



TRABAJO DE FIN DE GRADO

Doble grado de Ciencias de la Actividad Física y del deporte y Educación Primaria

**Programación Didáctica dirigida a 5º
de Educación Primaria**

“LICENCIA PARA MOVERSE: Operación Antisedentarismo”

Autor: Manuel Juan Mena Aguilar

Director: Mónica García Ríos

Curso académico: 2025/2026

Fecha: 21 de abril de 2026



AGENCIA SECRETA DE MOVIMIENTO (A.S.M.)

LA OPERACIÓN CONTINÚA.



INFORMACIÓN CONFIDENCIAL.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA. 5.º
EDUCACIÓN PRIMARIA. CEIP RÍO MANZANARES (MADRID)

Autor: Manuel Mena Aguilar. Universidad Pontificia Comillas.
Doble Grado CAFYD y Primaria. Tutora: Mónica García Ríos.

ÍNDICE

1. Introducción	9
2. Fundamentación teórica-normativa	10
3. Contextualización	11
3.1. Contextualización del centro.....	11
3.3. Descripción del entorno	12
3.4. Perfil de las familias.....	12
3.5. Perfil del alumnado del centro.....	13
3.6. Curso	13
3.7. Perfil de los alumnos del curso seleccionado	14
3.8. Planes y/o proyectos.....	14
3.9. Recursos personales	15
3.10. Recursos materiales	15
3.11. Organigrama del Centro Escolar.....	16
4. Objetivos	16
4.1. Objetivos de etapa	16
4.2. Objetivos de la programación	18
5. Competencias	20
5.1. Diferenciación entre competencia clave y competencia específica.	20
5.2. Competencias clave.....	20
5.3. Competencias específicas	24

6. Contenidos	24
6.1. Temporalización e hilo conductor	27
6.2. Contenidos transversales	29
6.3. Situaciones de aprendizaje	30
6.3.1. S.A.1. “Conociendo al Escuadrón”	31
6.3.2. S.A.2. “Habilidades de Escape”	32
6.3.3. S.A.3. “Acondicionamiento Físico Extremo”	33
6.3.4. S.A.4. “Superando los propios límites”	34
6.3.5. S.A.5. “Construcciones Humanas”	35
6.3.6. S.A.6. “Comunicación Secreta y Camuflaje”	36
6.3.7. S.A.7 “Tácticas de Ataque y Defensa”	37
6.3.8. S.A.8 “Rescate de Compañeros Caídos”	38
6.3.9. S.A.9 “Interceptando proyectiles”	39
6.3.10. S.A.10 “Ataque aéreo”	40
6.3.11. S.A.11 “Incursión Terrestre”	41
6.3.12. S.A. 12 “Expedición a la base secreta”	42
6.3.13. S.A.13. “Desplazamiento a alta velocidad”	43
6.3.14. S.A.14 “La Gran Persecución”	44
6.3.15. S.A.15 “La Celebración de los Ancestros”	44
7. Metodología	46
7.1. Aplicación de las metodologías específicas	46

7.2. Trabajo por proyectos	47
7.3. Actividades complementarias y salidas	48
7.4. Recursos.....	48
7.4.1. Recursos personales	49
7.4.2. Recursos ambientales.....	49
7.4.3. Recursos tecnológicos	50
7.5. Agrupamientos.....	50
8. Evaluación	51
8.1. ¿Qué se evalúa?.....	51
8.2. ¿Cómo se evalúa?.....	52
8.3. ¿Quién evalúa?.....	52
8.4. ¿Cuándo se evalúa?.....	53
8.5. Criterios de evaluación	54
8.6. Evaluación de la práctica docente	55
9. Atención a las diferencias individuales del alumno	55
10. Contribuciones de la programación al desarrollo de otros planes	58
11. Conclusiones	61
12. Bibliografía y webgrafía.....	62
13. Anexos	64
13.1. Contextualización y justificación de la programación dentro de la UD / SdA	

13.2.	Objetivos didácticos y su contribución a los objetivos de etapa y de programación	64
13.3.	Competencias clave y específicas y su relación con los objetivos y contenidos.....	65
	65	
13.4.	Contenidos y contenidos transversales	66
13.5.	Metodología y recursos.....	66
13.6.	Descripción de las actividades en cada sesión.....	69
13.7.	Evaluación	77
13.8.	Atención a las diferencias individuales del alumnado	80
	13.8.1. Adaptaciones Metodológicas Específicas	80
	13.8.2. Actividades de Refuerzo	80
	13.8.4. Evaluación Equitativa.....	81
13.9.	Conclusión y bibliografía.....	82
13.10.	Recursos elaborados.....	83

1. Introducción

Voy a centrar mi trabajo de fin de grado (TFG) en elaborar una programación didáctica anual sobre Educación Física destinada a para alumnos de 5º de educación primaria que se pueda llevar a la futura práctica docente en un centro escolar: el CEIP Río Manzanares para el curso académico 2026/2027. Mi interés por enfocar el trabajo en esta etapa nace directamente de la experiencia vivida durante las prácticas escolares de la Universidad. Comprendí que la Educación Física es mucho más que desarrollo motor; funciona como eje principal para la cohesión del grupo y la inclusión. Al observar las dinámicas entre los alumnos, detecté que era necesario proponer actividades que no solo buscaran la ejecución técnica, sino que fomentaran la cooperación y la autonomía personal desde edades tempranas. Por esta razón, la programación huye de la instrucción directa tradicional para apostar por metodologías activas respaldadas por investigaciones recientes. Nos basamos en la visión de Velázquez Callado (2015) sobre el Aprendizaje Cooperativo, convencidos de que la interacción positiva entre compañeros es esencial para el aprendizaje. Autores como Gamonales Puerto (2016) ven en nuestra asignatura una herramienta insustituible para lograr una inclusión real y la normalización social del alumnado. Entendemos la evaluación como una herramienta para mejorar, no solo para calificar. Siguiendo a Blázquez Sánchez (2017), nos centramos en valorar el progreso individual y cómo se adquieren las competencias, más allá del resultado final. Todo ello se articula en quince Unidades de Programación Didáctica que, alineadas con los preceptos de la LOMLOE y el Decreto 61/2022 (2022), tienen como horizonte que el alumnado integre la actividad física y la salud como un hábito para toda la vida.

PALABRAS CLAVE: Programación didáctica, Educación Primaria, Educación Física Aprendizaje Cooperativo, Inclusión Educativa, Evaluación Formativa

2. Fundamentación teórica-normativa

Toda propuesta pedagógica rigurosa debe cimentarse sobre un marco legislativo sólido que garantice el derecho a una educación de calidad. En este sentido, la presente Programación Didáctica no es un documento aislado, sino que emana directamente de los principios establecidos en la Ley Orgánica 3/2020 (2020), de 29 de diciembre (LOMLOE), que modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Esta ley marco nos orienta hacia un modelo educativo moderno, inclusivo y competencial.

