



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

TRABAJO DE FIN DE GRADO

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

Programación Didáctica dirigida a 6º de
Educación Primaria

Del Juego a la Expresión

Carlos Gallardo López

Directora: Pilar Ainhoa Silgado Enciso

Curso: 2025-2026

Fecha: 21 de mayo de 2026

Contenido

1. Introducción	4
2. Fundamentación teórico-normativa de la programación	5
3. Contextualización	8
3.1 Entorno: Colmenar Viejo	8
3.2 El centro: Colegio Zurbarán	9
3.3 Planes y proyectos del centro	10
3.4 El grupo clase	10
4. Objetivos	11
4.1 Objetivos de etapa de Educación Primaria	12
4.2 Objetivos de la programación	13
5. Competencias	14
5.1 Competencias clave	14
5.2 Competencias específicas del área de Educación Física	15
6. Contenidos	17
6.1 Criterios de temporalización	18
6.2 Contenidos transversales	19
6.3 Fichas de las Unidades Didácticas	20
7. Metodología	33
7.1 Principios generales de intervención	33
7.2 Recursos	34
7.3 Tiempo dedicado a proyectos: el 5% del tiempo lectivo	36
7.4 Actividades complementarias programadas para el curso	37
8. Evaluación	39
8.1 ¿Qué se evalúa? Criterios de evaluación, descriptores operativos y relación con los instrumentos y la calificación	39
8.2 ¿Cómo se evalúa? Instrumentos de evaluación	42
8.3 ¿Cuándo se evalúa? Momentos de evaluación	43
8.4 ¿Quién evalúa? Agentes y modalidades de evaluación	44
8.5 Evaluación del proceso de enseñanza	45
9. Atención a las diferencias individuales del alumnado	46
9.1 Marco normativo de referencia	47
9.2 El Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) en Educación Física	47
9.3 Análisis de la diversidad del aula: todo el alumnado	49

9.4	Situaciones específicas de atención y medidas concretas	50
9.5	Actividades de refuerzo y ampliación por unidad didáctica	51
10.	Contribución de la programación al desarrollo de otros planes	53
11.	Conclusiones	55
12.	BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA	56
13.	ANEXOS.....	60
	Anexo I: Unidad didáctica completa – UD6 Expresión Corporal	60
	Contextualización y justificación de la UD.....	60
	Objetivos de la UD, de etapa y de la programación	61
	Competencias clave y específicas	62
	Contenidos y contenidos transversales	63
	Metodología y recursos	64
	Descripción detallada de las sesiones.....	64
	Evaluación de la UD	70
	Atención a las diferencias individuales del alumnado	74
	Actividades de refuerzo y ampliación.....	75

1. Introducción

La Educación Física ocupa un lugar especial dentro del currículo de Educación Primaria, pues es la única materia que, de forma sistemática y explícita, sitúa el cuerpo y el movimiento como ejes principales del aprendizaje. A través de ella, el alumnado no solo desarrolla sus capacidades motrices y físicas, sino que contribuye a su identidad, aprende a relacionarse con los demás y adquiere hábitos de vida saludable que pueden acompañarle durante toda su vida. En un contexto social marcado por el sedentarismo, el abuso de pantallas y la creciente preocupación por el bienestar físico y mental de la infancia y la adolescencia, la Educación Física se convierte en un espacio muy importante para responder a estas necesidades desde el propio sistema.

La elección de 6º de Primaria como curso destinatario de esta programación responde a una doble justificación: pedagógica y vital. Desde el punto de vista pedagógico, 6º supone el cierre de una etapa y, por tanto, el momento en el que el alumnado debe haber consolidado las competencias motoras, relacionales y actitudinales trabajadas a lo largo de los seis cursos anteriores. Es el instante en que los aprendizajes adquieren un carácter integrador y transferible, en los que el alumnado es capaz de afrontar situaciones motrices difíciles con mayor autonomía, reflexión y criterio. Desde el punto de vista vital, los alumnos de entre 11 y 12 años (en su mayoría) se encuentran en una etapa de transición hacia la adolescencia, un periodo en el que la imagen corporal, la autoestima, la gestión emocional y la convivencia cobran una relevancia especial. La Educación Física, trabajada de forma intencional y competencial, puede actuar como un factor protector frente a las dificultades propias de este movimiento.

La presente programación didáctica se enmarca en el grado de Educación Primaria y constituye el Trabajo de Fin de Grado. Su elaboración responde al interés personal por la Educación Física como herramienta de formación integral y al convencimiento de que una programación bien fundamentada, coherente y adaptada al alumnado real, es el instrumento más eficaz del que dispone el docente para garantizar aprendizajes significativos y duraderos. La programación toma como referencia la normativa educativa vigente, tanto a nivel estatal como autonómico de la Comunidad de Madrid, y articula quince unidades didácticas que abarcan desde contenidos relacionados con la salud y el acondicionamiento físico hasta deportes colectivos, actividades de expresión corporal y disciplinas de raqueta o deportes alternativos, con el propósito de ofrecer al alumnado una experiencia motriz variada, inclusiva y educativamente enriquecedora.

En definitiva, se pretende demostrar que la Educación Física en 6º de Primaria puede y debe ser mucho más que la suma de horas de actividad física: es un proyecto educativo fundamentado en la evidencia científica y orientado al desarrollo integral de cada alumno y alumna, además ayuda de forma decisiva a la consecución de las competencias clave establecidas por la legislación vigente.

2. Fundamentación teórico-normativa de la programación

La presente programación didáctica se fundamenta en el marco normativo educativo vigente en España, cuya referencia central es la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). Esta ley establece los principios generales del sistema educativo español y determina que la Educación Primaria tiene carácter obligatorio y gratuito, con una

duración de seis cursos académicos, orientados al desarrollo integral del alumnado desde una perspectiva competencial, inclusiva y equitativa.

En desarrollo de la LOMLOE, el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria a nivel estatal. Este decreto introduce un enfoque curricular basado en competencias clave y competencias específicas de área, articula los saberes básicos en bloques de contenido y orienta la evolución hacia criterios de evaluación vinculados a descriptores operativos. En lo que respecta al área de Educación Física, el Real Decreto 157/2022 define sus competencias específicas, sus saberes básicos y los criterios de evaluación aplicables a los distintos ciclos de etapa, constituyendo el marco referencial nacional sobre el que se construye esta programación.

A nivel autonómico, la Comunidad de Madrid desarrolla la legislación estatal mediante el Decreto 61/2022, de 13 de julio, 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. Este decreto adapta y concreta los contenidos, criterios de evaluación y orientaciones metodológicas propias de cada área para el contexto madrileño, y es la norma autonómica de referencia directa para el diseño de cualquier programación didáctica en centros educativos de la Comunidad de Madrid. Además, la Resolución de 28 de julio de 2022, de la Dirección General de Promoción Educativa, concreta aspectos organizativos y de evaluación de la etapa. Por su parte, la Orden 130/2023, de 23 de enero, de la Consejería de Educación, Ciencia e Innovación de la Comunidad de Madrid, regula la organización y funcionamiento de los centros de Educación Primaria, estableciendo el marco autonómico de evaluación, autonomía pedagógica y organización escolar que complementa y da aplicabilidad práctica al

currículo fijado por el Decreto 61/2022. Esta Orden es la norma de referencia directa para la elaboración de programaciones didácticas, los criterios de calificación, la organización de ciclos y la coordinación docente en los centros educativos madrileños.

En materia de atención a la diversidad e inclusión educativa, resultan de aplicación la Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE) en sus artículos relativos a la equidad y la inclusión, así como el Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, que regula la evaluación y promoción de Educación Primaria. Asimismo, se consideran las orientaciones del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), recogidas en el Real Decreto 157/2022 como marco de referencia para la atención a las diferencias individuales del alumnado.

En cuanto a la convivencia escolar, se tienen en cuenta la Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia, y la Orden 130/2023, de 23 de enero, que en su articulado relativo a la convivencia y la organización del centro establece las pautas de actuación ante situaciones de conflicto, los mecanismos de participación del Consejo Escolar y los protocolos de intervención en los centros de Educación Primaria de la Comunidad de Madrid. Por último, en lo referente al uso de las tecnologías de la información y la comunicación en el aula, esta programación recoge las orientaciones establecidas en el Plan de Educación Digital de la Comunidad de Madrid, así como las directrices del Real Decreto 157/2022 sobre la incorporación de las competencias digitales en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En síntesis, esta programación didáctica de Educación Física para 6º de Educación Primaria se diseña en coherencia con todo el entramado normativo descrito tomando como eje vertebrador el enfoque competencial que promueve la LOMLOE y su desarrollo reglamentario, y adaptando sus prescripciones a las particularidades del currículo madrileño establecido por el Decreto 61/2022, de 13 de julio y a las prescripciones organizativas y de evolución de la Orden 130, de 23 de enero.

3. Contextualización

3.1 Entorno: Colmenar Viejo

El colegio Zurbarán se ubica en Colmenar Viejo, municipio situado en el norte del área metropolitana de Madrid, a aproximadamente 35,5km de la capital, en la vertiente sur de la Sierra de Guadarrama. Con una extensión de 182,6km², es el tercer término municipal más extenso de la provincia de Madrid.

El municipio presenta una población relativamente joven, con una tasa de natalidad de las más altas de la Comunidad de Madrid (8,27%), y una presencia de población de origen extranjero en torno al 15%, principalmente procedente de Latinoamérica, Europa del Este y Marruecos, lo que dota al entorno de una diversidad cultural significativa.

Desde el punto de vista socioeconómico, Colmenar Viejo se caracteriza por un nivel de renta medio-alto respecto a la media autonómica, con un tejido económico orientado al sector servicios e industria, y una amplia oferta de equipamientos públicos, educativos, deportivos y culturales. Su entorno natural privilegiado, con proximidad a la Sierra de Guadarrama y abundancia de espacios verdes y zonas deportivas municipales, constituye un recurso de gran valor para el desarrollo de actividades físicas tanto en el marco escolar como extraescolar.

3.2 El centro: Colegio Zurbarán

El Colegio Zurbarán, con código de centro 28034118, es un centro privado concertado bilingüe situado en la calle Zurbarán, 7, 28770, Colmenar Viejo, Madrid.

Fundado en 1981, fue el primer y único colegio concertado del municipio hasta el año 2007, ofrece enseñanza desde Educación Infantil (3 años) hasta Bachillerato, constituyendo uno de los referentes educativos de la zona norte metropolitana.

El centro está concertado en las etapas de Educación Infantil (2º ciclo), Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria, siendo el Bachillerato de carácter privado. Dispone de dos líneas por curso, lo que le permite mantener grupos reducidos que favorecen una atención personalizada y un clima escolar cercano y familiar. El centro cuenta con comedor escolar propio, elaborando menús adaptados a necesidades de salud específicas, así como un servicio de horario ampliado por las mañanas y por las tardes (07:30 a 09:15 y 17:00 a 18:00) para facilitar la conciliación familiar.

El proyecto educativo del centro, denominado ZURBARAN 360, se articula en torno a tres pilares fundamentales: el desarrollo académico, personal y social del alumnado; la innovación constante, integrando tecnología, inteligencia emocional y metodologías de vanguardia; y un equipo docente estable y comprometido que garantiza la continuidad pedagógica. Los valores vertebrales del centro, respeto, compañerismo, esfuerzo, perseverancia y vínculo familia-escuela, impregnan toda la acción educativa y son coherentes con los principios metodológicos que sustentan esta programación didáctica.

3.3 Planes y proyectos del centro

El Colegio Zurbarán desarrolla un conjunto de proyectos y planes que complementan y enriquecen el currículo básico. En el ámbito de las ciencias y la sostenibilidad, el centro cuenta con un huerto escolar, proyecto transversal orientado al respeto por el medio natural, la sostenibilidad y el aprendizaje experiencial. En el ámbito tecnológico, dispone de un Plan Digital de Centro (PDC) que regula la integración de las TIC en el proceso de enseñanza-aprendizaje y que se enmarca dentro de los estándares del Marco de Referencia de la Competencia Digital Docente. El centro dispone de aulas de informática diferenciadas para las distintas etapas, así como ordenadores portátiles y tabletas de uso en el aula.

Asimismo, el Colegio Zurbarán trabaja activamente en el ámbito de la educación emocional, integrando la inteligencia emocional como eje transversal de su propuesta pedagógica. El centro mantiene una activa colaboración con el AMPA, que promueve actividades culturales, de convivencia y de sostenibilidad, como la recogida y reutilización de uniformes, así como con el Ayuntamiento de Colmenar Viejo para el desarrollo de actividades de teatro social y otros proyectos comunitarios. Esta implicación de las familias y del entorno local en la vida del centro constituye un recurso educativo valioso que esta programación busca aprovechar, especialmente en lo relativo a la promoción de hábitos de vida activa y saludable en el contexto familiar y comunitario.

3.4 El grupo clase

La presente programación está dirigida al alumnado de 6º de Educación Primaria del Colegio Zurbarán, con edades comprendidas entre los 11 y los 12 años. El grupo está formado por aproximadamente 20-25 alumnos y alumnas, número habitual en las

líneas del centro, que permite una atención personalizada y una gestión eficaz del espacio y el tiempo en las sesiones de Educación Física.

Se trata de un alumnado que se encuentra en una etapa de tránsito hacia la adolescencia, caracterizada por importantes cambios físicos, emocionales y sociales. Desde el punto de vista motor, el alumnado de este curso ya ha consolidado las habilidades motrices básicas y está en condiciones de iniciarse con mayor profundidad en habilidades motrices específicas, la táctica deportiva elemental y la autorregulación del esfuerzo físico. Desde el punto de vista social, es una etapa en la que el grupo de iguales adquiere un protagonismo creciente, lo que hace del trabajo cooperativo y de la gestión emocional en contextos de competición y colaboración una herramienta de gran valor educativo.

El grupo presenta la diversidad habitual en aulas de contextos socioeconómicos medios: diferentes ritmos de aprendizaje motor, distintos niveles de condición física y variedad en cuanto a experiencias deportivas previas. En coherencia con el enfoque inclusivo del centro y los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), la programación contempla medidas de atención a la diversidad que garanticen la participación plena y significativa de todo el alumnado, con independencia de sus capacidades o condición.

4. Objetivos

De acuerdo con el Real Decreto 157/2022 y el Decreto 61/2022 de la Comunidad de Madrid, los objetivos de la etapa de Educación Primaria establecen las finalidades generales que el alumnado debe alcanzar al finalizar la etapa. La presente programación didáctica de Educación Física para 6º contribuye de forma directa a

varios de estos objetivos, y a partir de ellos se concretan los objetivos didácticos propios del área.

4.1 Objetivos de etapa de Educación Primaria

A continuación, se presentan los objetivos generales de la etapa de Educación Primaria establecidos en el Real Decreto 157/2022. Los objetivos resaltados en azul oscuro son aquellos a los que esta programación didáctica contribuye de forma directa y explícita.

TABLA 1: OBJETIVOS DE LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA (RD 157/2022)

A)	Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar poniéndose en el lugar del otro, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como su participación en 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
E)	Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua española y desarrollar hábitos de lectura
F)	Adquirir en al menos, la lengua inglesa, la competencia comunicativa básica que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas en este idioma
G)	Desarrollar las competencias matemáticas, básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlos a las situaciones de su vida cotidiana
H)	Conocer los aspectos fundamentales de las Ciencias de la Naturaleza, las Ciencias Sociales, la Geografía, la Historia y la Cultura
I)	Desarrollar las competencias tecnológicas básicas e iniciarse en su utilización para el aprendizaje, desarrollando un espíritu crítico ante su funcionamiento y los mensajes que reciben y elaboran
J)	Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales
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
L)	Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan la empatía y su cuidado
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

Los objetivos didácticos concretan, para el área de Educación Física y el contexto específico de 6º de Educación Primaria en el Colegio Zurbarán, las finalidades que se persiguen con esta programación a lo largo del curso.

TABLA 2: OBJETIVOS DIDÁCTICOS DE LA PROGRAMACIÓN

OD1	Reconocer los efectos físicos, psicológicos y sociales de un estilo de vida activo y saludable, tomando conciencia de la importancia de la alimentación, el descanso y la higiene postural en el rendimiento físico y el bienestar personal
OD2	Aplicar de forma autónoma las medidas de prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento, vuelta a la calma y primeros auxilios básicos (conducta PAS), asumiendo la responsabilidad sobre la seguridad propia y la de los compañeros
OD3	Desarrollar y consolidar las capacidades físicas básicas (resistencias, fuerza, velocidad y flexibilidad) y las capacidades resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad) en contextos de práctica variados
OD4	Iniciarse en la técnica y la táctica básica de diferentes actividades físico-deportivas individuales y colectivas (atletismo, acrosport, bádminton, pádel, pickleball, floorball, fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol y fútbol sala), tomando decisiones apropiadas en función del contexto de juego
OD5	Participar activamente en situaciones motrices de colaboración, oposición y colaboración-oposición, mostrando actitudes de respeto, juego limpio (fair play) y rechazo hacia conductas violentas, discriminatorias o contrarias a la convivencia
OD6	Gestionar las emociones asociadas a la práctica físico-deportiva (estrés competitivo, frustración ante el error, motivación) empleando estrategias de autorregulación y comunicación asertiva que favorezcan la convivencia y el trabajo en equipo
OD7	Utilizar el cuerpo y el movimiento como medios de expresión y comunicación, participando con disfrute en actividades rítmico-musicales, danzas y situaciones de expresión corporal que potencien la creatividad motriz
OD8	Valorar críticamente el deporte como fenómeno cultural y social, reconociendo la igualdad de género en la práctica deportiva, el valor del deporte paralímpico y el papel de los juegos y deportes como patrimonio cultural de los pueblos
OD9	Adoptar hábitos de movilidad activa y saludable en el entorno escolar y cotidiano, conociendo las normas básicas de educación vial y valorando la actividad física como factor de bienestar físico y mental
OD10	Hacer un uso responsable y crítico de las tecnologías de la información en relación con la actividad física, valorando su papel como herramienta de aprendizaje y de seguimiento de la salud personal

Estos diez objetivos didácticos vertebran el conjunto de las quince unidades didácticas programadas para el curso y guardan coherencia directa con las competencias específicas del área, los criterios de evaluación del Decreto 61/2022 y los contenidos distribuidos a lo largo del año escolar. Cada unidad didáctica contribuirá a uno o varios de estos objetivos. Tal y como quedará reflejado en las fichas de cada UD del apartado contenidos.

