	-
Metodologías				
<ul style="list-style-type: none"> Metodologías activas: Aprendizaje cooperativo. Técnicas de enseñanza: Indagación Estilos de enseñanza: Resolución de problemas; Asignación de tareas. 				
Información general				
<p>Recursos materiales y espaciales: Gimnasio cubierto. Antifaces, globos, conos, balones de distintos tamaños, apoyos visuales en las estaciones (pictogramas con las normas). El "Capitán de inclusión" (alumno con TDAH) supervisa la correcta disposición del material antes del inicio.</p>				
Actividades				
Calentamiento				
10'	"El nudo de los héroes". Todo el grupo unido por las manos debe desenredarse sin soltarse, con algunos miembros con limitaciones (un brazo atado u ojos vendados).			
Parte principal				
30'	<p>Circuito de retos inclusivos por estaciones (rotación cada 10'):</p> <ul style="list-style-type: none"> Estación 1. Baloncesto en silla. Sentados, el equipo hace circular el balón y lanza a una canasta baja (aro a 1,5 m). Prohibido levantarse. Refuerzo: canasta más grande y distancia de lanzamiento reducida a 1 m. Ampliación: un miembro lleva antifaz y solo participa si sus compañeros le guían verbalmente. 10' Estación 2. Relevos a ciegas Circuito de 15 m con conos. El corredor lleva antifaz y es guiado únicamente por indicaciones verbales de sus compañeros (sin contacto físico). Refuerzo: el guía acompaña a 50 cm sin tocar al corredor. Ampliación: el guía solo puede usar una palabra por indicación (código consensuado previamente). 10' Estación 3. Voleibol sentado con globo. Sentados en círculo, mantener el globo en el aire el mayor número de toques posible sin levantarse. Refuerzo: globo más grande o práctica previa por parejas. Ampliación: ningún jugador puede tocar el globo dos veces seguidas. 10' 			
Vuelta a la calma				
5'	Puesta en común por delegaciones: ¿Cómo hemos ayudado al compañero con limitación? ¿Qué estrategia ha funcionado mejor? Anotación en el "Pasaporte de misión".			

Nota. DO: Descriptores operativos; CC: Competencias clave; CE: Criterios de evaluación.

Tabla 9. Sesión 4: "Los Juegos paralímpicos del olimpo"

Sesión 4: "Los Juegos paralímpicos del olimpo"				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar de forma global las habilidades motrices adaptadas (Goalball y Boccia) en un contexto de torneo inclusivo. • Demostrar actitudes de empatía, animación positiva y respeto al "Código del héroe" durante la competición. 				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> • Bloque C: Aplicación global de las habilidades motrices adaptadas en situación de torneo. • Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en contexto competitivo inclusivo. Reconocimiento y valoración del esfuerzo colectivo. 				
C. Específicas	DO	CC	CE	Instrumentos
2	CPSAA4, CPSAA5	CPSAA	2.2	Lista de control
3	CPSAA3, CC1, CC2, CCL1	CPSAA, CC, CCL	3.2, 3.3.	Rúbrica y Diana de autoevaluación.
Metodologías				
<ul style="list-style-type: none"> • Metodologías activas: Aprendizaje cooperativo y Gamificación. • Técnicas de enseñanza: Indagación • Estilos de enseñanza: Resolución de problemas; Asignación de tareas. 				
Información general				
Recursos materiales y espaciales: Gimnasio cubierto. Antifaces, balones sonoros, pelotas de Boccia, conos, petos por delegación, "Pasaporte de misión", "Insignias del héroe empático" (para la entrega final).				
Actividades				
Calentamiento				
10'	Preparación de las zonas de juego por delegaciones. El "Capitán de inclusión" coordina la disposición del material y los apoyos visuales. Breve recordatorio del "Código del héroe" (respeto, animación positiva, ayuda activa).			
Parte principal				
30'	<p>Bloque 1. Fase de clasificación. Rotación por estaciones de Goalball y Boccia (10' por partido). Puntuación doble: resultado deportivo + "Código del Héroe" (0-3 puntos por empatía, animación positiva y respeto a normas), asignado por el docente. Un árbitro rotatorio por delegación aplica las reglas. Refuerzo: campo reducido o pelotas más lentas sin penalización en la puntuación. Ampliación: en Goalball, lanzamiento obligatorio desde zona larga; en Boccia, reposicionado cada ronda.25'</p> <p>Bloque 2. Gran Final y reto cooperativo. Las dos delegaciones con mayor puntuación disputan la final; el resto anima positivamente (también puntuado). Cierre: reto colectivo de mantener un globo en el aire entre los 25 alumnos durante 60 segundos, con la mitad con antifaces y la otra mitad sentada. Solo se supera cooperando.</p>			
Vuelta a la calma				
5'	Entrega de la "Insignia del héroe empático" a cada delegación. Reflexión final en asamblea sobre qué significa la diversidad funcional y cómo el deporte adaptado nos hace mejores personas. Cumplimentación de la Diana de autoevaluación			

Nota. DO: Descriptores operativos; CC: Competencias clave; CE: Criterios de evaluación.

10. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

La evaluación es continua y formativa. El peso de la UPD 11 en el trimestre se divide de la siguiente manera:

- **Desempeño Motriz (CE2 - 50%):** Capacidad de adaptar el cuerpo a las limitaciones sensoriales y físicas. Instrumento: Lista de control.
- **Actitud y Convivencia (CE3 - 50%):** Empatía, rechazo a la discriminación y colaboración asertiva. Instrumento: Rúbrica y Diana de autoevaluación.

Por otro lado, los instrumentos de evaluación utilizados se distribuyen de la siguiente forma:

- **Lista de control (Instrumento 1):** Utilizada por el docente para la evaluación del desempeño motriz. Con ella se evalúa la **Competencia específica 2** y el **Criterio de Evaluación 2.2** (*Adaptar la toma de decisiones y la ejecución motriz a situaciones de incertidumbre sensorial*). Se aplica en las **sesiones 2 y 4**, registrando mediante ítems dicotómicos (Sí/No/En proceso) la calidad de la adaptación motriz a las limitaciones físicas y sensoriales de cada alumno.
- **Rúbrica de inclusión (Instrumento 2):** Utilizada por el docente (heteroevaluación) para la evaluación de la **Competencia específica 3** y los **Criterios de evaluación 3.2** (*Valorar la diversidad funcional y practicar la empatía activa*) y **3.3** (*Resolver conflictos de forma asertiva*). Se aplica en las **sesiones 1 y 4**, observando indicadores de empatía, colaboración y respeto en situaciones de juego adaptado.

- **Diana de autoevaluación** (*Instrumento 3*): Utilizada por el propio alumno (autoevaluación) al final de la **sesión 4**, dentro del "Pasaporte de misión". Evalúa la **CE3** y los **Criterios de evaluación 3.2 y 3.3**, permitiendo al alumnado reflexionar sobre su nivel de logro en los cuatro ejes de la diana: respeto de reglas, ayuda mutua, superación personal y esfuerzo y actitud.

Instrumento 1: Rúbrica de Inclusión (CE3)

Tabla 9. Rúbrica de Inclusión CE3 (criterio 3.2 y 3.3)

Indicador	Nivel 1 (Insuficiente)	Nivel 2 (Suficiente/Bien)	Nivel 3 (Notable)	Nivel 4 (Sobresaliente)
Empatía y respeto	Muestra impaciencia o burla ante las dificultades.	Respeto las limitaciones, pero no ayuda de forma activa.	Ayuda a los compañeros cuando se le solicita.	Se anticipa a las necesidades del grupo de forma solidaria.
Colaboración	No participa o entorpece la dinámica del equipo.	Participa en el juego, pero ignora la táctica colectiva.	Colabora asertivamente en las tareas asignadas.	Lidera positivamente y fomenta la participación de todos.

Instrumento 2: Diana de autoevaluación



La diana se rellena de una forma muy visual y sencilla, algo que viene genial para que los chavales de cuarto no se agobien con mucho texto y puedan ver su avance de un solo vistazo. Al final de cada unidad, o en esos últimos minutos de la sesión de clase, cada alumno coge su **"Pasaporte de misión"** y busca el gráfico de la diana correspondiente para realizar su autoevaluación. El funcionamiento consiste en ir **coloreando los segmentos de los cuatro ejes** (que suelen ser el respeto de reglas, la ayuda a los compañeros, el esfuerzo y la superación) en una escala que va del 1 al 4, empezando siempre desde el centro hacia fuera. Si el alumno siente que ha cumplido totalmente con un objetivo, colorea hasta el borde exterior (el nivel 4), mientras que si cree que aún le falta por mejorar, se queda en los niveles interiores. Lo bueno de este sistema es que,

al terminar de pintar, solo con mirar la forma que queda dibujada, ellos mismos ven si su "escudo de héroe" está equilibrado o si tienen algún punto flojo en el que deben esforzarse más en la siguiente misión. Además, esto les ayuda a reflexionar sobre su propia evolución sin sentir que es un examen tradicional, sino una parte más de su entrenamiento dentro de la narrativa del Olimpo.