Al descender al nivel de concreción estatal, nos apoyamos en el Real Decreto 157/2022 (2022), de 1 de marzo, documento que establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Es fundamental destacar que esta normativa redefine nuestra asignatura: la Educación Física ya no se enfoca únicamente en el desarrollo de habilidades motrices, sino que se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 de la Unión Europea (2015) y la UNESCO (2020). Así, nuestra materia se convierte en un vehículo para el desarrollo personal y social, preparando al alumnado para afrontar los retos y desafíos del siglo XXI.

Dado que el CEIP Río Manzanares se encuentra en la Comunidad de Madrid, la aplicación práctica de estos principios se rige por el Decreto 61/2022 (2022), de 13 de julio. Esta norma autonómica es nuestra herramienta de trabajo diaria, pues en ella se concretan el currículo, los saberes básicos y los criterios de evaluación específicos para nuestra región.

Finalmente, para garantizar una atención a la diversidad real y efectiva, esta programación tiene muy presente la Orden 1493/2015 (2015), de 22 de mayo, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte. Aunque el marco general ha

evolucionado, esta orden sigue siendo un referente en la Comunidad de Madrid para regular la evaluación y promoción del Alumnado con Necesidades Educativas Específicas de Apoyo Educativo (ACNEE), asegurando que nuestra intervención sea justa y adaptada a cada estudiante.

3. Contextualización

3.1. Contextualización del centro

El colegio CEIP Río Manzanares ubica en el Ensanche de Vallecas, un barrio administrativo de reciente creación en el distrito de Villa de. Este entorno destaca por ser uno de los más jóvenes y con mayor proyección demográfica de la capital, dotado de infraestructuras modernas y con abundantes zonas verdes cercanas que facilitan la práctica de actividad física al aire libre.

A nivel organizativo, el centro imparte las etapas de Educación Infantil y Primaria y es de línea tres. La ratio se sitúa entre los 21 y 24 alumnos por aula. Este centro ofrece una atención mucho más individualizada, aplicando metodologías activas y manteniendo una comunicación fluida con las familias, para lograr un buen clima de convivencia y favorecer la integración real de todo el alumnado.

3.2. Ubicación

El centro se halla situado en el corazón del PAU de Vallecas (Ensanche), concretamente en el área de influencia de las estaciones de metro de Las Suertes y Valdecarros. Se trata de una zona de expansión urbanística que limita con la A-3 y la M-45, lo que le confiere una excelente conectividad, pero manteniendo la estructura de barrio residencial diseñada para el paseo y el tránsito peatonal.



Figura 1. Ubicación del Pau de Vallecas (Ensanche)

3.3. Descripción del entorno

El entorno se caracteriza por un diseño urbanístico de vanguardia, con avenidas excepcionalmente anchas y manzanas de urbanizaciones cerradas que cuentan con zonas comunes. El recurso natural más relevante para el área de Educación Física es el Parque de La Gavia, un pulmón verde de gran extensión que permite realizar actividades de orientación, senderismo y conocimiento del medio natural sin necesidad de grandes desplazamientos. Asimismo, el barrio dispone de una red consolidada de carriles bici que conectan las diferentes zonas residenciales con los centros públicos, fomentando una movilidad sostenible y segura.

3.4. Perfil de las familias

Las familias del Ensanche de Vallecas presentan un perfil muy definido: parejas jóvenes, en su mayoría de entre 35 y 45 años, con una formación académica media-superior. Existe una altísima implicación en la vida del centro; las familias son muy participativas en las actividades propuestas por el AMPA y muestran una preocupación constante por el fomento de hábitos de vida saludables y el aprendizaje de lenguas extranjeras. El nivel socioeconómico es medio, lo que garantiza que el alumnado tenga acceso a recursos culturales y deportivos extraescolares.

3.5. Perfil del alumnado del centro

El alumnado es, en gran medida, nacido y residente en el propio barrio. Son niños que disfrutan de un entorno seguro para el juego en sus urbanizaciones, aunque presentan los retos propios de la era digital. Existe una diversidad cultural enriquecedora, fruto de la llegada de familias de diversos orígenes que ven en el Ensanche un lugar ideal para establecerse. En general, el alumnado muestra una actitud positiva hacia el centro, con bajos índices de absentismo y una gran motivación por las actividades lúdicas.

3.6. Curso

En este contexto, la presente programación se ha diseñado para el 5º curso de Educación Primaria. conformado por un total de 24 escolares (13 alumnas y 11 alumnos) con edades comprendidas entre los 10 y los 11 años. Se encuentran en una etapa de consolidación vital para su desarrollo cognitivo, motor y socioafectivo. A nivel académico, ya cuentan con una base sólida e instrumental que les permite enfrentarse a razonamientos más abstracto y críticos, y asumir mayores niveles de autonomía en su aprendizaje.

Desde el punto de vista motor, destacan por haber alcanzado un gran equilibrio y control de su esquema corporal. Se encuentran en el momento óptimo para dar el salto de las habilidades motrices básicas hacia el aprendizaje de habilidades motrices específicas y la iniciación deportiva. Asimismo, a nivel social y emocional, presentan una madurez que les capacita para asumir distintos roles dentro de un grupo, trabajar de forma genuinamente cooperativa, gestionar la competitividad y comprender, así como respetar, normativas y lógicas de juego mucho más complejas

3.7. Perfil de los alumnos del curso seleccionado

Se trata de un grupo-clase cohesionado, participativo y sin alumnado repetidor en el presente curso escolar. En general, muestran una gran motivación intrínseca hacia el área de Educación Física, contando con un alto porcentaje de estudiantes que practican actividades físico-deportivas extraescolares, lo que dota al grupo de una competencia motriz base bastante consolidada.

Dentro de la diversidad del aula, es preciso señalar la presencia de un alumno diagnosticado con Trastorno del Espectro Autista (TEA) de grado 1. Su inclusión en el área requiere de adaptaciones metodológicas no significativas, basadas en la anticipación visual de las rutinas, la estructuración espacial clara durante los juegos y la asignación de roles de menor estrés competitivo en situaciones de alta incertidumbre. Asimismo, se cuenta con una alumna que presenta una ligera hipoacusia, para la cual se priorizan las explicaciones de frente, el uso de señales visuales claras y la ubicación estratégica del docente durante la instrucción directa, garantizando así un Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) efectivo en todas las sesiones.

3.8. Planes y/o proyectos

El centro está comprometido con la innovación constante a través de:

A. Plan Incluyo para atender a todas las necesidades de los discentes.

B. P.A.T. (Plan de Acción Tutorial) a través del cual tienen desarrolladas y temporalizadas varias sesiones para trabajar los valores y ofrecer recursos con los que hacer frente a los conflictos.

C. Plan de Fomento de la Lectura: haciendo especial énfasis en la comprensión lectora y la promoción del hábito lector (poseen bibliotecas de aula con diferentes tipos de actividades con carácter rotativo).