5. Competencias

El enfoque competencial que establece la LOMLOE y su desarrollo normativo sitúa las competencias en el eje vertebrador de la acción pedagógica. En este apartado se describen, por un lado, las competencias clave que esta programación contribuye a desarrollar y cómo se trabajan en el área de Educación Física; y por otro, las competencias específicas del área establecidas por el Decreto 61/2022 de la Comunidad de Madrid, junto con los criterios de evaluación que las concretan y el modo en que se desarrollan a lo largo de las quince unidades didácticas programadas.

5.1 Competencias clave

Las competencias clave son aquellas que el alumnado necesita para su desarrollo personal, su inclusión social y su inserción laboral. Están definidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la Enseñanza Básica (RD 157/2022). A continuación, se presentan las competencias clave que esta programación trabaja de forma preferente, indicando de qué manera se concretan en las sesiones de Educación Física.

Tabla 3:

SIGLAS	DENOMINACIÓN	CÓMO SE TRABAJA EN ESTA PROGRAMACIÓN
CCL	Competencia en Comunicación Lingüística	Se trabaja mediante la verbalización de instrucciones, la explicación y negociación de reglas de juego, la expresión oral de sensaciones y emociones corporales, la escritura de diarios de sesión y autoevaluaciones, y el debate sobre valores deportivos. Está presente en todas las unidades didácticas.
CPSAA	Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender	Es la competencia con mayor presencia en el área. Se desarrolla a través de la autorregulación del esfuerzo, la gestión emocional ante la victoria y la derrota, la reflexión sobre el propio aprendizaje motor, el establecimiento de metas personales y el trabajo cooperativo en situaciones deportivas. Transversal a todas las UD's con especial peso en los deportes colectivos y la expresión corporal.
CC	Competencia Ciudadana	Se trabaja mediante el juego limpio (fair play), el respeto a las normas consensuadas, la resolución pacífica de conflictos, el rechazo de conductas discriminatorias, la igualdad de género en el deporte y la valoración del deporte paralímpico. Presente principalmente en las UD's de deportes colectivos, atletismo y cultura motriz.
CCEC	Competencia en Conciencia y	Se desarrolla a través de la expresión corporal, las actividades rítmico-musicales, las danzas del mundo y la valoración del deporte

CP	Expresión Culturales Competencia Plurilingüe	y los juegos como patrimonio cultural. Su mayor peso recae en las UD de Expresión corporal, Acrosport y Atletismo. Se trabaja aprovechando el carácter bilingüe del Colegio Zurbarán: terminología técnica deportiva en inglés, instrucciones bilingües en algunas sesiones y materiales de apoyo en ese idioma. Presente en las UD iniciales y en las de deportes de origen anglosajón (Bádminton, Pickleball y Floorball).
-----------	---	---

La siguiente tabla muestra la distribución de competencias clave por unidad didáctica, tal y como se recoge en la programación de aula.

Tabla 4:

UNIDAD DIDÁCTICA	COMPETENCIAS CLAVE
UD 1 – REENCUENTRO	CCL – CP
UD 2 – ME PONGO EN FORMA	CCL – CCEC – CC
UD 3 – ATLETISMO	CCL – CPSAA
UD 4 – ACROSPORT	CPSAA
UD 5 – GIMNASIA DEPORTIVA	CCL – CC-CPSAA
UD 6 – EXPRESIÓN CORPORAL	CCL - CC - CPSAA
UD 7 – PALAS Y RAQUETAS	CPSAA – CCL
UD 8 – BÁDMINTON	CPSAA – CCL
UD 9 – PICKLEBALL	CPSAA – CCL
UD 10 – FLOORBALL	CPSAA – CCL
UD 11 – FÚTBOL	CPSAA – CCL
UD 12 – BALONCESTO	CPSAA – CCL
UD 13 – BALONMANO	CPSAA – CCL
UD 14 – VOLEIBOL	CPSAA – CCL
UD 15 – FÚTBOL SALA	CPSAA – CCL

5.2 Competencias específicas del área de Educación Física

Las competencias específicas concretan las competencias clave en el área de Educación Física y orientan el diseño de las situaciones de aprendizaje y la evaluación. El Decreto 61/2022 de la Comunidad de Madrid establece cinco competencias específicas para el área. A continuación, se presenta cada una junto con sus criterios de evaluación y la forma en que se trabajan en esta programación.

Tabla 5: COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

CE 1	VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
1.1	Reconocer los efectos beneficiosos a nivel físico, social y mental de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria
1.2	Integrar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable
1.3	Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, conocer los primeros auxilios fundamentales y el protocolo PAS (Proteger, Alertar y Socorrer), reconociendo los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos.

1.4 Identificar y abordar conductas vinculadas al ámbito corporal, la actividad física y el deporte que resultan perjudiciales para la salud o afectan negativamente a la convivencia, adoptando posturas de rechazo a la violencia, a la discriminación y a la desigualdad.

CÓMO SE TRABAJA *Competencia transversal a toda la programación. Se trabaja en cada sesión mediante la rutina de calentamiento y vuelta a la calma, el aprendizaje de primeros auxilios UD1, el análisis de la alimentación y el sedentarismo en las UDs iniciales, y el tratamiento de la higiene postural y la salud mental en expresión corporal y gimnasia. El diario de actividad física y las autoevaluaciones refuerzan la toma de conciencia del alumnado sobre su propio bienestar.*

CE 2 ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual o grupal, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios si es preciso durante el proceso, y generando producciones motrices de calidad, valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido

2.2 Aplicar principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, ajustándolos a las demandas derivadas de los objetivos motores y a la lógica interna de situaciones individuales, de colaboración, de oposición y de colaboración-oposición, reflexionando sobre las soluciones obtenidas

2.3 Adquirir un control y dominio corporal empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles al espacio vivencial del alumnado

CÓMO SE TRABAJA *Se trabaja principalmente en la UD de Reencuentro (planificación de la condición física personal), Me pongo en forma (circuitos y registro de mejora individual), Expresión Corporal (creación y presentación de composiciones grupales) y Palas y Raquetas (resolución táctica autónoma). El alumnado diseña, ejecuta y evalúa pequeños proyectos motores, fomentando la autonomía y la metacognición.*

CE3 REGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES

3.1 Participar en actividades motrices desde la regulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones y expresándolas de forma asertiva.

3.2 Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo la derrota como parte del mismo y las actuaciones de compañeros y rivales.

3.3 Poner en marcha actuaciones que se opongan a acciones contrarias a la buena práctica deportiva: hábitos no adecuados, conductas violentas y manipulación del juego.

3.4 Convivir mostrando en el contexto de las prácticas motrices habilidades sociales, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante cualquier tipo de diversidad, haciendo especial hincapié en el fomento de la igualdad.

CÓMO SE TRABAJA *Es la competencia con mayor presencia en los deportes colectivos (UDs 10-15) y en los deportes de raqueta (UDs 7-9). Se desarrolla mediante situaciones reales y modificadas de juego, la toma de decisiones bajo presión, el rol de árbitro o capitán asignado en rotación, la resolución de conflictos con mediación del docente y el uso de instrumentos de autoevaluación sobre la convivencia en el juego.*

CE 4 MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ

4.1 Participar activamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura, tradicional o actual, procedentes de diversas culturas, reconociendo y transmitiendo su valor cultural y su potencial como espacio generador de buenas relaciones.

4.2 Valorar el deporte como fenómeno cultural y los comportamientos discriminatorios que a veces suceden en su contexto, rechazándolos y adoptando actitudes que eviten su reproducción en el futuro y que persigan la equidad.

4.3	Reconocer el esfuerzo, la dedicación y los sacrificios de personas y colectivos referentes del deporte, necesarios para alcanzar un rendimiento deportivo ejemplar, su respuesta y su actitud ante la competición, el éxito o la derrota.
4.4	Reproducir y crear composiciones con o sin soporte musical, y comunicar diferentes sensaciones, emociones e ideas, de forma estética y creativa, desde el uso de los recursos rítmicos y expresivos de la motricidad.
CÓMO SE TRABAJA	<i>Su núcleo se sitúa en la UD de Expresión Corporal (creación de coreografías y danzas del mundo) y se refuerza en el Atletismo (Historia y referentes olímpicos y paralímpicos), Gimnasia Deportiva (valores del deporte de alto rendimiento) y Me pongo en Forma (análisis crítico de la cultura deportiva profesional y los estereotipos corporales). Los debates guiados, murales colaborativos y presentaciones orales son los principales formatos de trabajo.</i>

CE 5 INTERACCIÓN EFICIENTE Y CUIDADOSA CON EL ENTORNO

5.1	Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres o acuáticos de forma eficiente y segura, valorando sus posibilidades para la práctica de actividad física y actuando desde una visión cuidadosa del entorno y comunitaria.
CÓMO SE TRABAJA	<i>Aunque el medio natural tiene un peso relativo menor en este curso, esta competencia se trabaja en la UD de Reencuentro (uso seguro y respetuoso del patio y las zonas verdes del municipio) y en Me Pongo en Forma (reflexión sobre la movilidad activa y el transporte saludable). Se fomenta la conciencia ecosocial coherente con los valores del proyecto Zurbarán 360 del centro.</i>

En síntesis, las cinco competencias específicas quedan distribuidas de forma progresiva y coherente a lo largo del curso. La CE 1 actúa como eje transversal permanente; la CE 3 cobra el mayor protagonismo en el bloque de deportes colectivos e individuales; la CE 4 tiene su momento de mayor intensidad en el primer y segundo trimestre; y las CE 2 y CE 5 se concentran en las unidades de iniciación y condición física.

6. Contenidos

En este apartado se presenta la distribución del área de Educación Física para 6º de Educación Primaria a lo largo de las quince unidades didácticas que conforman el curso escolar. Cada ficha recoge los elementos esenciales de la unidad: número y nombre, temporalización, objetivo específico, objetivos de etapa y didácticos trabajados, competencias, contenidos organizados por bloques curriculares, y los

criterios de evaluación con su instrumento e indicación orientativa del peso en la calificación.

6.1 Criterios de temporalización

En primer lugar, se ha tenido en cuenta la lógica de progresión del aprendizaje motor: las unidades iniciales del 1^{er} trimestre (Reencuentro y Me pongo en forma) tienen un carácter diagnóstico y de acondicionamiento físico general, preparando al alumnado para la práctica deportiva específica. A continuación, se introducen los deportes individuales y las actividades de expresión, que requieren mayor control corporal y autonomía, antes de abordar los deportes colectivos, que exigen mayor complejidad táctica y social.

En segundo lugar, se ha considerado el calendario escolar de la Comunidad de Madrid, respetando los periodos de evaluación, las festividades locales de Colmenar Viejo y las posibles jornadas complementarias del Colegio Zurbarán. El 1^{er} trimestre abarca de septiembre a diciembre, el 2^o de enero a marzo y el 3^o de abril a junio.

En tercer lugar, se ha garantizado que al menos el 5% del tiempo lectivo se dedique a proyectos, tal y como exige a normativa. Este requisito se cubre mediante las composiciones grupales de Acrosport, Expresión Corporal y el torneo final de Fútbol Sala, que implican planificación, elaboración y presentación de producciones motrices propias.

Finalmente, el número de sesiones por unidad oscila entre 4 y 6, ajustándose a la carga de contenido de cada bloque y a la disponibilidad horario de 3 sesiones semanales de 50 minutos en el área de Educación Física.

Tabla 6:

TRIMESTRE	UNIDADES DIDÁCTICAS	SESIONES	PERÍODO
1^{ER} TRIMESTRE	UD 1 Reencuentro – UD 2 Me Pongo en Forma – UD 3 Atletismo		15 septiembre – 14 noviembre
2^O TRIMESTRE	UD 4 Acrosport – UD 5 Gimnasia Deportiva – UD 6 Expresión Corporal – UD 7 Palas y Raquetas – UD 8 Bádminton – UD 9 Pickleball – UD 10 Floorball		15 noviembre – 28 febrero
3^{ER} TRIMESTRE	UD 11 Fútbol – UD 12 Baloncesto – UD 13 Balonmano – UD 14 Voleibol – UD 15 Fútbol Sala		1 marzo – 1 junio
TOTAL	15 unidades didácticas		Septiembre – junio

6.2 Contenidos transversales

Además de los contenidos propios de cada unidad didáctica, esta programación incorpora a lo largo del curso una serie de contenidos transversales que impregnan la totalidad de las sesiones y que no se circunscriben a una UD concreta:

La educación para la salud constituye el hilo conductor de toda la programación. En cada sesión se trabaja la rutina de calentamiento y vuelta a la calma como hábito interiorizado, la educación higiénico-postural y la toma de conciencia sobre el propio bienestar físico y emocional.

La igualdad de género se trabaja de forma explícita en todas las unidades, garantizando la participación equitativa de chicos y chicas, cuestionando los estereotipos asociados a determinados deportes, y analizando la presencia de hombres y mujeres en el deporte profesional y olímpico.

La educación emocional y en valores, respeto, empatía, fair play, tolerancia a la frustración y gestión del conflicto, se trabaja de forma sistémica en cada sesión, especialmente en los juegos y deportes de equipo, a través de asambleas de reflexión y dinámicas de cohesión grupal.

La competencia digital se integra mediante el uso de herramientas TIC para el registro de la condición física (aplicaciones de actividad física, hojas de seguimiento digitales), la búsqueda de información sobre deportes y referentes, y la autoevaluación mediante formularios digitales, en coherencia con el Plan Digital de Centro del Colegio Zurbarán.

La educación vial y la movilidad activa se abordan principalmente en la UD 1, pero se refuerzan a lo largo del curso con la reflexión sobre el transporte activo y seguro como forma de incorporar la actividad física a la vida cotidiana.

El bilingüismo, como seña de identidad del centro, se integra transversalmente mediante el uso de terminología técnica deportiva en inglés, carteles y materiales de apoyo bilingües, e instrucciones en inglés en determinadas sesiones de las UD de deportes de origen anglosajón.

6.3 Fichas de las Unidades Didácticas

A continuación, se presentan las fichas de las quince unidades programadas para el curso, con toda la información necesaria para su desarrollo y evolución.