Para el alumno con TDAH del Colegio Retuerta, este método es especialmente útil porque es muy concreto y directo. Al ser un proceso tan gráfico, le ayuda a procesar su nivel de logro sin perderse en instrucciones largas, lo que facilita que controle su impulsividad y se sienta más motivado al ver cómo su esfuerzo se traduce en colores dentro de su pasaporte. Al final, lo que buscamos es que la evaluación sea algo compartido donde ellos sean los protagonistas de su propio aprendizaje.

Instrumento 3: Lista de control — Desempeño motriz adaptado (CE2)

Tabla 10. Lista de control para la evaluación de CE2 (criterio 2.2)

Indicador	Sí	No
Adapta su postura y ejecución motriz a la restricción física (posición sentada en Boccia) con autonomía.		
Utiliza la percepción auditiva como principal referente de orientación durante el Goalball.		
Regula la fuerza y la dirección del lanzamiento en función de la situación de juego.		
Modifica su estrategia de movimiento cuando la primera solución no resulta eficaz.		
Mantiene el control postural y el equilibrio en situaciones de limitación sensorial (ojos vendados).		

Nota. Instrumento de heteroevaluación docente. Se aplica en las sesiones 2 y 4.

11. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La presente unidad se diseña íntegramente desde los principios del DUA, garantizando múltiples medios de representación, acción, expresión e implicación para dar respuesta a la diversidad del grupo-clase sin necesidad de modificar los elementos curriculares para ningún alumno. Todas las medidas recogidas en este apartado tienen carácter ordinario, lo que significa que son aplicables al conjunto del alumnado y no constituyen modificación curricular alguna.

Medidas ordinarias de respuesta educativa para el alumno con TDAH

A lo largo de las cuatro sesiones de la UPD 11, se contemplan las siguientes medidas ordinarias que, si bien benefician a todo el grupo, resultan especialmente pertinentes para el alumno con TDAH:

- Apoyo visual permanente: Todas las consignas se acompañan de pictogramas, carteles en las estaciones y referencias visuales en el "Pasaporte de misión", reduciendo la dependencia de la memoria auditiva y favoreciendo la comprensión autónoma de las tareas.
- Rol activo con responsabilidad social: Se le asigna el rol de "Capitán de inclusión" durante las sesiones 3 y 4, cuya misión es verificar que todos los compañeros disponen de los apoyos necesarios en cada estación. Esta medida canaliza su energía motriz hacia conductas prosociales y proporciona un foco de atención sostenido y funcional.
- Fragmentación de tareas y transiciones señalizadas: Las actividades se estructuran en bloques breves con señales claras de inicio y fin (señal acústica o visual), anticipando los cambios y reduciendo la ansiedad ante las transiciones.

- Ubicación estratégica en el espacio: Durante las fases de instrucción directa, el alumno con TDAH se sitúa próximo al docente, minimizando distractores externos y facilitando el contacto visual y la retroalimentación inmediata.
- Refuerzo positivo inmediato: El sistema de puntos de experiencia (XP) y la "Insignia del héroe empático" proporcionan retroalimentación contingente y concreta sobre las conductas deseadas, lo que resulta especialmente eficaz como estrategia motivacional para el perfil TDAH.

Atención a las diferencias individuales: actividades de refuerzo y ampliación

Con el fin de atender a los diferentes ritmos de aprendizaje presentes en el grupo, se planifican las siguientes actividades de refuerzo y ampliación, integradas de forma natural en el desarrollo de las sesiones:

Actividades de refuerzo (para el alumnado que presenta mayor dificultad en la adaptación motriz o en la gestión emocional):

- En la práctica del Goalball, se permite reducir la distancia de lanzamiento y el tamaño del campo para facilitar el éxito inicial y afianzar la percepción auditiva antes de aumentar la complejidad.
- En la Boccia, se habilita el uso de canaleta improvisada para el alumnado que encuentre dificultades en el control del lanzamiento desde la posición sentada, garantizando su participación plena en el reto colectivo.
- Durante los retos cooperativos de la sesión 3, el docente asigna roles de menor carga táctica (p. ej., árbitro de estación o apoyo logístico) a quienes necesiten consolidar primero la seguridad emocional en situaciones de limitación sensorial.

Actividades de ampliación (para el alumnado que alcanza los objetivos con rapidez y necesita mayor nivel de desafío):

- En Goalball, se introduce la variante de lanzamiento en carrera corta y se añade la restricción de comunicación no verbal durante los mini-partidos, aumentando la exigencia táctica y la autorregulación.
- En la Boccia, el alumnado más avanzado asume el rol de árbitro oficial, debiendo aplicar y explicar las reglas al resto de la delegación, lo que implica un nivel superior de comprensión del juego y de competencia comunicativa.
- En el torneo final (sesión 4), se propone a estos alumnos el reto adicional de diseñar colectivamente una variante inclusiva de una de las pruebas, aplicando los principios del DUA desde la perspectiva del propio alumnado.