- D. Plan de Convivencia en el que se establecen las medidas a adoptar y normas de convivencia. También establecen actividades para llevar a la práctica todas esas normas.
- E. Plan Bilingüe: con profesorado auxiliar nativo y con la presencia del inglés en varias materias.
- F. Programa de Centros Bilingües (CAM): La Educación Física se imparte utilizando la metodología AICLE (Aprendizaje Integrado de Contenidos y Lenguas Extranjeras).
- G. Proyecto de Recreos Activos: Organización de torneos y juegos tradicionales para evitar el sedentarismo en los descansos.
- H. Plan STARS: Fomento de los desplazamientos activos al colegio (pie, bici o patinete).
- I. Eco-Escuela: Gestión del huerto escolar y reciclaje de materiales para su uso en Educación Física.

3.9. Recursos personales

Contamos con un equipo humano cohesionado:

Docentes: Tres maestros de Educación Física que trabajan de forma coordinada.

Atención a la Diversidad: Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de zona, junto a una maestra de Pedagogía Terapéutica que asesora en la inclusión del alumno con TDAH.

Especialistas: Profesores de Inglés, Música y Religión/Valores.

3.10. Recursos materiales

Espacios: Gimnasio cubierto con vestuarios, dos pistas polideportivas exteriores, una sala multiusos con espejos para expresión corporal, acceso directo al Parque de La Gavia, biblioteca, sala informática, laboratorio de ciencias.

Material: Amplia dotación de material convencional (aros, picas, balones de gomaespuma) y material alternativo (frisbees, paracaídas, indiacas) [MG14.1] para diversificar la experiencia motriz.

Tecnología: Uso de una Tablet de centro para el análisis de la ejecución motriz y una pizarra digital en el aula de referencia para la visualización de hábitos saludables.

3.11. Organigrama del Centro Escolar



Figura 2. Organigrama del Centro Escolar

4. Objetivos

4.1. Objetivos de etapa

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.
- 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

Objetivo general

Desarrollar de forma integral la competencia motriz, personal, social y ciudadana del alumnado de 5º de Educación Primaria, fomentando la consolidación de hábitos de vida activos, saludables y respetuosos con el medioambiente. Para lograrlo, se utilizará como motor metodológico la gamificación "*La Agencia Secreta: Operación Movimiento*", cuyo fin último es combatir el sedentarismo y el abuso de las nuevas tecnologías a través de la superación de 15 misiones prácticas y cooperativas.

Objetivos específicos

- a) Consolidar el trabajo en equipo, la resolución pacífica de conflictos y la aceptación de un código de conducta común

- b) Perfeccionar las habilidades motrices básicas y específicas y la coordinación óculo-manual y óculo-pédica mediante retos que requieran agilidad y control de móviles bajo presión.
- c) Conocer y aplicar medidas básicas de seguridad, higiene postural y prevención de accidentes, interiorizando el protocolo PAS para actuar ante posibles emergencias en la práctica física.
- d) Promover la autoconfianza y la tolerancia a la frustración del alumnado mediante la superación de retos motrices individuales, valorando el esfuerzo personal por encima del resultado o del nivel de habilidad previo.
- e) Utilizar el cuerpo como instrumento de comunicación, camuflaje y creación artística superando la inhibición y colaborando para construir figuras y transmitir mensajes.
- f) Comprender y aplicar la lógica interna y los principios tácticos de ataque y defensa en deportes alternativos y convencionales, promoviendo siempre la coeducación, el respeto al árbitro y el rechazo a la competitividad tóxica.
- g) Adaptar la motricidad a entornos no habituales (medio natural y urbano) aplicando técnicas de orientación, equilibrio dinámico sobre ruedas y un estricto respeto por el ecosistema y las normas de educación vial.
- h) Conocer, practicar y valorar los juegos populares y tradicionales como alternativa real y enriquecedora frente al ocio digital sedentario, celebrando la motricidad libre y compartida.

5. Competencias

5.1. Diferenciación entre competencia clave y competencia específica.

Las competencias son habilidades fundamentales que se consideran esenciales para que el alumnado avance con éxito en su formación académica y pueda enfrentar con solvencia los principales desafíos tanto a nivel global como local. Un ejemplo de competencia clave es la Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA). En el contexto de la Educación Física, un alumno de quinto curso desarrolla esta competencia clave cuando aprende a gestionar la frustración tras perder un partido, o cuando se organiza de forma autónoma para cooperar con su equipo, del mismo modo que la desarrollaría al planificar el estudio en el área de Matemáticas.

Las competencias específicas son capacidades que el alumnado debe demostrar en diversas actividades o situaciones, en las cuales, es necesario aplicar los conocimientos fundamentales de cada área o ámbito. Un ejemplo de competencia específica es la Competencia Específica 1 de Educación Física, centrada en la adopción de un estilo de vida activo y saludable. Esta competencia es exclusiva de nuestra materia y se dirige a aspectos muy concretos, evaluando si el escolar es capaz de integrar rutinas de calentamiento, aplicar medidas de higiene postural o dosificar su esfuerzo físico.

5.2. Competencias clave

Según el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, las competencias clave son las siguientes. Además, se va a relacionar cada competencia con un Perfil de Salida que se esperará que cada alumno desarrolle tras terminar la etapa en Educación Primaria.

a) Competencia en comunicación lingüística (CCL)

CCL1. Expresa hechos, conceptos, pensamientos, opiniones o sentimientos de forma oral, escrita, signada o multimodal, con claridad y adecuación a diferentes contextos cotidianos de su entorno personal, social y educativo, y participa con respeto en interacciones de comunicación, tanto para intercambiar información y crear conocimiento como para construir vínculos personales.

CCL2. Comprende, interpreta y valora textos orales, escritos, signados o multimodales sencillos de los ámbitos personal, social, y educativo, con acompañamiento puntual, para participar en contextos cotidianos para construir conocimiento.

a) Competencia plurilingüe (CP)

CP3. Conoce y respeta la variedad de las lenguas presentes en su entorno, reconociendo y comprendiendo su valor como factor de diálogo, para mejorar la convivencia.

b) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)

STEM1. Utiliza, de manera guiada, algunos métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea algunas estrategias para resolver problemas reflexionando sobre las soluciones obtenidas.

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar algunos de los fenómenos que ocurren a su alrededor, con uso de herramientas e instrumentos

adecuados, planteándose preguntas y realizando experimentos sencillos de forma guiada.

STEM5. Participa en acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y preservar el medio ambiente y los seres vivos.

e) Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)

CPSAA1. Es consciente de las propias emociones, ideas y comportamientos personales y emplea estrategias para gestionarlas en situaciones de tensión o conflicto, adaptándose a los cambios y armonizándolos para alcanzar sus propios objetivos.

CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes y los principales activos para la salud, adopta estilos de vida saludable, y detecta y busca apoyo ante situaciones negativas.

CPSAA4. Reconoce el valor del esfuerzo y la dedicación personal para la mejora de su aprendizaje y adopta posturas críticas en procesos de reflexión guiados.