Tabla 7: UNIDADES DIDÁCTICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1: “REENCUENTRO”			
Trimestre	1º	Nº sesiones	6
Situación de aprendizaje	Retomar el contacto con la actividad física tras el verano, evaluar la condición física inicial, establecer normas de convivencia y presentar la programación del curso. Temporalización: 15 sep – 29 sep 2025.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1, 2 y 5		CCL · CP	
Objetivos	Retomar el contacto con la actividad física tras el verano, evaluar la condición física inicial, establecer normas de convivencia y presentar la programación del curso.		
Objetivos de la programación trabajados	OD1, OD2, OD9	Objetivos de Educación Primaria trabajados	A, C, K, M

Contenidos	<p>Bloque A - Vida activa y saludable: Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultra procesados y bebidas energéticas. Salud mental: ajuste realista del autoconcepto, respeto al propio cuerpo y al de los demás. Vida saludable: hábitos y malos hábitos relacionados con la actividad física. Hábitos autónomos de higiene corporal.</p> <p>Bloque B - Organización y gestión: Toma de medidas de prevención de accidentes: calentamiento, vuelta a la calma. Actuaciones básicas ante accidentes: PAS (proteger, avisar, socorrer). Posición lateral de seguridad.</p> <p>Bloque C - Resolución motriz: Capacidades perceptivo-motrices: esquema corporal, equilibrio, organización espacial y temporal. Capacidades condicionales: resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación y agilidad.</p> <p>Bloque D - Regulación emocional: Acciones que suponen una amenaza a la práctica deportiva. Rechazo de hábitos no adecuados.</p> <p>Bloque E - Cultura motriz: Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos e ideas.</p> <p>Bloque F - Entorno e interacción: Normas de educación vial desde la actividad física. Movilidad segura y saludable. Puesta en práctica de normas básicas de circulación.</p>	
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la calificación
1.3	STEM3	15 %
4.1	CCEC1	25 %
4.2	CC3	25 %
4.3	CPSAA1	15 %
5.1	CC2	20 %

UNIDAD DIDÁCTICA 2: “ME PONGO EN FORMA”			
Trimestre	1º	Nº sesiones	8
Situación de aprendizaje	Desarrollar las capacidades físicas básicas mediante circuitos y juegos activos, registrar la evolución individual y promover hábitos de vida activa y saludable. Temporalización: 30 sep – 21 oct 2025.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1, 2 y 4		CCL · CCEC · CC	
Objetivos	Desarrollar las capacidades físicas básicas mediante circuitos y juegos activos, registrar la evolución individual y promover hábitos de vida activa y saludable.		
Objetivos de la programación trabajados	OD1, OD3, OD9	Objetivos de Educación Primaria trabajados	B, K, M

Contenidos	<p>Bloque A - Vida activa y saludable: Salud física: efectos del estilo de vida activo. Impacto de la alimentación. Salud mental: ajuste del autoconcepto, aceptación corporal, pensamiento crítico sobre imagen. Vida saludable: efectos de los malos hábitos. La exigencia del deporte profesional. Hábitos autónomos de higiene corporal. Toma de medidas de prevención de accidentes. Primeros auxilios básicos.</p> <p>Bloque C - Resolución motriz: Capacidades perceptivo-motrices en contextos de práctica. Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes.</p> <p>Bloque D - Regulación emocional: Acciones que muestran una amenaza a la práctica deportiva. Rechazo de conductas violentas.</p> <p>Bloque E - Cultura motriz: Usos comunicativos de la corporalidad. Deporte e igualdad: deportes asociados a hombres y mujeres. Igualdad en el deporte amateur y profesional.</p> <p>Bloque F - Entorno e interacción: Previsión de riesgos y actuaciones en caso de accidente. Protocolo PAS.</p>	
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la calificación
1.1	CPSAA3	25 %
3.3	CC3	20 %
3.4	CC1	30 %
4.1	CCEC1	25 %

UNIDAD DIDÁCTICA 3: "ATLETISMO"			
Trimestre	1º	Nº sesiones	8
Situación de aprendizaje	Iniciarse en las disciplinas atléticas básicas (carrera, salto, lanzamiento), conocer el movimiento olímpico y paralímpico y trabajar la gestión emocional ante la comparación de marcas. Temporalización: 22 oct – 14 nov 2025.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1, 3 y 4		CCL · CPSAA	
Objetivos	Iniciarse en las disciplinas atléticas básicas (carrera, salto, lanzamiento), conocer el movimiento olímpico y paralímpico y trabajar la gestión emocional ante la comparación de marcas.		
Objetivos de la programación trabajados	OD3, OD4, OD6, OD8	Objetivos de Educación Primaria trabajados	B, K
Contenidos	<p>Bloque A - Vida activa y saludable: Salud mental: ajuste del autoconcepto, igualdad, respeto a las diferencias corporales. Usos y finalidades de la práctica deportiva: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos. Actitudes consumistas: análisis crítico de la adquisición de material deportivo.</p>		

	Hábitos autónomos de higiene corporal. Bloque C - Resolución motriz: Capacidades perceptivo-motrices: equilibrio, organización espacial y temporal. Capacidades condicionales: resistencia, velocidad, fuerza y coordinación. Iniciación de habilidades motrices específicas: técnica básica de carrera, salto y lanzamiento. Bloque D - Regulación emocional: Acciones que muestran una amenaza a la práctica. Gestión emocional: ansiedad, estrés, motivación. Bloque E - Cultura motriz: Deporte e igualdad. Deportes olímpicos y paralímpicos: historia e instituciones. Categorías, diversidad funcional. Bloque F - Entorno e interacción: Previsión de riesgos. Protocolo PAS.	
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la calificación
1.1	CPSAA3	25 %
2.3	CPSAA4	35 %
4.2	CC3	15 %
4.3	CPSAA1	25 %

UNIDAD DIDÁCTICA 4: "ACROSPORT"			
Trimestre	2º	Nº sesiones	6
Situación de aprendizaje	Realizar composiciones acrobáticas grupales combinando roles de portor, ágil y espoteo, trabajando la confianza mutua, la creatividad motriz y la expresión corporal. Temporalización: 15 nov – 30 nov 2025.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1, 3 y 4		CPSAA	
Objetivos	Realizar composiciones acrobáticas grupales combinando roles de portor, ágil y espoteo, trabajando la confianza mutua, la creatividad motriz y la expresión corporal.		
Objetivos de la programación trabajados	OD4, OD6, OD7	Objetivos de Educación Primaria trabajados	A, I
Contenidos	Bloque A - Vida activa y saludable: Salud física: postura, beneficios del estilo de vida activo. Salud mental: ajuste del autoconcepto, aceptación del cuerpo propio y ajeno. Hábitos autónomos de higiene corporal. Bloque C - Resolución motriz: Capacidades perceptivo-motrices: esquema corporal, equilibrio estático y dinámico. Capacidades condicionales: coordinación, equilibrio, fuerza. Bloque D - Regulación emocional: Acciones contrarias a la buena práctica. Rechazo de conductas violentas y discriminatorias. Bloque E - Cultura motriz:		

	Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sensaciones, sentimientos e ideas. Actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Danzas del mundo. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Bloque F - Entorno e interacción: Previsión de riesgos y actuaciones en caso de accidente. Protocolo PAS.	
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la calificación
1.4	CC3	35 %
2.2	CPSAA5	25 %
3.4	CC1	25%
4.1	CCEC1	5 %
4.4	CCEC4	10 %

UNIDAD DIDÁCTICA 5: "GIMNASIA DEPORTIVA"			
Trimestre	2º	Nº sesiones	6
Situación de aprendizaje	Ejecutar elementos técnicos de gimnasia deportiva (volteos, equilibrios, saltos), desarrollar la creatividad motriz y valorar críticamente el deporte de alto rendimiento. Temporalización: 1 – 18 dic 2025.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1, 3 y 4		CCL · CC · CPSAA	
Objetivos	Ejecutar elementos técnicos de gimnasia deportiva (volteos, equilibrios, saltos), desarrollar la creatividad motriz y valorar críticamente el deporte de alto rendimiento.		
Objetivos de la programación trabajados	OD3, OD4, OD7, OD8	Objetivos de Educación Primaria trabajados	B, C, I
Contenidos	Bloque A - Vida activa y saludable: Salud física: efectos del estilo de vida activo. Actitudes consumistas en torno al equipamiento deportivo. Hábitos autónomos de higiene corporal. Bloque C - Resolución motriz: Capacidades condicionales: coordinación, equilibrio, flexibilidad y fuerza. Creatividad motriz: reajuste instantáneo ante estímulos internos y externos. Bloque D - Regulación emocional: Acciones contrarias a la práctica. Rechazo de hábitos no adecuados. Bloque E - Cultura motriz: Usos comunicativos de la corporalidad: expresión estética. Actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural global. Bloque F - Entorno e interacción: Previsión de riesgos. Protocolo PAS.		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la calificación	

1.2	CPSAA3	15 %
2.3	CPSAA4	15 %
4.1	CCEC1	35 %
4.4	CCEC4	35 %

UNIDAD DIDÁCTICA 6: “EXPRESIÓN CORPORAL”			
Trimestre	2º	Nº sesiones	6
Situación de aprendizaje	Crear y presentar composiciones expresivas con y sin música, comunicar emociones e ideas a través del cuerpo y valorar las danzas del mundo como patrimonio cultural. Temporalización: 8 – 22 ene 2026.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1, 2 y 4		CCL · CC · CPSAA	
Objetivos	Crear y presentar composiciones expresivas con y sin música, comunicar emociones e ideas a través del cuerpo y valorar las danzas del mundo como patrimonio cultural.		
Objetivos de la programación trabajados	OD6, OD7, OD8	Objetivos de Educación Primaria trabajados	B, C, I
Contenidos	<p>Bloque A - Vida activa y saludable: Salud física y salud mental: aceptación corporal, bienestar emocional. Vida saludable: actividad física y equilibrio personal. Hábitos autónomos de higiene corporal. Planificación y regulación de proyectos motores: seguimiento y evaluación. Actuaciones básicas ante accidentes: PAS.</p> <p>Bloque C - Resolución motriz: Capacidades condicionales: coordinación, ritmo, flexibilidad. Creatividad motriz: adaptación del movimiento a entornos y situaciones.</p> <p>Bloque D - Regulación emocional: Acciones contrarias a la convivencia. Identificación y rechazo de conductas discriminatorias.</p> <p>Bloque E - Cultura motriz: Usos comunicativos de la corporalidad: sensaciones, emociones e ideas complejas. Práctica de actividades rítmico-musicales: danzas del mundo (Minoesika, Big John, Promoroaca, Polka...) Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.</p>		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave		Porcentaje en la calificación
1.2	CPSAA3		30 %
2.3	CPSAA4		25 %
4.1	CCEC1		15 %
4.4	CCEC4		25 %

UNIDAD DIDÁCTICA 7: “PALAS Y RAQUETAS”			
Trimestre	2º	Nº sesiones	6
Situación de aprendizaje	Iniciarse en los deportes de pala y raqueta en espacios reducidos, desarrollar la coordinación óculo-manual y tomar decisiones tácticas básicas en situaciones de oposición. Temporalización: 23 ene – 10 feb 2026.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1, 2 y 3		CPSAA · CCL	
Objetivos	Iniciarse en los deportes de pala y raqueta en espacios reducidos, desarrollar la coordinación óculo-manual y tomar decisiones tácticas básicas en situaciones de oposición.		
Objetivos de la programación trabajados	OD3, OD4, OD5, OD8	Objetivos de Educación Primaria trabajados	B, K
Contenidos	<p>Bloque A - Vida activa y saludable: Actitudes consumistas: análisis de la adquisición de material deportivo. Hábitos autónomos de higiene corporal.</p> <p>Bloque C - Resolución motriz: Capacidades condicionales: coordinación óculo-manual, velocidad de reacción. Iniciación de habilidades motrices específicas: golpes básicos con pala y raqueta.</p> <p>Bloque D - Regulación emocional: Acciones contrarias a la buena práctica deportiva. Rechazo de conductas violentas.</p> <p>Bloque E - Cultura motriz: Deporte e igualdad. Deportes olímpicos y paralímpicos.</p> <p>Bloque F - Entorno e interacción: Previsión de riesgos. Protocolo PAS.</p>		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave		Porcentaje en la calificación
1.1	CPSAA3		25 %
2.3	CPSAA4		15 %
3.1	CPSAA1		10 %
3.2	CC2		10 %
4.2	CC3		30 %
4.3	CPSAA1		10 %

UNIDAD DIDÁCTICA 8: “BÁDMINTON”			
Trimestre	2º	Nº sesiones	6
Situación de aprendizaje	Aprender la técnica básica del bádminton (saque, golpe de fondo, smash) y aplicar principios tácticos elementales en situaciones de juego individual y por parejas. Temporalización: 11 – 27 feb 2026.		
Competencias específicas		Competencias clave	

1 y 3		CPSAA · CCL	
Objetivos	Aprender la técnica básica del bádminton (saque, golpe de fondo, smash) y aplicar principios tácticos elementales en situaciones de juego individual y por parejas.		
Objetivos de la programación trabajados	OD4, OD5, OD6, OD8	Objetivos de Educación Primaria trabajados	B, K
Contenidos	<p>Bloque A - Vida activa y saludable: Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos. Actitudes consumistas: material deportivo. Hábitos autónomos de higiene corporal.</p> <p>Bloque C - Resolución motriz: Toma de decisiones: selección de acciones en función del entorno y el adversario. Capacidades condicionales: velocidad, coordinación. Iniciación de habilidades específicas: golpes técnicos básicos.</p> <p>Bloque D - Regulación emocional: Fair play. Gestión emocional en situaciones de oposición. Identificación y rechazo de conductas discriminatorias.</p> <p>Bloque E - Cultura motriz: Deporte e igualdad. Deportes olímpicos y paralímpicos.</p> <p>Bloque F - Entorno e interacción: Previsión de riesgos. Protocolo PAS.</p>		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave		Porcentaje en la calificación
1.1	CPSAA3		30 %
2.3	CPSAA4		10 %
3.1	CPSAA1		5 %
3.2	CC2		25 %
4.2	CC3		15 %
4.3	CPSAA1		15 %

UNIDAD DIDÁCTICA 9: "PICKLEBALL"			
Trimestre	2º	Nº sesiones	5
Situación de aprendizaje	Descubrir el pickleball como deporte alternativo, aprender sus reglas y técnica básica, y disfrutar de situaciones de juego inclusivo y cooperativo. Temporalización: 1 – 11 mar 2026.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1, 3 y 4		CPSAA · CCL	
Objetivos	Descubrir el pickleball como deporte alternativo, aprender sus reglas y técnica básica, y disfrutar de situaciones de juego inclusivo y cooperativo.		
Objetivos de la programación trabajados	OD4, OD5, OD6, OD8	Objetivos de Educación Primaria trabajados	B, K
Contenidos	Bloque A - Vida activa y saludable:		

	<p>Usos y finalidades de la práctica deportiva. Actitudes consumistas: material deportivo. Hábitos autónomos de higiene corporal.</p> <p>Bloque C - Resolución motriz: Toma de decisiones en situaciones de oposición y colaboración-oposición. Capacidades condicionales: coordinación, velocidad de reacción. Iniciación de habilidades motrices específicas: técnica básica de golpeo.</p> <p>Bloque D - Regulación emocional: Fair play. Gestión emocional. Identificación y rechazo de conductas discriminatorias.</p> <p>Bloque E - Cultura motriz: Deporte e igualdad. Deportes olímpicos y paralímpicos.</p> <p>Bloque F - Entorno e interacción: Previsión de riesgos. Protocolo PAS.</p>	
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la calificación
1.1	CPSAA3	15 %
2.3	CPSAA4	15 %
3.1	CPSAA1	25 %
3.2	CC2	30 %
4.2	CC3	5 %
4.3	CPSAA1	10 %

UNIDAD DIDÁCTICA 10: "FLOORBALL"			
Trimestre	2º	Nº sesiones	5
Situación de aprendizaje	Aprender las reglas y la técnica básica del floorball y aplicar principios tácticos elementales en situaciones de colaboración-oposición. Temporalización: 12 – 22 mar 2026.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1 y 3		CPSAA · CCL	
Objetivos	Aprender las reglas y la técnica básica del floorball y aplicar principios tácticos elementales en situaciones de colaboración-oposición.		
Objetivos de la programación trabajados	OD4, OD5, OD6	Objetivos de Educación Primaria trabajados	B, K
Contenidos	<p>Bloque A - Vida activa y saludable: Usos y finalidades de la práctica deportiva. Actitudes consumistas: material deportivo. Hábitos autónomos de higiene corporal.</p> <p>Bloque C - Resolución motriz: Toma de decisiones en colaboración-oposición. Desmarque y apoyo. Capacidades condicionales. Iniciación de habilidades específicas: conducción y golpeo.</p> <p>Bloque D - Regulación emocional: Fair play. Gestión emocional. Habilidades sociales y trabajo en equipo. Identificación y rechazo de discriminación.</p> <p>Bloque E - Cultura motriz:</p>		

	Deporte e igualdad. Deportes olímpicos y paralímpicos. Bloque F - Entorno e interacción: Previsión de riesgos. Protocolo PAS.	
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la calificación
1.1	CPSAA3	10 %
2.3	CPSAA4	10 %
3.1	CPSAA1	10 %
3.2	CC2	40 %
4.2	CC3	20 %
4.3	CPSAA1	10 %

UNIDAD DIDÁCTICA 11: “FÚTBOL”			
Trimestre	3º	Nº sesiones	5
Situación de aprendizaje	Consolidar la técnica básica individual del fútbol y aplicar principios tácticos colectivos elementales en situaciones de juego real, promoviendo el juego limpio y la igualdad. Temporalización: 1 – 12 abr 2026.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1 y 3		CPSAA · CCL	
Objetivos	Consolidar la técnica básica individual del fútbol y aplicar principios tácticos colectivos elementales en situaciones de juego real, promoviendo el juego limpio y la igualdad.		
Objetivos de la programación trabajados	OD4, OD5, OD6, OD8	Objetivos de Educación Primaria trabajados	B, K
Contenidos	<p>Bloque A - Vida activa y saludable: Usos y finalidades de la práctica deportiva. Actitudes consumistas: material deportivo. Hábitos autónomos de higiene corporal.</p> <p>Bloque C - Resolución motriz: Toma de decisiones en colaboración-oposición. Desmarque y ubicación de apoyo. Capacidades condicionales. Iniciación técnico-táctica: golpeo, conducción, pase, tiro.</p> <p>Bloque D - Regulación emocional: Fair play. Habilidades sociales: trabajo en equipo, resolución de conflictos. Identificación y rechazo de discriminación.</p> <p>Bloque E - Cultura motriz: Deporte e igualdad. Deportes olímpicos y paralímpicos.</p> <p>Bloque F - Entorno e interacción: Previsión de riesgos. Protocolo PAS.</p>		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la calificación	
1.1	CPSAA3	5 %	

2.3	CPSAA4	5 %
3.1	CPSAA1	25 %
3.2	CC2	35 %
4.2	CC3	15 %
4.3	CPSAA1	15 %

UNIDAD DIDÁCTICA 12: “BALONCESTO”			
Trimestre	3º	Nº sesiones	5
Situación de aprendizaje	Desarrollar la técnica individual básica del baloncesto (bote, pase, tiro) y aplicar principios tácticos en situaciones de juego, fomentando la cooperación y el respeto a las reglas. Temporalización: 13 – 23 abr 2026.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1 y 3		CPSAA · CCL	
Objetivos	Desarrollar la técnica individual básica del baloncesto (bote, pase, tiro) y aplicar principios tácticos en situaciones de juego, fomentando la cooperación y el respeto a las reglas.		
Objetivos de la programación trabajados	OD4, OD5, OD6	Objetivos de Educación Primaria trabajados	B, K
Contenidos	<p>Bloque A · Vida activa y saludable: Usos y finalidades de la práctica deportiva. Actitudes consumistas: material deportivo. Hábitos autónomos de higiene corporal.</p> <p>Bloque C · Resolución motriz: Toma de decisiones en colaboración-oposición. Capacidades condicionales. Iniciación técnico-táctica: bote, pase, tiro.</p> <p>Bloque D · Regulación emocional: Fair play. Habilidades sociales. Identificación y rechazo de conductas discriminatorias.</p> <p>Bloque E · Cultura motriz: Deporte e igualdad. Deportes olímpicos y paralímpicos.</p> <p>Bloque F · Entorno e interacción: Previsión de riesgos. Protocolo PAS.</p>		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave		Porcentaje en la calificación
1.1	CPSAA3		25 %
2.3	CPSAA4		20 %
3.1	CPSAA1		5 %
3.2	CC2		10 %
4.2	CC3		20 %
4.3	CPSAA1		20 %

UNIDAD DIDÁCTICA 13: “BALONMANO”			
Trimestre	3º	Nº sesiones	5
Situación de aprendizaje	Iniciarse en la técnica y la táctica básica del balonmano en situaciones de juego, desarrollando la toma de decisiones colectiva y los valores de convivencia. Temporalización: 24 – 5 may 2026.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1 y 3		CPSAA · CCL	
Objetivos	Iniciarse en la técnica y la táctica básica del balonmano en situaciones de juego, desarrollando la toma de decisiones colectiva y los valores de convivencia.		
Objetivos de la programación trabajados	OD4, OD5, OD6	Objetivos de Educación Primaria trabajados	B, K
Contenidos	<p>Bloque A - Vida activa y saludable: Usos y finalidades de la práctica deportiva. Actitudes consumistas: material deportivo. Hábitos autónomos de higiene corporal.</p> <p>Bloque C - Resolución motriz: Toma de decisiones en colaboración-oposición. Capacidades condicionales. Iniciación técnico-táctica: pase, recepción, lanzamiento.</p> <p>Bloque D - Regulación emocional: Fair play. Habilidades sociales. Identificación y rechazo de conductas discriminatorias.</p> <p>Bloque E - Cultura motriz: Deporte e igualdad. Deportes olímpicos y paralímpicos.</p> <p>Bloque F - Entorno e interacción: Previsión de riesgos. Protocolo PAS.</p>		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave		Porcentaje en la calificación
1.1	CPSAA3		20 %
2.3	CPSAA4		15 %
3.1	CPSAA1		15 %
3.2	CC2		10 %
4.2	CC3		25 %
4.3	CPSAA1		15 %

UNIDAD DIDÁCTICA 14: “VOLEIBOL”			
Trimestre	3º	Nº sesiones	5
Situación de aprendizaje	Aprender los gestos técnicos básicos del voleibol (toque de dedos, toque de antebrazos, saque) y participar en situaciones de juego cooperativo-competitivo respetando las reglas. Temporalización: 6 – 17 may 2026.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1 y 3		CPSAA · CCL	

Objetivos	Aprender los gestos técnicos básicos del voleibol (toque de dedos, toque de antebrazos, saque) y participar en situaciones de juego cooperativo-competitivo respetando las reglas.		
Objetivos de la programación trabajados	OD4, OD5, OD6	Objetivos de Educación Primaria trabajados	B, K
Contenidos	<p>Bloque A - Vida activa y saludable: Usos y finalidades de la práctica deportiva. Actitudes consumistas: material deportivo. Hábitos autónomos de higiene corporal.</p> <p>Bloque C - Resolución motriz: Toma de decisiones en colaboración-oposición. Capacidades condicionales. Iniciación técnica: toque de dedos, antebrazos y saque.</p> <p>Bloque D - Regulación emocional: Fair play. Habilidades sociales. Identificación y rechazo de conductas discriminatorias.</p> <p>Bloque E - Cultura motriz: Deporte e igualdad. Deportes olímpicos y paralímpicos.</p> <p>Bloque F - Entorno e interacción: Previsión de riesgos. Protocolo PAS.</p>		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la calificación	
1.1	CPSAA3	20 %	
2.3	CPSAA4	30 %	
3.1	CPSAA1	15 %	
3.2	CC2	5 %	
4.2	CC3	10 %	
4.3	CPSAA1	20 %	

UNIDAD DIDÁCTICA 15: “FÚTBOL SALA”			
Trimestre	3º	Nº sesiones	5
Situación de aprendizaje	Aplicar y consolidar habilidades técnico-tácticas del fútbol sala en situaciones de juego, cerrando el curso con un torneo escolar que refuerce los valores trabajados a lo largo del año. Temporalización: 18 may – 1 jun 2026.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1 y 3		CPSAA · CCL	
Objetivos	Aplicar y consolidar habilidades técnico-tácticas del fútbol sala en situaciones de juego, cerrando el curso con un torneo escolar que refuerce los valores trabajados a lo largo del año.		
Objetivos de la programación trabajados	OD4, OD5, OD6, OD8	Objetivos de Educación Primaria trabajados	B, K
Contenidos	<p>Bloque A - Vida activa y saludable: Usos y finalidades de la práctica deportiva. Actitudes consumistas: material deportivo.</p>		

	Hábitos autónomos de higiene corporal. Bloque C - Resolución motriz: Toma de decisiones en colaboración-oposición. Capacidades condicionales. Iniciación técnico-táctica: pase, conducción, tiro. Bloque D - Regulación emocional: Fair play. Habilidades sociales. Identificación y rechazo de conductas discriminatorias. Bloque E - Cultura motriz: Deporte e igualdad. Deportes olímpicos y paralímpicos. Bloque F - Entorno e interacción: Previsión de riesgos. Protocolo PAS.	
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la calificación
1.1	CPSAA3	15 %
2.3	CPSAA4	20 %
3.1	CPSAA1	10 %
3.2	CC2	15 %
4.2	CC3	10 %
4.3	CPSAA1	30 %

7. Metodología

La metodología constituye el puente entre los objetivos y los aprendizajes del alumnado. No se trata de un conjunto de técnicas neutras, sino de decisiones pedagógicas fundamentadas en la evidencia científica y coherentes con la etapa, el curso, el alumnado concreto del colegio y los principios que emanan de la LOMLOE y el Decreto 61/2022. En este apartado se exponen los principios generales que orientan la intervención docente, las metodologías activas empleadas, los recursos disponibles, el papel de las TIC, la justificación de tiempo dedicado a proyectos y las actividades complementarias programadas.

7.1 Principios generales de intervención

Los principios que rigen la intervención docente en esta programación no son prescripciones aisladas, sino que conforman un sistema coherente orientado a garantizar aprendizajes significativos, inclusivos y transferibles.

Tabla 8:

PRINCIPIO	DESCRIPCIÓN Y FUNDAMENTACIÓN
Actividad y vivencia motriz	El aprendizaje motor se produce a través de la práctica física directa y no mediante la mera observación o la instrucción verbal. La sesión de Educación Física debe garantizar un alto tiempo de compromiso motor (TCM) del alumnado, objetivo avalado por investigaciones como las de Siedentop (2002) y Rink (2014), que vinculan el tiempo de práctica efectiva con la mejora de la competencia motriz.
Aprendizaje significativo y funcional	Los nuevos aprendizajes se anclan en los conocimientos previos del alumnado y tienen utilidad real fuera del aula. Ausubel (1968) y, más recientemente, el enfoque competencial de la LOMLOE, subrayan la importancia de aprendizajes transferibles a la vida cotidiana. En EF esto se concreta en proponer situaciones motrices similares a las que el alumnado puede encontrar en su entorno deportivo y recreativo.
Individualización y atención a la diversidad	Cada alumno y alumna posee un ritmo de aprendizaje motor diferente, condicionado por sus experiencias previas, su maduración biológica y sus características individuales. La programación prevé tareas con distintos niveles de dificultad, la modificación de variables (espacio, tiempo, material, normas) y la aplicación de los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) (CAST, 2018), garantizando la participación plena de todo el alumnado.
Progresión y gradación de la dificultad	Los contenidos se secuencian desde lo simple hacia lo complejo, desde lo conocido hacia lo nuevo y desde la técnica individual hacia la táctica colectiva. Este principio, recogido en el modelo de habilidades motrices de Gallahue y Ozmun (2006), asegura que el alumnado construya los aprendizajes de forma sólida antes de afrontar situaciones más exigentes.
Clima de aula positivo y seguro	El entorno emocional de la clase influye directamente en la motivación y el aprendizaje. Ames (1992) demostró que un clima orientado a la tarea —en el que el éxito se define por la mejora personal y no por la comparación con los demás— favorece la motivación intrínseca y la persistencia. El docente cuida activamente el lenguaje, las normas de convivencia y el feedback para construir un espacio seguro donde el error sea parte natural del aprendizaje.
Educación en valores y ciudadanía activa	La Educación Física es un espacio privilegiado para la educación en valores porque las situaciones motrices generan emociones reales. El fair play, la igualdad de género, la inclusión y la gestión emocional no se predicán, sino que se practican. Este principio es coherente con los valores del Proyecto Educativo del Colegio Zurbarán (respeto, compañerismo, esfuerzo) y con el artículo 1 de la LOMLOE.
Reflexión y metacognición	La práctica motriz se acompaña de momentos de reflexión estructurada: asambleas iniciales y finales, preguntas reflexivas, diarios de sesión y autoevaluaciones. Zimmerman (2002) subraya que la autorregulación del aprendizaje —planificar, monitorizar y evaluar la propia actuación— es uno de los predictores más sólidos del rendimiento académico y motor.

7.2 Recursos

Los recursos de que dispone el Colegio Zurbarán condicionan y posibilitan las opciones metodológicas descritas. Se clasifican en tres categorías:

Tabla 9: RECURSOS

RECURSOS PERSONALES	
Docente de EF	Maestro especialista en Educación Física, responsable del diseño, la implementación y la evaluación de la programación. Mantiene formación continua en metodologías activas y evaluación competencial.
Tutor/a del grupo	Colabora en la coordinación de los contenidos transversales (salud, TIC, convivencia) y en el seguimiento de alumnado con necesidades específicas.
Especialistas de apoyo	En caso de alumnado ACNEAE, el docente coordinará con el orientador/a y el equipo de apoyo del centro para adaptar las tareas según las indicaciones del Plan de Atención a la Diversidad.
Alumnado como recurso	El uso de roles estudiantiles (árbitro, observador, entrenador) en el Modelo de Educación Deportiva convierte al propio alumnado en agente activo del proceso de enseñanza-aprendizaje.

RECURSOS AMBIENTALES / ESPACIALES	
Patio exterior	Espacio principal para los deportes colectivos, el atletismo y la condición física. Permite la práctica en condiciones similares a las del deporte real. Se organiza por zonas según la UD activa.
Gimnasio / pabellón	Espacio cubierto para las UD de gimnasia deportiva, acrosport, expresión corporal y deportes de raqueta en días de lluvia o climatología adversa. Equipado con colchonetas, espalderas y equipamiento básico.
Sala polivalente / pasillos	Se usan ocasionalmente para trabajo de expresión corporal en pequeños grupos o como espacio de reflexión y asamblea cuando el patio no está disponible.
Entorno próximo natural	Los espacios verdes de Colmenar Viejo (parques, zonas de senderismo cercanas al colegio) se utilizan como recurso en las actividades complementarias relacionadas con la CE5 (interacción con el entorno).

RECURSOS MATERIALES	
Material deportivo específico	Balones de fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol y fútbol sala. Raquetas de bádminton y palas de pádel/pickleball. Sticks y bolas de floorball. Petos de colores, conos, vallas, aros, comba, pelotas de espuma.
Material de atletismo	Testigos, listones, colchonetas de salto, cinta métrica, cronómetros. Adaptaciones de material con elementos alternativos (picas como lanzamiento de jabalina, pañuelos en carreras de relevos).
Material expresión de y acrosport	Colchonetas gruesas de seguridad, aros, pañuelos, telas, altavoz Bluetooth. Acceso a plataforma de música en streaming (Spotify, YouTube Music) a través del dispositivo del docente.
Material TIC	Tablet y/o smartphone del docente con proyección mediante HDMI o HDMI inalámbrico al televisor del gimnasio. Tabletas del centro para uso del alumnado en actividades digitales específicas. QR en carteles de estaciones. Plataforma educativa Alexia (usada en el centro).

Material de elaboración propia	Fichas de registro de condición física, carteles de estaciones en plastificado, QR con vídeos explicativos de gestos técnicos, rúbricas de autoevaluación y coevaluación impresas.
---------------------------------------	--

7.3 Tiempo dedicado a proyectos: el 5% del tiempo lectivo

El real decreto 157/2022 y el Decreto 61/2022 de la Comunidad de Madrid establecen que al menos el 5% del tiempo lectivo de cada área se dedicará a la realización de proyectos. Esta programación supera ese umbral mínimo mediante tres proyectos motores distribuidos a lo largo del curso, tal y como se detalla a continuación.

Tabla 10:

UD	Proyecto	Tipo	Ses.	Descripción	% tiempo
UD4	Composición acrobática de acrosport	ABP grupal	3 ses.	Los equipos diseñan, ensayan y presentan ante la clase una composición acrobática de al menos 4 figuras encadenadas. Incluye fases de planificación (boceto gráfico), práctica, ajuste y presentación final evaluada mediante rúbrica.	3,3%
UD6	Coreografía de expresión corporal	ABP grupal + creativo	3 ses.	Cada grupo crea una coreografía de 2-3 minutos con música elegida por el alumnado, que combina danza, expresión y narración corporal. La presentación final se graba (con autorización) para su análisis posterior.	3,3%
UD15	Torneo de fútbol sala con roles estudiantiles	MED ABP +	3 ses.	El alumnado organiza y gestiona el torneo final del curso: confecciona el calendario, ejerce de árbitros, lleva el marcador y el	3,3%

				ranking de fair play, y diseña el acto de entrega de premios.	
TOTAL	3 proyectos motores			9 ses.	450 min de práctica en proyectos

Como se observa, los tres proyectos suman aproximadamente 9 sesiones, lo que representa cerca del 9,9% del tiempo lectivo, duplicando casi el mínimo exigido del 5%. Los tres proyectos comparten una estructura metodológica común basada en el ABP: (1) presentación del reto, (2) planificación grupal, (3) práctica, (4) presentación y (5) evaluación y reflexión. Esta estructura garantiza que el alumnado no solo ejecuta, sino que diseña, toma decisiones, se autoevalúa y aprende de sus errores, desarrollando las competencias clave CPSAA, CCL y CC de forma integrada.

7.4 Actividades complementarias programadas para el curso

Las actividades complementarias enriquecen la programación didáctica al conectar los aprendizajes del aula con el entorno real del alumnado. Las propuestas que se detallan a continuación son coherentes con el Proyecto Educativo del Colegio Zurbarán y se han diseñado en coordinación con la dirección del centro y, donde procede, con el Ayuntamiento de Colmenar Viejo.

Tabla 11: ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Trimestre	Actividad	UD relacionada	Objetivos y descripción
1.º Trim.	Cross escolar de otoño en las instalaciones deportivas de Colmenar Viejo	UD3 Atletismo —	Participación en la carrera popular escolar organizada por el Ayuntamiento. Aplica los contenidos de resistencia y carrera trabajados en la UD de atletismo en un contexto real y motivador. Fomenta la movilidad activa y el sentido de pertenencia a la comunidad.
1.º Trim.	Taller de primeros auxilios con Cruz Roja	UD1 Reencuentro —	Sesión práctica con voluntarios de Cruz Roja en la que el alumnado

			practica la posición lateral de seguridad, la RCP básica y el protocolo PAS con maniqués. Complementa y refuerza el contenido de seguridad de la UD1.
2.º Trim.	Gymkhana olímpica intercurros (Día del Deporte)	UDs 4, 5, 6	Jornada deportiva festiva organizada por el departamento de EF en la que los diferentes cursos de Primaria compiten y colaboran en pruebas inspiradas en los deportes olímpicos y paralímpicos. Fomenta la convivencia, la inclusión y la cultura deportiva.
2.º Trim.	Visita al polideportivo municipal de Colmenar Viejo	UDs 4, 5	Sesión en las instalaciones del polideportivo municipal para practicar en un entorno deportivo real, conocer sus servicios y reflexionar sobre la oferta deportiva local para el tiempo libre. Fomenta la autonomía y los hábitos de actividad física extraescolar.
3.º Trim.	Semana de deportes alternativos	UDs 7, 8, 9, 10	Jornada de presentación de deportes alternativos y de nueva creación (ultimate frisbee, tchoukball, indiaca...) con la colaboración del AMPA y del Ayuntamiento. Se invita a técnicos deportivos municipales a presentar su deporte. Conecta con el carácter integrador y de innovación del Colegio Zurbarán.
3.º Trim.	Torneo final de fútbol sala (actividad de cierre de curso)	UD15 — Fútbol sala	Torneo organizado y gestionado íntegramente por el alumnado de 6.º, como cierre del proyecto motor de la UD15. Se invita a las familias a presenciar las finales. Entrega de premios de fair play, equipo revelación y jugador/a más valioso/a.