CPSAA5. Planea objetivos a corto plazo, utiliza estrategias de aprendizaje autónomo y participa en procesos de autoevaluación y evaluación conjunta, reconociendo sus limitaciones y sabiendo buscar ayuda en el proceso de construcción del conocimiento.

f) Competencia ciudadana (CC)

CC2. Participa en actividades de su entorno cercano, en la toma de decisiones y la resolución de los conflictos de forma dialogada y respetuosa con los principios y valores de la Unión Europea y la Constitución Española, los derechos humanos y de la infancia, el valor a la diversidad y de la igualdad entre hombres y mujeres, la cohesión social y los Objetivos de Desarrollo Sostenible acordados por la ONU.

CC3. Reflexiona y dialoga sobre valores y problemas de la actualidad, comprendiendo la necesidad de respetar diferentes culturas y creencias, cuidar el entorno, de rechazar prejuicios, y de oponerse a cualquier forma de discriminación y violencia.

g) Competencia emprendedora (CE)

CE1. Reconoce necesidades inherentes a los retos que debe afrontar y elabora ideas originales, utilizando destrezas creativas y tomando conciencia de las consecuencias y efectos que las ideas pudieran generar en el entorno, para proponer soluciones valiosas que respondan a las necesidades detectadas

CE3. Crea ideas planifica tareas, colabora con otros y en equipo, valora el proceso realizado y el resultado obtenido para llevar a cabo iniciativas de emprendimiento, y considera la experiencia como una oportunidad para aprender.

h) Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones de forma creativa, empleando distintos lenguajes artísticos y culturales, integrando su propio cuerpo, interactuando con el entorno y desarrollando sus capacidades afectivas.

CCEC4. Experimenta de forma creativa con diferentes medios y soportes, y diversas técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para elaborar propuestas artísticas y culturales.

5.3. Competencias específicas

Competencias específicas	Descriptorios operativos
1.	CPSAA2, STEM2, CE3, CPSAA5, CPSAA2, STEM2, CE1
2.	CPSAA4, STEM1, CE3
3.	CCL1, CCEC3, CCL2, CPSAA1,
4.	CP3, CCEC3, CC2, CPSAA1, CC3,
5.	STEM5, CC4

Tabla 1. Competencias específicas vinculadas a descriptorios operativos

6. Contenidos

El Real Decreto 61/2022 establece seis bloques fundamentales de contenidos que deben ser integrados en la programación didáctica de Educación Física para 5º de Primaria:

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
A. Vida activa y saludable	<p>-Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultra procesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación higiénico postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo.</p> <p>- Salud mental: Consolidación y ajuste realista del concepto de uno mismo, teniendo en cuenta la igualdad. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás. Visión crítica de las imágenes ajustadas o distorsionadas ofrecidas en los entornos sociales, tanto reales como virtuales, que ayudan o entorpecen el mantenimiento o la mejora de un equilibrio social, físico y mental.</p> <p>- Vida saludable: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física. La exigencia del deporte profesional. Aceptación de distintas tipologías corporales para practicar en igualdad, actividades físico-deportivas según la competencia motriz.</p>

<p>B. Organización y gestión de la actividad física</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos. - Actitudes consumistas en torno al equipamiento. Análisis de la adquisición de material para la práctica físico-deportiva. - Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas. - Planificación y regulación de proyectos motores: seguimiento y valoración durante el proceso y evaluación del resultado. - Toma de medidas (previas y durante) de prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento general, conciencia y responsabilidad en función de los requerimientos de la tarea y vuelta a la calma. Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad de uno mismo y de los demás. Correcta utilización de materiales. - Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Posición lateral de seguridad. Primeros auxilios básicos: mantener la calma, conductas PAS (proteger, avisar, socorrer).
<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones: selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros. Selección de zonas de envío del móvil desde donde sea difícil devolverlo, en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Selección adecuada de las habilidades motrices en situaciones de oposición de contacto. Desmarque y ubicación en un lugar desde el que se constituya un apoyo para los demás en situaciones motrices de colaboración oposición de persecución y de interacción con un móvil. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas crecientes; organización espacial del propio cuerpo y de sus compañeros (percepción de distancias y trayectorias, orientación en el espacio), temporal (simultaneidad y sucesión de acciones) y espacio-temporal (ritmo, ajuste perceptivo en el envío y en la intercepción de trayectorias de móviles). - Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad). - Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica y táctica en actividades físico-deportivas: aspectos principales. Iniciación a la práctica deportiva, gestos técnicos básicos. - Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz. Adaptación del movimiento a diferentes entornos y situaciones de colaboración y oposición.

<p>D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gestión emocional que pueda desencadenar actitudes, conductas y estados que dificultan el desarrollo personal y escolar: ansiedad, estrés, ira, tristeza y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión: Introspección, motivación, capacidad de expresión, (asertividad), como medio para superar las diferencias individuales en una práctica, lúdica o deportiva de todos y para todos. - Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución de conflictos en situaciones motrices colectivas. Respeto y tolerancia a las diferencias individuales, adjudicación de roles, liderazgo, aceptación de responsabilidades. - Concepto de fairplay o <>. Aceptación y entendimiento de las normas de juego, de la derrota como parte del mismo, respeto a todos los agentes del ámbito deportivo. - Acciones que muestren una amenaza a la práctica deportiva. Hábitos no adecuados, conductas violentas, manipulación del juego. - Identificación, abordaje y rechazo de conductas discriminatorias y contrarias a la convivencia en situaciones motrices.
<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aportaciones de la cultura motriz, los juegos, a la herencia cultural de cada país y al conjunto global del planeta. Los deportes como seña de identidad cultural. Juegos populares de diferentes etnias y culturas: Coger tu cola (Nigeria), Bokwele (Zaire), El conejo a la pata coja (Tailandia), Tirar seis (México)... - Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas complejas. El significado de diferentes movimientos, posturas. Lenguaje corporal. - Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Danzas y bailes del mundo: Minoesika, Big Jhon, Promoroaca, Polka... - Deporte e igualdad en el deporte amateur y profesional. Deportes asociados a hombres y mujeres. - Deportes olímpicos y paralímpicos, historia e instituciones asociadas a los Juegos Olímpicos y Paralímpicos. Categorías, deportes, diversidad funcional y su capacidad para desarrollar cualquier disciplina deportiva. - La cultura del esfuerzo para conseguir una meta.
<p>F. Interacción eficiente y cuidadosa con el entorno</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Normas de uso: la educación vial desde la actividad física y deportiva. Movilidad segura y saludable Convivencia armoniosa y pacífica entre los distintos medios de locomoción y el peatón. Puesta en práctica de las normas básicas de circulación. - Transporte activo seguro y no contaminante: bicicletas, patines, patinetes. Normas de uso responsable y seguro del material y el entorno, conocimientos de mecánica básica, (pinchazos, ajuste de sillín...). Previsión de riesgos de