Todas las actividades complementarias están sujetas a la aprobación del Consejo escolar y a la disponibilidad presupuestaria del centro. En caso de que alguna actividad no pueda realizarse por causas ajenas, se contempla una alternativa en el propio centro que mantenga los objetivos pedagógicos originales.

8. Evaluación

8.1 ¿Qué se evalúa? Criterios de evaluación, descriptores operativos y relación con los instrumentos y la calificación

Se evalúan los aprendizajes del alumnado expresados en los criterios de evaluación del área de Educación Física del Decreto 61/2022 de la Comunidad de Madrid.

Tabla 12:

UD	Nombre	Criterios de evaluación	Pesos por criterio	Instrumento principal	Descriptores operativos del Perfil de salida
1	Reencuentro	1.3 · 4.1/4.2/4.3 · 5.1	25% / 10% / 15%	Escala graduada + lista de control	CPSAA3: Reflexiona sobre su bienestar e integra hábitos saludables. CCEC1: Reconoce el valor cultural de la actividad física y el deporte.
2	Me pongo en forma	1.1 · 3.3/3.4 · 4.1	25% / 50% / 25%	Diario actividad + registro tests	CPSAA1: Regula y adapta el esfuerzo a las demandas de la tarea. STEM3: Aplica procedimientos de seguridad y cuidado de forma sistemática.
3	Atletismo	1.1 · 2.3 · 4.2/4.3	20% / 60% / 20%	Escala graduada técnica	CPSAA4: Actúa con responsabilidad hacia sí mismo y los demás en entornos de práctica. CC2: Aplica medidas de seguridad en contextos colectivos.
4	Acrosport	1.4 · 2.2 · 3.4 · 4.1/4.4	10% / 50% / 10% / 30%	Rúbrica grupal + diana coevaluación	CC3: Adopta posturas activas frente a situaciones injustas. CPSAA2: Desarrolla una imagen ajustada y positiva de sí

					mismo y rechaza estereotipos.
5	Gimnasia deportiva	1.2 · 2.3 · 4.1/4.4	20% / 60% / 20%	Escala graduada + lista control	CPSAA4: Planifica y gestiona proyectos con cierta autonomía. CCL3: Comunica y negocia acuerdos para el trabajo en equipo.
6	Expresión corporal	1.2 · 2.3 · 4.1/4.4	20% / 60% / 20%	Rúbrica coreografía + autoevaluación	CPSAA5: Toma decisiones con criterio en situaciones complejas. STEM4: Resuelve problemas aplicando estrategias variadas y revisando los resultados.
7	Palas y raquetas	1.1 · 2.3 · 3.1/3.2 · 4.2/4.3	10% / 30% / 50% / 10%	Escala técnico-táctica + lista fair play	CPSAA1: Desarrolla confianza en sus posibilidades motrices. CCEC4: Emplea recursos expresivos y creativos en la motricidad.
8	Bádminton	1.1 · 2.3 · 3.1/3.2 · 4.2/4.3	10% / 30% / 50% / 10%	Escala técnico-táctica + lista fair play	CPSAA3: Gestiona las emociones en situaciones de estrés o frustración. CPSAA1: Muestra esfuerzo y perseverancia ante la dificultad.
9	Pickleball	1.1 · 2.3 · 3.1/3.2 · 4.2/4.3	10% / 30% / 50% / 10%	Ficha observación juego + lista control	CC2: Respeta las reglas y los acuerdos colectivos. CC3: Actúa con deportividad y reconoce la actuación del rival con respeto.
10	Floorball	1.1 · 2.3 · 3.1/3.2 · 4.2/4.3	10% / 30% / 50% / 10%	Ficha observación juego + lista control	CC4: Rechaza activamente conductas violentas y manipuladoras.

					CPSAA2: Desarrolla autocontrol y resiliencia ante provocaciones.
11	Fútbol	1.1 · 2.3 · 3.1/3.2 · 4.2/4.3	10% / 30% / 50% / 10%	Escala graduada + ficha convivencia	CC1: Comprende y valora la diversidad desde el respeto y la empatía. CC3: Media en conflictos aplicando estrategias de diálogo constructivo.
12	Baloncesto	1.1 · 2.3 · 3.1/3.2 · 4.2/4.3	10% / 30% / 50% / 10%	Escala graduada + lista fair play	CCEC1: Reconoce y valora manifestaciones de la cultura motriz de distintos contextos. CC1: Aprecia la diversidad cultural como fuente de enriquecimiento personal.
13	Balonmano	1.1 · 2.3 · 3.1/3.2 · 4.2/4.3	10% / 30% / 50% / 10%	Ficha táctica + escala habilidades soc.	CC3: Rechaza conductas discriminatorias en el ámbito deportivo. CC1: Promueve activamente la igualdad de género en la práctica deportiva.
14	Voleibol	1.1 · 2.3 · 3.1/3.2 · 4.2/4.3	10% / 30% / 50% / 10%	Escala graduada técnica + lista control	CPSAA1: Valora el esfuerzo y la constancia como factores de mejora personal. CC3: Reconoce modelos de deportividad y superación personal.
15	Fútbol sala	1.1 · 2.3 · 3.1/3.2 · 4.2/4.3	10% / 30% / 50% / 10%	Ficha observación + rúbrica torneo	CCEC4: Crea y presenta composiciones expresivas con recursos corporales propios. CPSAA5: Muestra iniciativa y creatividad en la

La calificación del área se obtiene mediante la media ponderada de las calificaciones de cada unidad didáctica. Cada UD tiene un peso sobre la nota final proporcional al número de sesiones que ocupa respecto al total del curso (91 sesiones). La calificación se expresa en escala de 1 a 10 y se redondea al décimo. Será necesario obtener una calificación igual o superior a 5 para superar el área.

Tabla 13:

Bloque de calificación	de	Descripción	Peso mínimo	Peso máximo
Ejecución motriz y dominio técnico-táctico		Calidad de los gestos técnicos, habilidades motrices y toma de decisiones tácticas evaluadas mediante escalas graduadas y rúbricas. Refleja el criterio 2.3 principalmente.	30%	60%
Actitud, convivencia y fair play		Esfuerzo, participación activa, respeto a normas y compañeros, gestión emocional y deportividad. Refleja los criterios 3.1, 3.2, 3.3 y 3.4. Evaluado mediante lista de control y observación.	20%	50%
Proyectos producciones motrices	y	Composiciones grupales (acrosport, expresión corporal) y torneo organizado por el alumnado. Refleja los criterios 2.1, 2.2 y 4.4. Evaluado mediante rúbricas y coevaluación.	0%	50%
Salud, hábitos cultura deportiva	y	Integración de rutinas saludables, conocimiento de primeros auxilios, reflexión crítica sobre cultura deportiva e igualdad. Refleja los criterios 1.x y 4.x. Evaluado mediante diario y fichas.	10%	25%

8.2 ¿Cómo se evalúa? Instrumentos de evaluación

Los instrumentos de evaluación son las herramientas mediante las cuales se recogen las evidencias del aprendizaje. Se han seleccionado atendiendo a su adecuación a la naturaleza práctica y competencial de la Educación Física y a su viabilidad real en el contexto del centro. Se contempla cuatro instrumentos principales:

Tabla 14:

Instrumento	Descripción	Cuando y en qué UD	Criterios que evalúa
Rúbrica de evaluación	Recoge indicadores de logro en cuatro niveles (inicio / en proceso / logro / excelencia). Permite la autoevaluación y la coevaluación. Se aplica en la presentación final de los proyectos motores.	Final de UD 4, 6 y 15	2.1 · 4.4 · 3.1 · 3.4
Escala de valoración graduada	Escala de 1 a 4 puntos para evaluar ejecuciones técnicas observables. El docente la aplica durante la práctica real, no en situaciones de examen. Permite detectar avances sesión a sesión.	Durante y al final de UD 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	2.3 · 3.1 · 3.2
Lista de control	Registro binario (sí/no) de conductas observables: calentamiento autónomo, uso correcto del material, comportamiento de fair play, higiene, participación activa. Se aplica de forma continua en todas las sesiones.	Transversal — todas las sesiones del curso	1.2 · 1.3 · 3.2 · 3.3 · 3.4
Diario de actividad física y ficha de autoevaluación	El alumnado registra sus sensaciones, dificultades y logros al finalizar cada UD mediante una ficha breve (papel o Google Forms). Desarrolla la metacognición y la CPSAA. El docente usa la información para ajustar la enseñanza.	Al final de cada UD	1.1 · 1.4 · 3.1
Diana de coevaluación	Instrumento gráfico en forma de diana con 4-6 dimensiones valoradas del 1 al 4 por los compañeros de grupo. Se aplica en los proyectos motores para desarrollar la evaluación entre iguales de forma visual y accesible.	UDs 4 y 6	3.4 · 4.4 · 2.1

8.3 ¿Cuándo se evalúa? Momentos de evaluación

La evaluación se distribuye en tres momentos diferenciados que garantizan su carácter continuo y formativo:

Tabla 15:

Momento	Finalidad y descripción	Instrumentos y herramientas
Evaluación inicial (diagnóstica)	Se realiza al inicio del curso (UD1 — Reencuentro) y al comienzo de cada unidad didáctica. Permite conocer los conocimientos previos, el nivel de condición física de partida y las experiencias motrices del alumnado, para ajustar la programación a sus necesidades reales. No cuenta para la calificación.	Tests de condición física (Course Navette, 30m velocidad, sit and reach, lanzamiento), asamblea de ideas previas, ficha de autoconcepto motor inicial.
Evaluación formativa (procesual)	Se realiza de forma continua durante el desarrollo de cada unidad. Su función es regular el proceso: detectar dificultades, ofrecer feedback personalizado y ajustar las tareas. El docente utiliza la observación sistemática en cada sesión y los instrumentos de registro descritos. Esta evaluación orienta —pero no determina exclusivamente— la calificación final.	Lista de control, observación directa, feedback oral y escrito, fichas de autoevaluación parciales, asambleas finales de sesión.
Evaluación sumativa (final de UD y de trimestre)	Se realiza al finalizar cada unidad didáctica y al concluir cada trimestre. Certifica el nivel de logro alcanzado por el alumnado respecto a los criterios de evaluación. La calificación trimestral es la media ponderada de las UD's trabajadas en ese período. Al finalizar el 3.º trimestre se obtiene la calificación anual del área.	Rúbricas finales de proyectos, escalas graduadas acumuladas, media ponderada de los instrumentos. Informe individual al finalizar cada trimestre.

En cada sesión se reservan entre 5 y 8 minutos para la asamblea inicial, que activa conocimientos previos, y la asamblea final, que cierran la sesión con reflexión sobre los aprendizajes. Estos momentos proporcionan información evaluativa continua y de gran valor sin necesidad de instrumentos formales.

8.4 ¿Quién evalúa? Agentes y modalidades de evaluación

La evaluación no es responsabilidad exclusiva del docente. En coherencia con el enfoque competencial y la investigación sobre evaluación formativa (Black y Wiliam, 1998), esta programación contempla tres modalidades complementarias:

Tabla 16:

Modalidad	Descripción	Instrumentos y UD
Heteroevaluación (docente alumnado) →	El docente evalúa al alumnado mediante observación directa y los instrumentos formales descritos. Es la modalidad principal y la que determina la calificación oficial. El docente garantiza objetividad y coherencia en la aplicación de los criterios para todo el grupo.	Todas las UD. Rúbricas, escalas graduadas, listas de control, diario de actividad física.
Autoevaluación (alumnado mismo) → sí	Al final de cada UD, el alumnado valora su propia actuación y progreso mediante fichas o formularios digitales. Su resultado es orientativo para el docente —no determina directamente la calificación— pero informa sobre la conciencia metacognitiva y la capacidad de autorregulación del alumno, desarrollando la competencia CPSAA.	Final de cada UD. Ficha de autoevaluación / Google Forms. Diario de actividad física.
Coevaluación (alumnado compañeros) →	Se aplica en las UD de proyectos motores mediante dianas de evaluación y rúbricas simplificadas. Desarrolla la capacidad crítica y el aprendizaje entre iguales. El docente supervisa que la coevaluación sea justa y constructiva, orientando al alumnado en el uso de los criterios antes de aplicarlos.	UDs 4 y 6. Diana de coevaluación. Rúbrica entre grupos.

8.5 Evaluación del proceso de enseñanza

La evaluación del proceso de enseñanza permite al docente mejorar su práctica de forma continua. El Decreto 61/2022 establece su obligatoriedad. Esta autoevaluación docente se articula en cuatro niveles complementarios:

Tabla 17:

Nivel	Descripción	Instrumento y momento
Sesión a sesión	El docente reflexiona brevemente al finalizar cada sesión sobre: consecución de objetivos previstos, tiempo de compromiso motor real del alumnado, adecuación de las tareas al nivel del grupo, incidencias de convivencia y posibles ajustes para la sesión siguiente.	Diario docente digital o en papel. Inmediatamente tras cada sesión.
Al finalizar cada UD	Análisis de: adecuación de la temporalización real vs. prevista, porcentaje del alumnado que ha superado los criterios mínimos, adecuación de los instrumentos de evaluación, aspectos de mejora para el próximo curso.	Ficha de evaluación de UD. Al finalizar cada unidad didáctica.
Trimestral y anual	Escala de autoevaluación docente que recoge: grado de cumplimiento de la secuenciación	Escala de autoevaluación docente. Al finalizar cada

	prevista, adecuación de los recursos, resultados globales del alumnado, valoración de las actividades complementarias y propuestas de mejora para el siguiente curso escolar.	trimestre y en la memoria anual.
Valoración del alumnado sobre la enseñanza	Una vez por trimestre, el alumnado cumplimenta un cuestionario anónimo breve en el que valora: claridad de las explicaciones, adecuación de la dificultad, clima de aula, interés de las actividades y trato recibido. Esta información es valiosa para detectar aspectos de mejora que el docente puede no percibir desde su propia perspectiva.	Cuestionario de satisfacción anónimo (papel o Google Forms). Una vez por trimestre.

Los resultados de la evaluación del proceso de enseñanza se incorporan como propuestas de mejora en la memoria anual del área de Educación Física, presentada al equipo directivo al finalizar el curso escolar y compartida en el Claustro si se considera oportuno.

9. Atención a las diferencias individuales del alumnado

La atención a las diferencias individuales del alumnado constituye uno de los principios fundamentales de la LOMLOE y una exigencia ética irrenunciable del sistema educativo. Atender la diversidad no significa aplicar medidas extraordinarias solo para el alumnado con necesidades específicas, sino diseñar desde el principio una enseñanza que sea accesible, significativa y retadora para cada alumno y alumna, con independencia de sus características, capacidades o condición. En palabras del Real Decreto 157/2022, la atención a la diversidad es “el conjunto de actuaciones educativas dirigidas a dar respuesta a las diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones e intereses del alumnado, así como a su situación social y cultural”. Este apartado desarrolla el enfoque adoptado en esta programación para dar respuesta a esa diversidad en el área de Educación Física de 6º de Primaria.

9.1 Marco normativo de referencia

La atención a las diferencias individuales en esta programación se fundamenta en el siguiente marco normativo y científico.

Tabla 18:

Norma / Referencia	Contenido relevante para la atención a la diversidad
LOMLOE (LO 3/2020)	Establece la equidad y la inclusión como principios del sistema educativo. Reconoce la diversidad como un valor enriquecedor. Promueve el acceso, la participación y el aprendizaje de todo el alumnado en entornos inclusivos.
Real Decreto 157/2022	Establece la obligatoriedad de adoptar medidas ordinarias de atención a la diversidad en todas las áreas. Recoge el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) como marco metodológico de referencia para la inclusión.
Decreto 61/2022 CM	Concreta en la Comunidad de Madrid las medidas ordinarias y extraordinarias de atención a la diversidad: desdobles, agrupamientos flexibles, programas de enriquecimiento curricular, ACS y planes de apoyo individualizados.
LO 8/2021 (Protección infancia y adolescencia)	Refuerza la obligación de los centros educativos de detectar y atender situaciones de vulnerabilidad, garantizando entornos seguros y libres de violencia para todo el alumnado.
CAST (2018) – Marco DUA	El Diseño Universal para el Aprendizaje es el marco científico de referencia para diseñar entornos de aprendizaje accesibles desde el origen. Sus tres principios —múltiples medios de representación, acción/expresión e implicación— guían el diseño de esta programación.
Ainscow y Booth (2002) – Índice de Inclusión	Proponen que la inclusión no es un estado sino un proceso continuo de mejora de la participación de todos los miembros de la comunidad educativa. La EF, por su naturaleza práctica y social, es un espacio privilegiado para trabajar la inclusión real.

9.2 El Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) en Educación Física

El DUA es el enfoque metodológico que esta programación adopta como marco global para atender la diversidad del aula. El DUA no es una medida extraordinaria para el alumnado con necesidades específicas, sino un modo de diseñar la enseñanza desde el principio para que sea accesible a todos. Se articula en torno a tres principios

fundamentales, cada uno orientado a eliminar barreras para el aprendizaje y la participación:

Tabla 19:

Principio DUA	¿En qué consiste?	Aplicación en esta programación de EF
<p>PRINCIPIO I Múltiples medios de REPRESENTACIÓN «El Qué del aprendizaje»</p>	<p>Ofrece diferentes formas de presentar la información y los contenidos, reduciendo las barreras perceptivas y lingüísticas. Parte del reconocimiento de que los alumnos perciben y comprenden la información de manera diferente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Explicaciones verbales + demostración práctica + vídeo-modelado (QR) en cada tarea. · Carteles visuales con ilustraciones de los gestos técnicos en el espacio de práctica. · Instrucciones en texto e imagen en las fichas de estaciones. · Glosario bilingüe (español/inglés) de términos deportivos en la pared del gimnasio. · Asamblea inicial con preguntas activadoras accesibles para todo el alumnado.
<p>PRINCIPIO II Múltiples medios de ACCIÓN Y EXPRESIÓN «El Cómo del aprendizaje»</p>	<p>Ofrece diferentes formas de que el alumnado actúe y demuestre lo que sabe, reconociendo que no existe un único medio de expresión y acción adecuado para todos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Tareas en abanico: diferentes niveles de dificultad dentro de cada actividad (variantes de facilitación y complejización). · El alumnado elige el tamaño del balón, la altura de la red o la distancia al objetivo según su nivel. · Distintas opciones de presentación de proyectos: oral, escrito, vídeo o demostración práctica. · Roles diversificados en juego (jugador, árbitro, observador, estadístico) para participar según capacidad. · Adaptación del espacio y el material según las necesidades del alumnado con lesión o NEE.
<p>PRINCIPIO III Múltiples medios de IMPLICACIÓN «El Por qué del aprendizaje»</p>	<p>Ofrece diferentes formas de motivar y comprometer al alumnado con el aprendizaje, reconociendo las diferencias en lo que les motiva, les interesa y les supone un reto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Elección del deporte o la actividad en algunas sesiones abiertas del 3.er trimestre. · Agrupamientos flexibles y heterogéneos que cambian regularmente para evitar etiquetas. · Uso de la asamblea final como espacio de valoración y reflexión accesible a todos. · Feedback positivo y específico centrado en el proceso y la mejora, no en el rendimiento.

	<ul style="list-style-type: none"> · Conexión de los contenidos con el entorno y los intereses reales del alumnado de Colmenar Viejo. · Uso de la gamificación puntual para aumentar la motivación sin generar dependencia.
--	---

La aplicación del DUA en Educación Física implica fundamentalmente diseñar tareas con múltiples puntos de entrada: las llamadas “tareas de abanico” o “tareas por niveles” permiten que el alumnado con menor nivel de competencia motriz pueda participar activamente y progresar, mientras que el alumnado con mayor nivel recibe un desafío suficiente. Esta estrategia, avalada por la investigación de Hutzler y Sherril (2007) en EF adaptada, elimina la necesidad de sacar al alumnado de las actividades grupales y garantizar la plena participación de todos.

9.3 Análisis de la diversidad del aula: todo el alumnado

Antes de identificar situaciones específicas que requieren medidas particulares, es fundamental reconocer que todo el alumnado es diverso. En un grupo de 6º de Primaria coexisten diferencias en: ritmo de maduración física (especialmente relevante en la pubertad temprana), experiencias deportivas previas escolares, capacidad de atención y autorregulación emocional, motivación intrínseca hacia la actividad física, origen cultural y familiar, y nivel de competencia en la lengua vehicular. Esta diversidad ordinaria se atiende mediante las estrategias metodológicas descritas en el Apartado 7 (especialmente el aprendizaje cooperativo, el descubrimiento guiado y el DUA) y a través de las actividades de refuerzo y ampliación del Apartado 9.5.

9.4 Situaciones específicas de atención y medidas concretas

A continuación, se identifican las situaciones específicas más relevantes para el área de Educación Física, con su fundamentación normativa y las medidas de actuación concretas adoptadas en esta programación:

Tabla 20:

Situación específica	Marco normativo	Medidas de actuación en EF	UDs con mayor implicación
Alumnado con NEE de carácter motor (p. ej. parálisis cerebral leve, lesión crónica, hiperlaxitud)	LOMLOE art. 71-79 bis. Decreto 61/2022 CM (medidas extraordinarias). ACS si procede.	<ul style="list-style-type: none"> · Adaptación del material: balones de diferentes tamaños y pesos, redes más bajas, espacios reducidos. · Tareas en abanico con puntos de entrada adaptados al nivel motor real del alumno. · Asignación de roles activos no motores cuando la práctica lo requiera (árbitro, estadístico, coach). 	Transversal (todas las UDs)
Alumnado con TDAH o dificultades de autorregulación	LOMLOE art. 71. Protocolo de atención al TDAH de la CM. Nota orientativa TDAH (Resolución CM).	<ul style="list-style-type: none"> · Sesiones con estructura predecible y clara: asamblea inicial (explicación de la sesión) → práctica → asamblea final. · Instrucciones breves y concretas; una sola instrucción a la vez. Apoyo visual con pictogramas en la pizarra del gimnasio. · Cambios frecuentes de actividad dentro de la sesión (bloques de 8-12 minutos) para mantener el nivel de activación. 	Especialmente: UDs 1, 4, 5, 6
Alumnado con TEA (Trastorno del Espectro Autista)	LOMLOE art. 71-79. Plan de Atención a la Diversidad del Colegio Zurbarán. ACI si procede.	<ul style="list-style-type: none"> · Anticipación de la sesión: entregar al alumno/a con TEA un esquema visual de la sesión al inicio. · Entorno predecible: misma zona de vestuario, mismo lugar en la asamblea, misma secuencia de rutinas. · Explicación literal y sin ambigüedades de las normas de los juegos; evitar lenguaje figurado en las instrucciones. 	Especialmente: UDs 1, 4, 6, 11–15
Alumnado con altas capacidades intelectuales	LOMLOE art. 76-77. Decreto 61/2022 CM (medidas de enriquecimiento curricular). Instrucciones de	<ul style="list-style-type: none"> · No se reduce la exigencia, sino que se amplía: tareas de mayor complejidad táctica, liderazgo de proyectos y roles de experto. · Rol de «tutor entre iguales» (peer tutoring) en algunas sesiones: el alumno explica o ayuda a sus 	Transversal (especialmente UDs 4, 6, 15)

	inicio de curso CM.	compañeros, consolidando su propio aprendizaje. · Participación en la organización de eventos deportivos (torneo de UD15) y en la elaboración de materiales de apoyo para la clase.	
Alumnado de incorporación tardía o diversidad cultural y lingüística	LOMLOE art. 78-79. Decreto 61/2022 CM (aulas de enlace si procede). Plan de convivencia del centro.	· Uso de demostración práctica como vía principal de comprensión, reduciendo la dependencia del lenguaje verbal. · Agrupamiento con compañeros que compartan lengua o que muestren actitudes de acogida. · Incorporación de juegos y deportes de diferentes culturas (especialmente en UDs 2 y 6: danzas del mundo, juegos populares), convirtiendo la diversidad cultural en un recurso didáctico.	Especialmente: UDs 2, 6, 11–15
Alumnado con sobrepeso/obesidad o baja condición física	LOMLOE art. 1 (equidad y no discriminación). Estrategia NAOS (Ministerio de Sanidad). Plan de salud escolar CM.	· Clima de aula de respeto absoluto: tolerancia cero ante comentarios sobre el cuerpo de los compañeros. · Actividades de acondicionamiento físico individualizadas: registros de progreso personal (no comparativo) en tests de condición física. · Evitar actividades que expongan públicamente las diferencias de condición física (como clasificar por rendimiento).	Especialmente: UDs 1, 2, 3
Alumnado con lesión temporal o enfermedad crónica	LOMLOE art. 71. Protocolo de lesiones del centro. Instrucciones de inicio de curso CM.	· El alumnado con lesión acreditada nunca queda excluido de la clase: asume roles activos (árbitro, observador, estadístico, coach). · Elaboración de trabajos breves sobre los contenidos teóricos de la UD activa. · La calificación no se ve perjudicada por la lesión: se evalúan los aprendizajes alcanzables desde su situación (criterios 1.1, 1.4, 3.4, 4.x).	Transversal (todas las UDs)

9.5 Actividades de refuerzo y ampliación por unidad didáctica

En coherencia con el DUA y con el principio de atención a los diferentes ritmos de aprendizaje, cada unidad didáctica incluye actividades de refuerzo, para el alumnado que necesita más tiempo o apoyos adicionales para alcanzar los objetivos, y

actividades de ampliación, para el alumnado que ha superado los objetivos previstos y necesita un reto mayor. Estas actividades no son tareas separadas, sino variantes integradas dentro de la misma sesión grupal, de modo que no se produzca la segregación del alumnado.

Tabla 21:

UD	Actividades de REFUERZO (alumnado con menor ritmo de aprendizaje)	Actividades de AMPLIACIÓN (alumnado que supera los objetivos previstos)
UD1 Reencuentro	<ul style="list-style-type: none"> · Test de condición física adaptado: se dan más intentos o se reduce la distancia/tiempo. · Calentamiento guiado con tarjetas de apoyo visual que el alumno puede consultar. 	<ul style="list-style-type: none"> · Diseña y lidera el calentamiento de toda la clase en una sesión. · Investiga y presenta las normas de seguridad de un deporte que practique extracurricularmente.
UD2 Me pongo en forma	<ul style="list-style-type: none"> · Circuito con menores repeticiones o mayor tiempo de descanso entre estaciones. · Tarjetas de apoyo visual con la descripción gráfica del ejercicio en cada estación. 	<ul style="list-style-type: none"> · Diseña una estación adicional para el circuito y la presenta al grupo. · Investiga el entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT) y propone una variante adaptada al grupo.
UD3 Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> · Carrera de ritmo libre: el alumno marca su propio ritmo sin referencia de tiempo. · Reducción de la distancia de lanzamiento o salto. 	<ul style="list-style-type: none"> · Reto de marca personal: establece su propio récord y lo supera en la última sesión. · Análisis técnico mediante vídeo: graba su gesto, lo compara con un modelo y redacta mejoras.
UD4 Acrosport	<ul style="list-style-type: none"> · Figuras de 2 personas antes de pasar a tríos o cuartetos. · Catálogo visual de figuras ordenadas por dificultad: el alumno elige su nivel. 	<ul style="list-style-type: none"> · Crea figuras originales no incluidas en el catálogo y enseña una al resto de la clase. · Asume el rol de coreógrafo del grupo y dirige el proceso de creación.
UD5 Gimnasia deportiva	<ul style="list-style-type: none"> · Uso de colchonetas adicionales para garantizar la seguridad en los volteos. · Volteos asistidos por el docente antes de la práctica autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> · Encadena tres elementos técnicos en una miniserie coreografiada. · Aprende y enseña un elemento técnico nuevo al grupo.
UD6 Expresión corporal	<ul style="list-style-type: none"> · Coreografía más corta (1 minuto) con menor número de pasos obligatorios. · Apoyo de pictogramas con las acciones de la coreografía secuenciadas. 	<ul style="list-style-type: none"> · Crea y dirige el calentamiento expresivo de la sesión. · Compone una coreografía adicional de libre interpretación y la presenta al final de la UD.
UD7-9 Deportes de raqueta	<ul style="list-style-type: none"> · Red más baja, espacio de juego más pequeño o volante/pelota de mayor tamaño. 	<ul style="list-style-type: none"> · Juega con restricciones que aumentan la dificultad táctica (solo golpes cruzados, solo derechas).

	<ul style="list-style-type: none"> · Normas simplificadas: se permite que el móvil bote dos veces antes de devolverlo. 	<ul style="list-style-type: none"> · Analiza el juego de dos compañeros y elabora consejos tácticos para cada uno.
UD10-15 Deportes colectivos	<ul style="list-style-type: none"> · Reducción del espacio de juego o del número de jugadores (3c3 antes de 5c5). · Reglas modificadas para facilitar la participación: zona de no marcaje, pases obligatorios. 	<ul style="list-style-type: none"> · Asume el rol de entrenador de su equipo en las fases de análisis táctico. · Diseña y propone una variante táctica para el equipo y la aplica en el juego.

Es importante subrayar que las actividades de refuerzo no deben percibirse como una sanción ni como una señal de fracaso, sino como una vía de acceso diferente al mismo aprendizaje. Del mismo modo, las actividades de ampliación no buscan acelerar el currículo, sino profundizar en él con mayor complejidad, autonomía y creatividad. El docente gestiona estas diferencias desde la discreción y el respeto, evitando en todo momento la etiquetación o la comparación pública entre el alumnado.

10. Contribución de la programación al desarrollo de otros planes

La presente programación didáctica se integra en el Proyecto Educativo del Colegio Zurbarán y contribuye, desde el área de Educación Física, al desarrollo de los distintos planes del centro. A través del movimiento, el juego, el deporte y la expresión corporal, se favorece una formación integral del alumnado, trabajando la salud, la convivencia, la inclusión, la comunicación, el bilingüismo y la autonomía personal.

En relación con el Plan de fomento de la lectura y la expresión oral y escrita, la Educación Física ofrece espacios de comunicación mediante asambleas iniciales y finales, debates, explicaciones de estrategias, diarios de actividad física y fichas de autoevaluación. De este modo, el alumnado aprende a expresar ideas, emociones y reflexiones vinculadas a la práctica motriz.

Asimismo, se contribuye al Plan de bilingüismo mediante el uso de vocabulario deportivo en inglés, especialmente en unidades como bádminton, pickleball o floorball. Las instrucciones sencillas, los carteles bilingües, los glosarios y los vídeos de apoyo permiten reforzar la lengua extranjera en situaciones reales de aprendizaje.

La programación también favorece el Plan de convivencia e igualdad, ya que las sesiones de Educación Física generan situaciones reales de cooperación, oposición, respeto de normas y resolución de conflictos. A lo largo del curso se promueven agrupamientos mixtos y heterogéneos, la participación equitativa, el juego limpio, la gestión emocional y el respeto a las diferencias.

En cuanto al Plan Digital de Centro, las tecnologías se incorporan como apoyo al aprendizaje motor mediante registros digitales, autoevaluaciones, códigos QR, análisis de ejecuciones técnicas en vídeo y uso de música en las unidades expresivas. Además, se fomenta una actitud crítica ante la publicidad deportiva, la imagen corporal y los mensajes relacionados con la salud.

Por otra parte, la programación contribuye de forma directa al Plan de salud escolar, trabajando hábitos de vida activa y saludable como el calentamiento, la vuelta a la calma, la higiene postural, la alimentación, el descanso, la prevención de lesiones, los primeros auxilios y la gestión emocional.

Del mismo modo, se vincula con el Plan de Atención a la Diversidad mediante la aplicación del Diseño Universal para el Aprendizaje, planteando tareas con distintos niveles de dificultad, adaptaciones de material, agrupamientos flexibles y roles alternativos, para garantizar la participación significativa de todo el alumnado.

Finalmente, esta propuesta refuerza el Proyecto Educativo ZURBARAN 360, al promover valores como el respeto, el esfuerzo, el compañerismo, la perseverancia, la creatividad y la responsabilidad. Además, permite establecer conexiones con Ciencias de la Naturaleza y Matemáticas mediante contenidos como el cuerpo humano, la frecuencia cardíaca, la medición de marcas, los porcentajes de acierto y las estadísticas de juego.

En definitiva, esta programación demuestra que la Educación Física es un espacio educativo privilegiado para contribuir al desarrollo global de los planes del centro y a la formación integral del alumnado.

11. Conclusiones

La elaboración de esta programación ha sido un proceso largo y exigente, pero también muy útil y enriquecedor desde el punto de vista formativo. A lo largo del trabajo he tenido que integrar aprendizajes de muy distintas asignaturas de todo el grado y aplicarlos adecuadamente para que todo quedara coherente y en un contexto como el del Colegio Zurbarán de Colmenar Viejo.

Creo que he logrado diseñar una programación que responde con coherencia a los requisitos de la LOMLOE y el Decreto 61/2022 de la Comunidad de Madrid. Considero que esta programación está adaptada al contexto real del centro, donde he hecho dos años de prácticas, y también, al alumnado de 6º de Primaria. Además, esta programación recoge todas las adaptaciones actuales necesarias y metodologías activas posibles para una evaluación y una atención a la diversidad digna.

Si tuviera que señalar lo que me ha parecido más complicado, destacaría el apartado de la evaluación y el de atención a la diversidad. En ambos casos, la dificultad no es

el encontrar información, sino tomar decisiones concretas de por qué unos instrumentos y no otros, los criterios mínimos y qué medidas son realmente aplicables y cuáles no a un aula real.