	<p>accidente durante la práctica en el medio natural y urbano: valoración previa y actuación. Preparación y evaluación de los posibles riesgos que pueden darse en la actividad física en el medio natural y conocimiento de una correcta gestión de los mismos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Previsión de riesgos y actuaciones en caso de accidente (evaluación de riesgos y maniobras básicas de primeros auxilios, técnica PAS (proteger, avisar, socorrer). - Consumo adecuado: Búsqueda, construcción, reparación y reutilización de elementos y materiales para la práctica motriz. - Práctica de actividades físicas con cierto grado de autonomía en el medio natural y urbano: senderismo, escalada, piragüismo, barranquismo, parques de aventura, bicicleta. - Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, durante la práctica de actividad física en diferentes contextos e instalaciones en el medio natural u urbano. Prácticas esenciales de cuidado del medio natural (recogida del material y desperdicios utilizados).
--	---

Tabla 2. Contenidos del Real Decreto 61/2022

6.1. Temporalización e hilo conductor

De acuerdo con el calendario de la Comunidad de Madrid para este curso 2025-2026, se tendrá en cuenta algunos puntos esenciales para la organización:

- Inicio y fin de clases: El curso escolar en la Comunidad de Madrid comienza el día 8 de septiembre y finaliza el día 19 de junio.
- Horas semanales: Para el curso de 5º primaria, se asignan tres horas semanales de Educación Física programadas los días; lunes, miércoles y viernes, distribuidas en sesiones de 45 minutos cada una.

División del curso por trimestres:

- Primer trimestre: Desde el día 8 de septiembre hasta el día 5 de diciembre (fin de evaluación). Este periodo se realizan las primeras cinco unidades didácticas
- Segundo Trimestre: Desde el día 9 de diciembre hasta el día 20 de marzo (fin de evaluación). Durante este trimestre se desarrollarán las siguientes cinco unidades.
- Tercer Trimestre: Desde el día 23 de marzo hasta el día 19 de junio (fin de evaluación). Este último trimestre abarcará las cinco unidades didácticas finales.

Para que el hilo conductor de "*La Agencia Secreta: Operación Movimiento*" no se quede simplemente en un cuento que les relato el primer día de curso, he diseñado una serie de elementos físicos y mecánicas de gamificación. Durante mis prácticas me di cuenta de que, para que los alumnos de 5º de primaria se metan de lleno en una narrativa, necesitan elementos tangibles que estructuren sus rutinas. Por ello, el hilo conductor se materializa en el aula a través de cuatro pilares fundamentales:

1. El Pasaporte de Agente (Herramienta de Evaluación Formativa)

El primer día de clase, cada alumno recibe su "Pasaporte de Cadete", un pequeño librito de cartulina que guardaremos en el aula. Este documento es el eje de la evaluación motivacional. Cada vez que terminamos una de las 15 misiones y superan la Situación de Aprendizaje correspondiente, se les estampa un sello oficial de "Misión Cumplida".

2. Escuadrones y la Asunción de Roles

Para fomentar el trabajo cooperativo y la autonomía, la clase funciona dividida en "Escuadrones" (grupos heterogéneos de 4/5 alumnos). Dentro de cada escuadrón, los alumnos asumen roles rotativos que cambian cada semana:

- *El Agente de Logística* (encargado de preparar y recoger el material).
- *El Capitán de Misión* (dirige el calentamiento de su grupo).
- *El Médico de Combate* (media en los conflictos y avisa los lesionados).

Los Sobres Confidenciales (El *Briefing* inicial)

He querido cambiar la forma de empezar las clases. Las sesiones comienzan con un *Briefing* o reunión de equipo. Un alumno abre un sobre confidencial dirigido a su escuadrón donde se explica el reto del día.

3. El Nivel de Agente (Recompensas a la actitud)

Además de las habilidades motrices, el hilo conductor me sirve para evaluar la actitud y el respeto. Si un escuadrón demuestra un juego limpio excepcional o resuelve un conflicto de forma pacífica, reciben "Puntos de Inteligencia", que les permiten subir de rango.

6.2. Contenidos transversales

El Artículo 11 del Decreto 61/2022 establece que se deben integrar ciertos contenidos transversales en el proceso educativo de todas las disciplinas. Estos contenidos son fundamentales para enriquecer la experiencia de enseñanza y aprendizaje, asegurando que se aborden aspectos esenciales de desarrollo personal y social a lo largo de todas las áreas del currículo. Los contenidos transversales son los siguientes:

1. Se integrarán de manera transversal los contenidos necesarios para que se eduque a los escolares en el respeto a la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, y en la convicción de que la garantía de esa igualdad radica en compartir los mismos derechos y deberes.
2. Se fomentará el aprendizaje de la prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, así como de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, la paz, la democracia, el respeto a los derechos humanos, a la discapacidad y el rechazo a cualquier forma de violencia, terrorismo o xenofobia.
3. Se incorporarán, a su vez, contenidos de carácter transversal relacionados con la salud y estilos de vida responsable, el cuidado del medio ambiente, con el reconocimiento de posibles situaciones de riesgo derivadas de la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, así como con la protección ante emergencias y catástrofes.

4. Se fomentarán acciones y valores de respeto, deportividad y trabajo en equipo en todas las actividades deportivas, con la finalidad de prevenir actitudes y conductas antideportivas.
5. Los centros educativos promoverán acciones para la mejora de la convivencia, la tolerancia, la prudencia, el autocontrol, el diálogo y la empatía. Asimismo, garantizarán la inclusión de contenidos transversales relacionados con la igualdad y la no discriminación.
6. Se diseñarán situaciones de aprendizaje que permitan afianzar en el alumnado el espíritu emprendedor, la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo y la confianza en sí mismo.
7. Se incorporarán en las programaciones didácticas contenidos transversales relacionados con la educación vial y de primeros auxilios, al objeto de prevenir accidentes.

A continuación, se presenta una tabla donde se relacionan los diferentes contenidos transversales con las Situaciones de Aprendizaje donde están presentes.