Como limitación principal me queda la duda de si tal y como ha quedado esta programación, es capaz de aplicarse directamente en un aula, sobre todo por aspectos como la temporalización o las actividades de refuerzo y ampliación, donde habría que revisar cómo llevarlo a la práctica real. Todo esto, entendiendo que nunca una programación saldrá tal y como esté planificada al milímetro y hay que tener cierta capacidad de ajuste y reflexión después de terminada, lo que define al buen docente, que evalúa y reflexiona sobre lo vivido para corregir posibles errores.

Termino este trabajo y el grado con la convicción de que la materia de Educación Física es una materia con una capacidad educativa enorme, sea en la etapa que sea y que va mucho más allá del simple desarrollo motor. A través del juego, el movimiento y el deporte, los niños y niñas pueden aprender cómo relacionarse, cómo gestionar sus emociones y a esforzarse. Eso es lo que más me motiva como futuro docente y lo que me gustaría reflejar durante este proyecto y mi trayectoria profesional.

12. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

Ainscow, M., y Booth, T. (2002). *Índice de inclusión: Desarrollando el aprendizaje y la participación en las escuelas* (M. López, Trad.). Centre for Studies on Inclusive Education. (Obra original publicada en 2000).

Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261–271. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>

Ausubel, D. P. (1968). *Educational psychology: A cognitive view*. Holt, Rinehart and Winston.

Black, P., y Wiliam, D. (1998). Assessment and classroom learning. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 5(1), 7–74.
<https://doi.org/10.1080/0969595980050102>

CAST. (2018). *Universal design for learning guidelines version 2.2*.
<https://udlguidelines.cast.org>

Colegio Zurbarán. (s. f.). *Proyecto educativo Zurbarán 360*.
<https://colegiozurbaran.com/el-colegio/>

Comunidad de Madrid. (2022a). Decreto 61/2022, de 13 de julio, 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. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*, núm. 172, de 21 de julio de 2022.
https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2022/07/21/BOCM-20220721-1.PDF

Comunidad de Madrid. (2022b). Resolución de 28 de julio de 2022, de la Dirección General de Promoción Educativa, por la que se concretan aspectos de la ordenación académica de los centros que imparten Educación Primaria para el curso 2022-2023. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*, núm. 182, de 1 de agosto de 2022.
<https://www.comunidad.madrid/servicios/educacion/primaria>

Comunidad de Madrid. (2023). Orden 130/2023, de 23 de enero, de la Consejería de Educación, Ciencia e Innovación, por la que se regulan la organización y el

funcionamiento de los centros que imparten Educación Primaria en la Comunidad de Madrid. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*, núm. 124, de 26 de mayo de 2023. https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2023/05/26/BOCM-20230526-5.PDF

España. (2006). Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 106, de 4 de mayo de 2006. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2006/05/03/2/con>

España. (2020). 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*, núm. 340, de 30 de diciembre de 2020. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>

España. (2021a). Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 134, de 5 de junio de 2021. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2021/06/04/8>

España. (2021b). Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 277, de 19 de noviembre de 2021. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2021/11/16/984>

España. (2022a). 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, núm. 52, de 2 de marzo de 2022.

<https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157>

España. (2022b). Resolución de 4 de mayo de 2022, de la Dirección General de Evaluación y Cooperación Territorial, por la que se publica el Acuerdo de la Conferencia Sectorial de Educación sobre la actualización del marco de referencia de la competencia digital docente. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 116, de 16 de mayo de 2022. [https://www.boe.es/eli/es/res/2022/05/04/\(1\)](https://www.boe.es/eli/es/res/2022/05/04/(1))

Gallahue, D. L., y Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (6.ª ed.). McGraw-Hill.

Hutzler, Y., y Sherrill, C. (2007). Defining adapted physical activity: International perspectives. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24(1), 1–20. <https://doi.org/10.1123/apaq.24.1.1>

Learreta, B., Sierra, M. Á., y Ruano, K. (2005). *Los contenidos de expresión corporal*. INDE.

Ministerio de Sanidad. (s. f.). *Estrategia NAOS: Nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_NAOS.htm

Rink, J. E. (2014). *Teaching physical education for learning* (7.ª ed.). McGraw-Hill.

Siedentop, D. (2002). Content knowledge for physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(4), 368–377. <https://doi.org/10.1123/jtpe.21.4.368>

Torrents, C., Mateu, M., Planas, A., y Dinušová, M. (2011). Posibilidades de las tareas de expresión corporal para suscitar emociones en el alumnado. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 401–421.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2

13. ANEXOS

Anexo I: Unidad didáctica completa – UD6 Expresión Corporal

Tabla 22:

FICHA RESUMEN — UD6: EXPRESIÓN CORPORAL		
Curso / Área	6.º Educación Primaria — Educación Física	Sesiones: 6
Centro	Colegio Zurbarán — Colmenar Viejo (Madrid)	2.º Trimestre
Fechas	2 – 27 de marzo de 2026	50 min/sesión
Comp. específicas	CE1 · CE2 · CE4	
Comp. clave	CCL · CPSAA · CC · CCEC	
Criterios eval.	1.2 · 2.1 · 2.3 · 3.1 · 3.4 · 4.1 · 4.4	

Contextualización y justificación de la UD

La UD6 de Expresión Corporal se sitúa en el tramo final del 2º trimestre, después de haber trabajado las UDs de Acrosport y Gimnasia deportiva, que ya han introducido el alumnado en el control corporal y la comunicación no verbal básica. Esta ubicación es deliberada: el alumnado de 6º llega a la Expresión Corporal con una base de conciencia corporal trabajada en las unidades previas, lo que les permite afrontar la creación expresiva con mayor confianza y recursos.

La Expresión Corporal ocupa un espacio singular en el currículo de Educación Física porque trabaja una dimensión del movimiento que los demás bloques no abordan con

la misma profundidad: la comunicación de emociones, sensaciones e ideas a través del cuerpo. En un alumnado de 11/12 años que atraviesa el inicio de la pubertad, con los cambios corporales, emocionales y relacionales que ello conlleva, la Expresión Corporal se convierte en un espacio de autoconocimiento y expresión muy valioso. La investigación de Torrents et al. (2011) y Learreta et al. (2005) confirma que las actividades de expresión corporal mejoran la autoestima, la cohesión grupal y la inteligencia emocional en alumnado de esta edad.

Desde el punto de vista del Proyecto Educativo del colegio, esta UD conecta directamente con los pilares del Proyecto Zurbarán 360: la creatividad, la inteligencia emocional y el trabajo en equipo. Asimismo, al incorporar danzas del mundo y música diversa, contribuye al Plan de Convivencia e Igualdad del centro y al reconocimiento de la diversidad cultural como fuente de riqueza.

Objetivos de la UD, de etapa y de la programación

El objetivo general de esta UD es que el alumnado sea capaz de crear y presentar una composición expresiva grupal combinando movimiento, ritmo y emoción, desarrollando simultáneamente su creatividad motriz, su inteligencia emocional y su capacidad de trabajo cooperativo.

Tabla 23:

Objetivos didácticos de la UD	Objetivos de etapa relacionados	Objetivos didácticos de la programación
1. Explorar y utilizar las posibilidades expresivas del propio cuerpo. 2. Crear una composición grupal combinando movimiento, ritmo y emoción. 3. Comunicar ideas y sentimientos a través del movimiento de forma creativa.	Obj. b): Desarrollar hábitos de trabajo en equipo y confianza en sí mismo. Obj. c): Resolver conflictos de forma pacífica en el trabajo grupal. Obj. i): Utilizar herramientas digitales (música en streaming) en el aprendizaje. Obj. k): Utilizar la EF como medio para el desarrollo personal y social.	OD6: Gestionar emociones asociadas a la práctica físico-deportiva. OD7: Utilizar el cuerpo y el movimiento como medios de expresión y comunicación. OD8: Valorar críticamente el deporte y las manifestaciones motrices como fenómeno cultural.

<p>4. Valorar las producciones propias y ajenas con respeto y espíritu constructivo.</p> <p>5. Conocer y practicar danzas del mundo como expresión de diversidad cultural.</p> <p>6. Gestionar las emociones vinculadas a la exposición pública (vergüenza, inseguridad).</p>	<p>Obj. m): Desarrollar capacidades afectivas y actitud contraria a los prejuicios.</p>	
---	---	--

Competencias clave y específicas

Tabla 24:

Sigla	Competencia	Relación con los contenidos y objetivos de la UD
CCL	Comunicación Lingüística	Verbalización de emociones y sensaciones en las asambleas. Negociación oral dentro del grupo para la creación de la coreografía. Presentación y defensa de las decisiones creativas del grupo.
CPSAA	Personal, Social y Aprender a Aprender	Gestión de la vergüenza y la inseguridad ante la exposición pública. Reflexión sobre el propio aprendizaje en la ficha de autoevaluación. Establecimiento de metas creativas para la coreografía final.
CC	Ciudadana	Respeto y valoración de las producciones de otros grupos. Trabajo en entornos mixtos y diversos. Incorporación de danzas de otras culturas con actitud de respeto y valoración.
CCEC	Conciencia y Expresión Culturales	Creación y presentación de composiciones expresivas propias. Conocimiento y práctica de danzas del mundo (Minoesika, Promoroaca, Big John). Valoración del patrimonio cultural de la danza.

En cuanto a las competencias específicas, la UD trabaja principalmente CE1 (vida activa y saludable: bienestar emocional, criterio 1.2), CE2 (organización y gestión motriz: proyectos grupales, criterios 2.1 y 2.3) y CE4 (manifestaciones de la cultura motriz: danzas, criterios 4.1 y 4.4).

Contenidos y contenidos transversales

Contenidos propios del área

Tabla 25:

Bloque curricular	Contenidos específicos de la UD
A · Vida activa y saludable	Salud mental: aceptación del propio cuerpo y del ajeno; gestión de la vergüenza en la exposición pública. Bienestar emocional: identificación y expresión de emociones a través del movimiento. Hábitos autónomos de higiene corporal. Calentamiento y vuelta a la calma específicos para la expresión.
B · Organización y gestión	Planificación, ensayo y ajuste de un proyecto motor grupal con producto final. Toma de decisiones creativas colectivas: elección de tema, música, estructura y movimientos. Autonomía progresiva en la gestión del tiempo de ensayo.
C · Resolución motriz	Capacidades perceptivo-motrices: coordinación dinámica general, ritmo y estructuración temporal. Capacidades condicionales: flexibilidad, coordinación y fluidez del movimiento. Creatividad motriz: reajuste del movimiento a estímulos musicales y expresivos.
D · Regulación emocional	Gestión de las emociones ante la exposición pública (vergüenza, inseguridad, orgullo). Habilidades sociales en el trabajo creativo grupal: escucha activa, negociación, respeto. Identificación y rechazo de conductas discriminatorias en torno a la expresión corporal.
E · Cultura motriz	Usos comunicativos de la corporalidad: lenguaje no verbal, proxemia, kinestésica. Actividades rítmico-musicales con carácter expresivo: danzas del mundo. Danzas trabajadas: Minoesika (Israel), Big John (EE.UU.), Promoroaca (Rumanía), Polka (Europa central). Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural global.

Contenidos transversales

- Educación emocional: gestión de la vergüenza, la inseguridad y el orgullo ante la exposición pública.
- Igualdad de género: grupos mixtos obligatorios; rechazo de estereotipos sobre quien “puede” bailar.
- Diversidad cultural: las danzas del mundo como vehículo de conocimiento y valoración de otras culturas.

- Competencia digital: uso de Spotify/YouTube para la selección musical; grabación del ensayo final con Tablet (con autorización de familias).
- Expresión oral y escrita: ficha de autoevaluación escrita al finalizar la UD.

Metodología y recursos

La UD combina principalmente tres enfoques metodológicos en progresión. En las sesiones iniciales (S1-S2) predomina el descubrimiento guiado: el docente plantea situaciones y preguntas que invitan al alumnado a explorar sus posibilidades expresivas sin una única respuesta correcta. En las sesiones centrales (S3-S4) se aplica el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP): cada grupo planifica, ensaya y ajusta su coreografía de forma autónoma, con el docente en rol de guía y acompañante. En la sesión final (S5-S6) el protagonismo es del alumnado: presentación pública y coevaluación entre grupos.

Tabla 26:

Tipo de recurso	Recursos disponibles en el Colegio Zurbarán
Personales	Docente especialista de EF. Roles estudiantiles rotatorios (director creativo, coreógrafo, portavoz).
Espaciales	Gimnasio o patio cubierto con suelo liso. Zona delimitada para cada grupo de trabajo (4 zonas de 6x6 m aprox.).
Materiales	Altavoz Bluetooth. Tablet del docente con Spotify/YouTube. Pañuelos de colores, aros, telas. Pizarra o panel para esquemas de coreografía. Fichas de creación grupal (papel A3). Tablet del centro para grabación del ensayo final.
TIC	Spotify: lista de reproducción de danzas del mundo elaborada previamente. YouTube: vídeos de referencia de cada danza. Google Forms: ficha de autoevaluación digital al finalizar la UD.

Descripción detallada de las sesiones

La UD se desarrolla en 6 sesiones de 50 minutos cada una, distribuidas a lo largo de cuatro semanas del 2º trimestre. A continuación, se detalla cada sesión con sus fases, tiempos, organización, actividades y variantes.

Tabla 27: SESIONES


SESIÓN 1: ¿QUÉ PUEDE DECIR MI CUERPO? Exploración y calentamiento expresivo ⌚ 50 min Explorar las posibilidades expresivas del cuerpo				
Fase	Tiempo	Descripción de la actividad	Organización	Variante Adaptación /
Asamblea inicial	7'	Presentación de la UD: qué vamos a hacer, cómo se va a evaluar y cuál será el producto final (coreografía grupal). Pregunta activadora: «¿Qué cosas puedo expresar con mi cuerpo sin hablar?». Puesta en común breve.	Círculo en el centro del gimnasio. Todo el grupo.	Alumnado con dificultad de atención: se le asigna un rol (secretario de ideas) para mantener la concentración.
Calentamiento expresivo	8'	El docente pone música de distintos estilos (clásica, reggaetón, flamenco, electrónica) cambiando cada 30 segundos. El alumnado se mueve libremente por el espacio adaptando su movimiento a cada estilo. Consigna progresiva: primero solo las manos → solo los brazos → todo el cuerpo.	Individual. Desplazamiento libre por el gimnasio.	Refuerzo: el docente propone palabras-guía ('suave', 'fuerte', 'rápido') para facilitar la exploración. Ampliación: el alumno propone él mismo cómo moverse e invita a un compañero a imitarle.
Espejo y sombra	12'	En parejas: uno es el espejo y el otro el original. El original mueve lentamente, el espejo intenta reflejarlo con la máxima fidelidad. Cambio de rol cada 2 minutos. Variante sombra: uno lidera y el otro sigue a 1 metro de distancia, imitando, pero con ligero retraso.	Parejas distribuidas por el espacio. Música suave de fondo.	Ampliación: incorporar desplazamientos y niveles (suelo, medio, alto) en la secuencia de espejo.
"La estatua"	13'	Música → el alumnado se mueve libremente. Cuando para la música, adoptan una postura que exprese una emoción. El docente nombra la emoción que percibe	Individual. Todo el grupo a la vez.	Refuerzo: se entrega una tarjeta con la emoción escrita + pictograma antes de cada ronda. Ampliación: el alumno propone la

		de cada estatua (sin corregir: toda expresión es válida). Segunda ronda: el docente dice la emoción ANTES de parar la música y el alumnado debe prepararla.		emoción para toda la clase.
Asamblea final	10'	Reflexión oral: ¿Qué ha sido lo más difícil? ¿Qué partes del cuerpo hemos usado más? ¿Cómo nos hemos sentido al expresarnos? Introducción de las danzas del mundo que se trabajarán en la próxima sesión (visionado de 1 minuto de cada danza).	Círculo. Todo el grupo.	—

SESIÓN 2: DANZAS DEL MUNDO I — Minoesika y Big John ⌚ 50 min | Aprender y practicar dos danzas populares de distintas culturas

Fase	Tiempo	Descripción de la actividad	Organización	Variante / Adaptación
Calentamiento rítmico	8'	Círculo grupal con palmadas: el docente marca un pulso base y el grupo lo mantiene. Progresión: palmadas → palmas+pies → añadir un paso lateral → añadir giro.	Círculo. Todo el grupo.	Alumnado con dificultades rítmicas: se sitúa junto al docente para recibir apoyo visual directo.
Minoesika (Israel)	17'	Visionado del vídeo (1'30"). Aprendizaje por partes: pasos base (4') → dirección (3') → danza completa (5') → con música (4'). Estructura: columnas de 3-4 personas avanzando en la misma dirección, girar y repetir.	Columnas paralelas. Grupos de 4-5 personas.	Refuerzo: se puede caminar en lugar de dar el paso marcado hasta asimilar el ritmo. Ampliación: añadir variación de brazos propia.
Big John (EE.UU.)	17'	Aprendizaje por partes: pasos base de line dance (palmada, patada, giro). 4' aprendizaje → 4' práctica → 9' danza completa con música. Se trabaja en fila mirando todos al frente, lo que reduce la vergüenza al no mirarse entre sí.	Filas paralelas, todos mirando al frente.	Refuerzo: practicar solo los 8 primeros tiempos antes de añadir más. Ampliación: enseña los pasos a un compañero que

				aún no los domina.
Asamblea final	8'	¿Cuál ha sido más difícil? ¿Por qué? ¿Qué sabemos de los países de estas danzas? Breve reflexión sobre el valor cultural de las danzas populares.	Sentados en círculo.	—