Contenidos transversales	SA donde se aplica
1. Igualdad de género.	SA5, SA6, SA7, SA11
2. Resolución pacífica de conflictos.	SA1, SA7, SA15
3. Salud y medio ambiente.	SA3, SA12, SA14
4. Respeto y deportividad.	SA2, SA9, SA10, SA11
5. Convivencia y empatía.	SA4, SA5, SA8
6. Espíritu emprendedor.	SA3, SA12, SA15
7. Educación vial y primeros auxilios.	SA8, SA13, SA14

Tabla 3. Relación entre contenidos transversales y SA donde se aplican

6.3. Situaciones de aprendizaje

6.3.1. S.A.1. “Conociendo al Escuadrón”

UNIDAD DIDÁCTICA 1: EL REENCUENTRO			
Trimestre	1º	N.º Sesiones	6
Situación de aprendizaje	<i>Misión 1: Conociendo al Escuadrón.</i> Los cadetes llegan a la Academia Secreta después del verano. Tienen que conocer a sus compañeros de equipo, aprender las normas de la agencia y cohesionar el grupo.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1,2,3 y 4		CCL, CP, CPSAA	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidar el sentido de pertenencia al "escuadrón" interactuando de forma positiva e inclusiva con todos los compañeros. - Cooperar activamente en la resolución de problemas motores compartidos, demostrando empatía y apoyo hacia los miembros del grupo. - Ejercer roles específicos dentro del equipo, cumplir con el cumplimiento de las normas conjuntas. 		
Objetivos de etapa	a, c, k, m	Objetivos de la programación trabajados	a
Contenidos	<p>A. Vida activa y saludable Salud mental: Consolidación y ajuste realista del concepto de uno mismo, teniendo en cuenta la igualdad. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás. Visión crítica de las imágenes ajustadas o distorsionadas ofrecidas en los entornos sociales, tanto reales como virtuales, que ayudan o entorpecen el mantenimiento o la mejora de un equilibrio social, físico y mental.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos.</p> <p>D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución de conflictos en situaciones motrices colectivas. Respeto y tolerancia a las diferencias individuales, adjudicación de roles, liderazgo, aceptación de responsabilidades.</p>		
Interdisciplinariedad	Educación en Valores Cívicos y Éticos y Lengua Castellana y Literatura		
Criterios de Evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave		Porcentaje de calificación
1.1.	CPSAA2		25%
2.2.	CPSAA4		50%
3.4.	CCL1		10%
4.1.	CP3		15%

Tabla 4. S.A.1. “Conociendo al Escuadrón”

6.3.2. S.A.2. “Habilidades de Escape”

UNIDAD DIDÁCTICA 2: ATLETISMO			
Trimestre	1º	N.º Sesiones	7
Situación de aprendizaje	<i>Misión 2: Habilidades de Escape.</i> Todo buen agente necesita ser rápido y esquivar obstáculos, así que entrenaremos carreras, saltos y lanzamientos enfocados como técnicas básicas de supervivencia.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1, 2 y 4		CPSAA, STEM, CC	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Enlazar habilidades de carrera, salto y lanzamiento de precisión para resolver con eficacia circuitos físicos continuos que simulen retos de evasión y superación de obstáculos. - Resolver situaciones motrices de complejidad creciente combinando desplazamientos, saltos y precisión en el lanzamiento, optimizando el rendimiento físico bajo presión temporal. 		
Objetivos de etapa	b, c, d, k	Objetivos de la programación trabajados	b
Contenidos	<p>A. Vida activa y saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultra procesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación higiénico postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo. <p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planificación y regulación de proyectos motores: seguimiento y valoración durante el proceso y evaluación del resultado. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad). <p>D. Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deportes olímpicos y paralímpicos, historia e instituciones asociadas a los Juegos Olímpicos y Paralímpicos. Categorías, deportes, diversidad funcional y su capacidad para desarrollar cualquier disciplina deportiva. 		
Interdisciplinariedad	Matemáticas		
Criterios de Evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	
1.1.	CPSAA2	20%	
2.3.	. STEM1	60%	
4.2.	CC3	20%	

Tabla 5. S.A.2. “Habilidades de Escape”

6.3.3. S.A.3. “Acondicionamiento Físico Extremo”

UNIDAD DIDÁCTICA 3: ME PONGO EN FORMA			
Trimestre	1º	N.º Sesiones	7
Situación de aprendizaje	<i>Misión 3: Acondicionamiento Físico Extremo.</i> Para vencer al villano hace falta resistencia y fuerza, por lo que aquí los cadetes investigan cómo funciona su cuerpo, toman sus pulsaciones y empiezan a cuidar su salud física.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1, 3 y 4		STEM, CCL, CC	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Registrar e interpretar de forma autónoma la frecuencia cardíaca antes, durante y después de esfuerzos físicos intensos. - Diseñar y dirigir rutinas de calentamiento general para el resto del grupo, transfiriendo saberes de su práctica deportiva extraescolar. - Analizar críticamente el impacto de la alimentación (ultraprocesados) y el descanso en el rendimiento motor y la salud diaria 		
Objetivos de etapa	a, b, k, m	Objetivos de la programación trabajados	c
Contenidos	<p>A. Vida activa y saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultra procesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación higiénico postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo. - Vida saludable: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física. La exigencia del deporte profesional. Aceptación de distintas tipologías corporales para practicar en igualdad, actividades físico-deportivas según la competencia motriz. <p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas. 		
Interdisciplinariedad	Ciencias de la Naturaleza		
Criterios de Evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave		Porcentaje de calificación
1.1.	STEM2		25%
3.3.	CCL1		50%
4.1.	CC2		25%

Tabla 6. S.A.3. “Acondicionamiento Físico Extremo”

6.3.4. S.A.4. “Superando los propios límites”

UNIDAD DIDÁCTICA 4: SOY CAPAZ DE...			
Trimestre	1º	N.º Sesiones	8
Situación de aprendizaje	<i>Misión 4: Superando los propios límites.</i> Un momento clave para que ganen autoconfianza enfrentándose a retos individuales de agilidad y coordinación, demostrando que no hay barrera física o mental que los frene.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1, 3 y 4		STEM, CCL, CC	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Superar de forma autónoma retos físicos de agilidad para desafiar los propios límites motrices, afianzando un autoconcepto corporal positivo y seguro. - Afrontar los errores durante la superación de los retos como oportunidades de aprendizaje, canalizando la frustración para mantener la motivación en la misión. - Reconocer y poner en valor la actitud de superación y el esfuerzo individual invertido en cada intento, independientemente del resultado obtenido. 		
Objetivos de etapa	a, b, m	Objetivos de la programación trabajados	d
Contenidos	<p>A. Vida activa y saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salud mental: Consolidación y ajuste realista del concepto de uno mismo, teniendo en cuenta la igualdad. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás. Visión crítica de las imágenes ajustadas o distorsionadas ofrecidas en los entornos sociales, tanto reales como virtuales, que ayudan o entorpecen el mantenimiento o la mejora de un equilibrio social, físico y mental. 		
Interdisciplinariedad	Educación en Valores Cívicos y Éticos		
Criterios de Evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave		Porcentaje de calificación
1.1.	CE3		25%
3.4.	CCL1		50%
4.1.	CPSAA1		25%

Tabla 7. S.A.4. “Superando los propios límites”

6.3.5. S.A.5. “Construcciones Humanas”

UNIDAD DIDÁCTICA 5: ACROSPORT			
Trimestre	1º	N.º Sesiones	7
Situación de aprendizaje	<i>Construcciones Humanas.</i> La historia les plantea muros altos y trampas imaginarias que solo podrán saltar si aprenden a utilizar sus cuerpos para crear figuras estables y torres humanas en equipo.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1,2, 3 y 4		CPSAA, CCEC, CC	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Intercambiar con responsabilidad los roles de construcción humana (portor, ágil y ayuda) dentro del escuadrón, manteniendo una comunicación constante para asegurar la estabilidad de la figura y la confianza mutua. - Garantizar la seguridad física de los compañeros al asumir los roles de base, escalador y apoyo, aplicando agarres firmes y posturas ergonómicas durante la resolución de retos acrobáticos cooperativos. 		
Objetivos de etapa	a, j	Objetivos de la programación trabajados	e
Contenidos	<p>A. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma de medidas (previas y durante) de prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento general, conciencia y responsabilidad en función de los requerimientos de la tarea y vuelta a la calma. Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad de uno mismo y de los demás. Correcta utilización de materiales. <p>B. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz. Adaptación del movimiento a diferentes entornos y situaciones de colaboración y oposición. 		
Interdisciplinariedad	Matemáticas y Educación Artística		
Criterios de Evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave		Porcentaje de calificación
1.4.	CPSAA5		10%
2.3.	CPSAA3		50%
3.4.	CCEC4		10%
4.1.	CC2		30%

Tabla 8. S.A.5. “Construcciones Humanas”

6.3.6. S.A.6. "Comunicación Secreta y Camuflaje"

UNIDAD DIDÁCTICA 6: INICIACIÓN DEPORTIVA			
Trimestre	2º	N.º Sesiones	7
Situación de aprendizaje	<i>Misión 6: Comunicación Secreta y Camuflaje.</i> Tienen que infiltrarse en territorio enemigo. Para ello, aprenderán a comunicarse sin hablar (mediante mímica), a expresar emociones para despistar y a moverse al ritmo para pasar desapercibidos.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1,2 y 4		CPSAA. CE, CC	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñar composiciones motrices grupales, adaptando con fluidez los desplazamientos y el lenguaje corporal a las variaciones rítmicas y musicales. - Transmitir mensajes y emociones de forma clara mediante el lenguaje corporal, prescindiendo totalmente de la comunicación verbal. - Participar de forma desinhibida en representaciones escénicas colectivas, respetando las producciones creativas de los demás 		
Objetivos de etapa	j. m	Objetivos de la programación trabajados	e
Contenidos	<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz. Adaptación del movimiento a diferentes entornos y situaciones de colaboración y oposición. <p>A. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestión emocional que pueda desencadenar actitudes, conductas y estados que dificultan el desarrollo personal y escolar: ansiedad, estrés, ira, tristeza y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión: Introspección, motivación, capacidad de expresión, (asertividad), como medio para superar las diferencias individuales en una práctica, lúdica o deportiva de todos y para todos. <p>B. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Danzas y bailes del mundo: Minoesika, Big Jhon. Promoroaca. Polka... 		
Interdisciplinariedad	Educación Artística y Lengua Castellana y Literatura		
Criterios de Evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	
1.2.	CPSAA2	15%	
2.3.	CE3	55%	
4.4.	CCEC3	30%	

Tabla 9. S.A.6. "Comunicación Secreta y Camuflaje"

6.3.7. S.A.7 “Tácticas de Ataque y Defensa”

UNIDAD DIDÁCTICA 7: INICIACIÓN DEPORTIVA			
Trimestre	2º	N.º Sesiones	7
Situación de aprendizaje	<i>Misión 7: Tácticas de Ataque y Defensa.</i> A través de deportes alternativos, los alumnos ensayarán cómo invadir el campo contrario y cómo proteger su propia base.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1,3 y 4		STEM, CCL, CC	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar principios tácticos colectivos (desmarques, creación y ocupación de espacios libres) en situaciones reales de juego de invasión - Defender el campo propio mediante estrategias de marcaje y anticipación, evitando siempre el contacto físico antideportivo. - Ejercer el rol de arbitraje de forma rotativa y democrática, garantizando la equidad y el respeto a las reglas del juego alternativo. 		
Objetivos de etapa	a, b, c	Objetivos de la programación trabajados	f
Contenidos	<p>A. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica y táctica en actividades físico-deportivas: aspectos principales. Iniciación a la práctica deportiva, gestos técnicos básicos. <p>B. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución de conflictos en situaciones motrices colectivas. Respeto y tolerancia a las diferencias individuales, adjudicación de roles, liderazgo, aceptación de responsabilidades. - Identificación, abordaje y rechazo de conductas discriminatorias y contrarias a la convivencia en situaciones motrices. 		
Interdisciplinariedad	Educación en Valores Cívicos y Éticos		
Criterios de Evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	
1.1.	STEM2	10%	
3.1.	CCL2	60%	
4.3.	CC2	30%	

Tabla 10. S.A.7. “Tácticas de Ataque y Defensa”

6.3.8. S.A.8 “Rescate de Compañeros Caídos”

UNIDAD DIDÁCTICA 8: PRIMEROS AUXILIOS			
Trimestre	2º	N.º Sesiones	6
Situación de aprendizaje	<i>Misión 8: Rescate de Compañeros Caídos.</i> Aprenderán algo tan vital como el protocolo PAS, cómo llamar al 112 y aplicar curas básicas si un agente sufre una lesión durante el entrenamiento		
Competencias específicas		Competencias clave	
1 y 3		CE, CCL	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar de forma secuencial y autónoma el protocolo PAS (Proteger, Avisar, Socorrer) ante simulacros de accidentes deportivos. - Ejecutar con precisión la maniobra de Posición Lateral de Seguridad (PLS), adaptando la técnica al tamaño y peso del compañero. - Simular llamadas de emergencia al 112, transmitiendo la información vital del suceso con claridad, concisión y control emocional. 		
Objetivos de etapa	c, k	Objetivos de la programación trabajados	c
Contenidos	<p>A. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Posición lateral de seguridad. Primeros auxilios básicos: mantener la calma, conductas PAS (proteger, avisar, socorrer). 		
Interdisciplinariedad	Ciencias de la Naturaleza y Lengua Castellana y Literatura		
Criterios de Evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	
1.3.	CE3	80%	
3.3.	CCL1	20%	

Tabla 11. S.A.8. “Rescate de Compañeros Caídos”

6.3.9. S.A.9 “Interceptando proyectiles”

UNIDAD DIDÁCTICA 9: BÁDMINTON			
Trimestre	2º	N.º Sesiones	7
Situación de aprendizaje	<i>Misión 9: Interceptando proyectiles.</i> Usaremos las raquetas para simular que nos defendemos de los drones y láseres del enemigo, desarrollando reflejos rápidos y precisión visual.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1, 2, 3 y 4		STEM, CPSAA, CC	
Objetivos	- Ejecutar golpes básicos (saque, derecha y revés) manteniendo un agarre correcto del implemento y una postura corporal eficiente.		
Objetivos de etapa	a, c, k	Objetivos de la programación trabajados	b, f
Contenidos	<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones: selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros. Selección de zonas de envío del móvil desde donde sea difícil devolverlo, en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Selección adecuada de las habilidades motrices en situaciones de oposición de contacto. Desmarque y ubicación en un lugar desde el que se constituya un apoyo para los demás en situaciones motrices de colaboración oposición de persecución y de interacción con un móvil <p>D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto de fairplay o <>. Aceptación y entendimiento de las normas de juego, de la derrota como parte <u>del mismo</u>, respeto a todos los agentes del ámbito deportivo. - Acciones que muestren una amenaza a la práctica deportiva. Hábitos no adecuados, conductas violentas, manipulación del juego 		
Interdisciplinariedad	Matemáticas		
Criterios de Evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave		Porcentaje de calificación
1.1.	CPSAA2		10%
2.3.	STEM1		30%
3.2.	CPSAA1		50%
4.3.	CC2		10%