SESIÓN 3: DANZAS DEL MUNDO II — Promoroaca y Polka + Formación de grupos creativos 
50 min | Practicar dos nuevas danzas y formar los grupos para el proyecto coreográfico

Fase	Tiempo	Descripción de la actividad	Organización	Variante Adaptación /
Calentamiento + repaso	10'	Repaso exprés de Minoesika y Big John (4'). Calentamiento articular: círculos de cabeza, hombros, caderas, rodillas y tobillos con música.	Todo el grupo.	—
Promoroaca (Rumanía)	12'	Aprendizaje en círculo cogidos de los hombros. Pasos: avance-retroceso + patada lateral. Se trabaja en dos semicírculos para que todos puedan verse y aprender visualmente.	Dos semicírculos.	Refuerzo: trabajar sin cogerse hasta automatizar el paso.
Polka	10'	Introducción del paso básico de polka en parejas. Giro simple, avance y retroceso con pareja. Cambio de pareja cada 2 minutos para perder la 'vergüenza de la pareja fija'.	Parejas distribuidas por el espacio.	Ampliación: añadir variaciones de dirección (diagonal, giro completo).
Formación de grupos y asignación del proyecto	13'	El docente forma 4 grupos heterogéneos de 5-6 personas (mixtos y equilibrados). Explicación del proyecto coreográfico: estructura, rúbrica de evaluación, tiempo disponible y presentación final. Cada grupo elige su nombre y se asignan roles internos: director creativo, portavoz, coreógrafo, técnico de sonido. Decisión inicial: ¿usarán música aportada por el grupo o del listado del docente?	Grupos sentados en zonas asignadas del gimnasio.	—
Asamblea final	5'	Aclaraciones sobre el proyecto. Entrega de la ficha de planificación grupal (A3) para cumplimentar en casa entre esta sesión y la siguiente.	Grupos → círculo final.	—

SESIÓN 4: CREAMOS NUESTRA COREOGRAFÍA — Ensayo y construcción (I) ⌚ 50 min | Diseñar y ensayar la primera parte de la coreografía grupal

Fase	Tiempo	Descripción de la actividad	Organización	Variante Adaptación /
Asamblea + calentamiento	8'	Revisión de la ficha de planificación grupal. Dudas y reorientaciones del docente. Calentamiento libre guiado por el director creativo de cada grupo.	Grupos en sus zonas. Directores creativos lideran.	—
Ensayo autónomo — Fase A	20'	Cada grupo ensaya la primera parte de su coreografía (introducción + desarrollo). El docente circula, observa y ofrece feedback específico: 'veo que la entrada no es simultánea, ¿cómo podéis solucionarlo?'. Consigna: debe haber al menos 3 niveles corporales (suelo, medio, alto) y un cambio de formación.	4 grupos en zonas del gimnasio. Música propia de cada grupo.	Refuerzo: el docente ensaya con el grupo que muestra mayor dificultad. Ampliación: añadir un elemento de acrosport aprendido en UD4.
Muestra parcial entre grupos	12'	Cada grupo muestra lo que lleva al grupo que tiene al lado (no toda la clase, solo el grupo vecino). Feedback entre iguales: el grupo observador señala 1 cosa que le ha gustado y 1 propuesta de mejora.	Dos grupos muestran / dos grupos observan. Rotar.	—
Ensayo refinado	7'	Cada grupo trabaja los aspectos de mejora señalados por sus compañeros.	Grupos en zonas.	—
Asamblea final	3'	¿Qué ha funcionado bien? ¿Qué tarea queda para el próximo ensayo?	Círculo general.	—

SESIÓN 5: CREAMOS NUESTRA COREOGRAFÍA — Ensayo y construcción (II) ⌚ 50 min | Completar y pulir la coreografía; grabación del ensayo general

Fase	Tiempo	Descripción de la actividad	Organización	Variante Adaptación /
Calentamiento creativo grupal	7'	Cada grupo diseña su propio calentamiento de 3-4 minutos relacionado con los movimientos de su coreografía. El director creativo lo lidera. El resto del grupo debe seguirle.	Grupos en sus zonas.	Refuerzo: se proporciona una ficha-guía con 5 ejercicios de movilidad articular para apoyar al director.

Ensayo completo y ajuste final	25'	Los grupos ensayan la coreografía completa, prestando especial atención a: sincronía, transiciones entre formaciones, uso del espacio y expresividad. El docente observa con la rúbrica de evaluación y anota indicadores de logro. Feedback individual a cada grupo: señala 2 puntos fuertes y 1 aspecto a mejorar antes de la presentación final.	Grupos en zonas. El docente rota con la rúbrica.	Ampliación: el grupo puede añadir un elemento sorpresa o de interacción con el público.
Grabación del ensayo general	10'	Cada grupo graba su ensayo completo con la Tablet del centro (autorización firmada por familias). Visionado inmediato: cada grupo ve su grabación y anota 2 cosas a mejorar en la presentación del día siguiente.	Rotación: mientras un grupo graba, los demás ensayan en sus zonas.	—
Asamblea final	8'	Explicación del protocolo de la presentación final: orden de salida, presentación del nombre del grupo y del título de la coreografía. Entrega de la diana de coevaluación para que el alumnado conozca los criterios antes de la sesión final.	Círculo.	—

SESIÓN 6: ¡PRESENTAMOS NUESTRA COREOGRAFÍA! — Sesión de presentación y evaluación
 ⌚ 50 min | Presentar la coreografía grupal y coevaluar las producciones

Fase	Tiempo	Descripción de la actividad	Organización	Variante / Adaptación
Calentamiento + preparación final	8'	Calentamiento libre grupal. Últimos 3 minutos de ensayo privado para cada grupo.	Grupos en zonas.	—
Presentaciones grupales	24'	Cada grupo presenta su coreografía (~5 min con presentación + actuación). El portavoz del grupo presenta: nombre del grupo, título de la coreografía, brevísimas explicación de lo que quieren expresar. Turno de actuación. Mientras un grupo actúa, los demás observan y complimentan la diana de coevaluación.	Escenario: un extremo del gimnasio. Público: los demás grupos sentados.	Alumnado con lesión o dificultad motriz severa: puede asumir el rol de DJ (gestión de la música) o narrador de la presentación grupal.

		El docente aplica simultáneamente la rúbrica de evaluación.		
Coevaluación y feedback grupal	10'	Una vez actuados todos los grupos, cada grupo comparte oralmente su diana de coevaluación con el grupo que ha evaluado. Norma: siempre empezar por lo positivo. El tono debe ser respetuoso y constructivo. El docente modera y orienta el feedback para que sea específico y útil.	Grupos de cara a cara: evaluador y evaluado.	—
Autoevaluación + asamblea de cierre de UD	8'	El alumnado cumplimenta individualmente la ficha de autoevaluación (Google Forms o papel). Asamblea de cierre: ¿Qué hemos aprendido en esta UD? ¿Qué repetirías? ¿Qué cambiarías? El docente cierra la UD destacando el valor de haberse expuesto públicamente y la valentía que eso requiere.	Individual (autoevaluación) → círculo (asamblea).	—

Evaluación de la UD

La evaluación de esta UD responde al sistema descrito en el Apartado 8 de la programación, adaptado a la naturaleza expresiva y proyectual de los contenidos. Se combina la heteroevaluación del docente, la autoevaluación del alumnado y la coevaluación entre grupos, con los siguientes pesos en la calificación de la UD:

Tabla 28:

Instrumento	Criterios que evalúa	Agente evaluador	Peso en la calificación de la UD
Rúbrica de coreografía grupal (heteroevaluación)	2.1 · 2.3 · 3.1 · 4.1 · 4.4	Docente	50 %
Lista de control actitudes y participación	1.2 · 3.1 · 3.4	Docente (observación continua)	30 %

Diana de coevaluación (entre grupos)	4.4 · 3.4	Alumnado (grupos)	Orientativo (no computa en nota)
Ficha de autoevaluación escrita	1.2 · 3.1 · 1.4	Alumno/a	20 %

Instrumento 1 – Rúbrica de evaluación de la coreografía grupal (50%)

La rúbrica se aplica durante la presentación final (S6) mediante observación directa.

Cada indicador se puntúa del 1 al 4 según los niveles descritos. La puntuación media de todos los indicadores determina la calificación de este instrumento (máx. 10).

Tabla 29:

INDICADOR	1 — Inicio	2 — En proceso	3 — Logro	4 — Excelente
Uso del espacio y formaciones (CE4 · crit. 4.4 / CE2 · crit. 2.1)	El grupo permanece en la misma zona; no hay cambios de formación.	Hay algún cambio de formación, pero el uso del espacio es limitado.	El grupo usa distintas zonas del espacio y realiza al menos 2 cambios de formación.	El grupo ocupa con fluidez todo el espacio disponible y realiza 3 o más cambios de formación creativos.
Sincronía y cohesión grupal (CE3 · crit. 3.4 / CE2 · crit. 2.1)	Los miembros del grupo realizan movimientos sin coordinación entre sí.	Hay momentos de sincronía, pero se pierden con frecuencia.	La mayoría de los movimientos son sincronicos; se recuperan rápido tras los errores.	La sincronía es constante; el grupo transmite sensación de unidad y cohesión en todo momento.
Variedad de niveles corporales (CE2 · crit. 2.3 / CE4 · crit. 4.4)	Solo se usa el nivel medio (de pie).	Se usan 2 niveles de forma básica.	Se usan los 3 niveles (suelo, medio, alto) de forma clara.	Los 3 niveles se usan de forma fluida y creativa, con transiciones bien ejecutadas.
Expresividad y comunicación (CE4 · crit. 4.4 / CE1 · crit. 1.2)	El movimiento es mecánico; no se percibe intención expresiva.	Hay momentos de expresividad, pero no es sostenida.	El grupo transmite emociones e ideas de forma reconocible durante la mayor parte de la actuación.	La expresividad es constante, matizada y específica; el espectador percibe claramente lo que el grupo quiere comunicar.
Adecuación a la música (CE4 · crit. 4.4)	El movimiento no guarda relación con el ritmo o el	Hay adaptación rítmica en algunos	El movimiento se ajusta al ritmo y al carácter de la	El movimiento interpreta creativamente la música: cambios

	carácter de la música.	momentos, pero no en general.	música de forma reconocible.	de intensidad, silencios, acentos.
Participación y esfuerzo individual (CE3 - crit. 3.1)	Algún miembro del grupo no participa activamente o muestra desinterés.	Todos participan, pero el nivel de implicación es desigual.	Todos los miembros participan con esfuerzo visible e implicación.	Todos participan con gran implicación; se percibe el trabajo y la preparación del grupo.

Instrumento 2 – lista de control de actitudes y participación (30%)

Se aplica de forma continua a lo largo de las 6 sesiones mediante observación directa.

Cada conducta se registra con SÍ / NO. Al final de la UD, la presencia de la conducta de forma consistente determina el nivel de logro de este instrumento.

Tabla 30:

Conducta observable	Registro Sí/No	Criterio
Realiza el calentamiento de forma autónoma desde la S2 sin necesidad de recordatorio.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	1.2
Participa activamente en todas las fases de exploración, aprendizaje de danzas y ensayo.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	3.1
Respeto el trabajo, el espacio y las propuestas creativas de los compañeros de su grupo.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	3.4
Respeto las producciones de otros grupos durante las muestras parciales y la presentación final.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	3.4
Ofrece feedback constructivo durante la coevaluación (empieza por lo positivo, es específico).	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	3.4
Muestra esfuerzo y perseverancia en el ensayo, aunque el resultado no sea perfecto.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	3.1
No muestra conductas de rechazo, burla o discriminación relacionadas con la expresión corporal.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	1.4
Cumplimenta la ficha de autoevaluación de forma reflexiva y honesta al finalizar la UD.	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	1.2

Instrumento 3 – diana de coevaluación entre grupos (orientativa)

Se aplica en S6 durante las presentaciones. Cada grupo evalúa al grupo que tiene asignado usando esta diana de 5 dimensiones. El resultado es orientativo para el

docente (no computa directamente en la nota) y tiene una función formativa: desarrollar la capacidad crítica del alumnado y del aprendizaje entre iguales.

Tabla 31:

Dimensión de la diana	Escala de valoración (1 = muy mejorable → 4 = excelente)
Expresividad	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4
Adecuación a la música	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4
Trabajo en equipo y sincronía	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4
Uso del espacio	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4
Originalidad y creatividad	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4
Lo que más nos ha gustado:	
Propuesta de mejora:	

Instrumento 4 – Ficha de autoevaluación escrita (20%)

El alumnado cumplimenta individualmente esta ficha al finalizar la S6. Se valora la honestidad y la reflexión, no el contenido concreto de las respuestas. Equivale al 20% de la calificación de la UD.

Tabla 32:

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN — UD6 Expresión Corporal	
Nombre: _____	Grupo: _____ Fecha: _____
1. ¿Cómo ha sido tu implicación y esfuerzo en esta UD? Valórate del 1 al 4 y explica por qué. <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	
Justificación: _____	
2. ¿Has respetado el trabajo y las ideas de tus compañeros de grupo? Pon un ejemplo concreto.	
Respuesta: _____	
3. ¿Qué es lo que más te ha costado de esta UD? ¿Cómo lo has gestionado?	
Respuesta: _____	
4. ¿Qué has aprendido en esta UD que no sabías antes? (puede ser motor, emocional o social)	

Respuesta:

5. ¿Qué le cambiarías a esta UD si tú fueras el/la docente?

Respuesta:

Atención a las diferencias individuales del alumnado

La UD de Expresión Corporal tiene características especialmente favorables para la inclusión: no existe un único resultado correcto, no hay un modelo de ejecución técnica que todos deban replicar, y la diversidad de estilos y capacidades puede convertirse en una riqueza para las composiciones grupales. Las siguientes medidas concretan el DUA en esta UD.

Tabla 33:

Situación específica	Medidas concretas en esta UD
Alumnado con vergüenza o bloqueo expresivo	<ul style="list-style-type: none">· Las primeras sesiones son de exploración individual y en parejas, nunca de exhibición, para reducir la presión.· Las muestras parciales (S4) son entre grupos pequeños, no ante toda la clase.· El docente modela él mismo los ejercicios de expresión, normalizando la exposición del cuerpo.· El alumnado puede elegir un rol menos expuesto dentro del grupo (técnico de sonido, portavoz verbal).
Alumnado con NEE motriz o lesión	<ul style="list-style-type: none">· Rol de director creativo o técnico de sonido en la coreografía grupal.· Adaptación de los movimientos a sus posibilidades: la expresividad no depende de la amplitud del gesto.· Se valora la expresividad y la implicación, no la ejecución técnica.
Alumnado TDAH	<ul style="list-style-type: none">· La estructura de sesión con cambios frecuentes de actividad (exploración → danza → ensayo) mantiene el nivel de activación.· El rol de director creativo o coreógrafo le permite canalizar su energía de forma productiva.· Instrucciones visuales en pizarra con las fases de cada sesión.
Alumnado con altas capacidades	<ul style="list-style-type: none">· Asume el rol de coreógrafo del grupo y toma decisiones creativas de mayor complejidad.· Reto adicional: añadir un elemento de acrosport o una figura de nivel II a la coreografía.· Puede proponer y enseñar una danza del mundo adicional a la clase.

Actividades de refuerzo y ampliación

Tabla 34:

S	REFUERZO (menor ritmo de aprendizaje)	AMPLIACIÓN (supera los objetivos previstos)
S1	Tarjetas con nombres de emociones + pictograma para apoyar la actividad 'estatua'. El docente trabaja en paralelo con el alumno en el ejercicio de espejo.	Propone nuevas emociones para la clase y explica cómo ha llegado a esa postura. Diseña una secuencia de 3 estatuas encadenadas.
S2-S3	Practicar solo los 8 primeros tiempos de cada danza antes de añadir más. Se sitúa junto al docente o a un compañero de referencia durante el aprendizaje.	Aprende la danza completa en menos sesiones y añade variaciones de brazos propias. Enseña los pasos básicos a un compañero que muestra más dificultad (peer tutoring).
S4-S5	El docente ensaya de forma más directa con el grupo que muestra mayor dificultad. La coreografía puede ser más corta (1 min) con menos pasos obligatorios.	Añadir un elemento de acrosport aprendido en UD4 a la coreografía. Diseñar un elemento de interacción con el público en la presentación final.
S6	Puede optar por presentar la coreografía solo ante un grupo pequeño si la exposición ante toda la clase genera bloqueo. Rol activo alternativo: presentador/narrador o técnico de sonido.	Dirige el feedback de coevaluación de su grupo, sintetizando las ideas de los compañeros. Propone una mejora concreta a la coreografía del otro grupo basándose en criterios de la rúbrica.