Tabla 12. S.A.9. “Interceptando proyectiles”

6.3.10. S.A.10 “Ataque aéreo”

UNIDAD DIDÁCTICA 10: BALONCESTO			
Trimestre	2º	N.º Sesiones	7
Situación de aprendizaje	<i>Misión 10: Ataque Aéreo.</i> Tendrán que encestar "paquetes de energía vital" en los receptores del villano sorteando la defensa con pases y botes de evasión.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1, 2, 3 y 4		STEM, CCL, CC	
Objetivos	- Participar activamente en situaciones de juego modificado de baloncesto, encadenando habilidades motrices y asumiendo roles de organización ofensiva desde el respeto y la cooperación con el equipo.		
Objetivos de etapa	a, c, k	Objetivos de la programación trabajados	b, f
Contenidos	<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones: selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros. Selección de zonas de envío del móvil desde donde sea difícil devolverlo, en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Selección adecuada de las habilidades motrices en situaciones de oposición de contacto. Desmarque y ubicación en un lugar desde el que se constituya un apoyo para los demás en situaciones motrices de colaboración oposición de persecución y de interacción con un móvil <p>D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto de fairplay o <>. Aceptación y entendimiento de las normas de juego, de la derrota como parte del mismo, respeto a todos los agentes del ámbito deportivo. - Acciones que muestren una amenaza a la práctica deportiva. Hábitos no adecuados, conductas violentas, manipulación del juego. 		
Interdisciplinariedad	Matemáticas		
Criterios de Evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	
1.1.	CPSAA2	15%	
2.3.	STEM1	50%	
3.1.	CCL2	25%	
4.3.	CC2	10%	

Tabla 13. S.A.10. “Ataque aéreo”

6.3.11. S.A.11 “Incurción Terrestre”

UNIDAD DIDÁCTICA 11: FÚTBOL SALA			
Trimestre	3º	N.º Sesiones	7
Situación de aprendizaje	<i>Misión 11: Incurción Terrestre. Aquí trabajarán la coordinación óculo-pédica bajo presión, llevando el orbe de energía (el balón) mientras sorteando a los secuaces del Doctor Pantalla.</i>		
Competencias específicas		Competencias clave	
1, 2, 3 y 4		CPSAA, CCL, CC	
Objetivos	- Resolver situaciones de juego reducido en fútbol sala, aplicando habilidades motrices específicas (conducción, pase y tiro con la superficie adecuada) y demostrando en todo momento actitudes de respeto, juego limpio y rechazo hacia conductas antideportivas.		
Objetivos de etapa	a, c, k	Objetivos de la programación trabajados	b, f
Contenidos	<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones: selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros. Selección de zonas de envío del móvil desde donde sea difícil devolverlo, en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Selección adecuada de las habilidades motrices en situaciones de oposición de contacto. Desmarque y ubicación en un lugar desde el que se constituya un apoyo para los demás en situaciones motrices de colaboración oposición de persecución y de interacción con un móvil <p>D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto de fairplay o <>. Aceptación y entendimiento de las normas de juego, de la derrota como parte del mismo, respeto a todos los agentes del ámbito deportivo. - Acciones que muestren una amenaza a la práctica deportiva. Hábitos no adecuados, conductas violentas, manipulación del juego. 		
Interdisciplinariedad	Ciencias Sociales y Educación en Valores Cívicos y Éticos		
Criterios de Evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	
1.1.	CPSAA2	15%	
2.3.	CPSAA4	50%	
3.1.	CCL2	25%	
4.3.	CC2	10%	

Tabla 14. S.A.11. “Incurción Terrestre”

6.3.12. S.A. 12 “Expedición a la base secreta”

UNIDAD DIDÁCTICA 12: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL			
Trimestre	3º	N.º Sesiones	6
Situación de aprendizaje	<i>Misión 12: Expedición a la Base Secreta.</i> Saldremos al entorno natural para aplicar técnicas de rastreo y orientación con brújula y mapas, buscando la guarida del villano y fomentando el respeto por el ecosistema		
Competencias específicas		Competencias clave	
1 y 5		STEM	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Completar de forma cooperativa un recorrido de orientación en un entorno no habitual, interpretando mapas básicos para la toma de decisiones conjuntas, y demostrando en todo momento un respeto activo por la conservación y limpieza del medio ambiente. 		
Objetivos de etapa	I	Objetivos de la programación trabajados	g
Contenidos	<p>A. Vida activa y saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vida saludable: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física. La exigencia del deporte profesional. Aceptación de distintas tipologías corporales para practicar en igualdad, actividades físico-deportivas según la competencia motriz. <p>D. Interacción eficiente y cuidadosa con el entorno</p> <ul style="list-style-type: none"> - Previsión de riesgos de accidente durante la práctica en el medio natural y urbano: valoración previa y actuación. Preparación y evaluación de los posibles riesgos que pueden darse en la actividad física en el medio natural y conocimiento de una correcta gestión de los mismos. Previsión de riesgos y actuaciones en caso de accidente (evaluación de riesgos y maniobras básicas de primeros auxilios, técnica PAS (proteger, avisar, socorrer). - Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, durante la práctica de actividad física en diferentes contextos e instalaciones en el medio natural u urbano. Prácticas esenciales de cuidado del medio natural (recogida del material y desperdicios utilizados) 		
Interdisciplinariedad	Ciencias Sociales		
Criterios de Evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave		Porcentaje de calificación
1.1.	STEM2		20%
5.1.	STEM5		80%

Tabla 15. S.A.12. “Expedición a la base secreta”

6.3.13. S.A.13. “Desplazamiento a alta velocidad”

UNIDAD DIDÁCTICA 13: SOBRE RUEDAS			
Trimestre	3º	N.º Sesiones	6
Situación de aprendizaje	<i>Misión 13: Desplazamiento a Alta Velocidad.</i> Tendrán que usar patines o patinetes para huir rápido por la ciudad, trabajando a fondo el equilibrio dinámico.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1, 2 y 4		STEM, CPSAA, CC	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Ser capaces de desplazarse de forma segura y autónoma sobre patines o patinetes, demostrando control del equilibrio dinámico, aplicando técnicas básicas de frenado y dirección para evitar colisiones, y asumiendo el uso obligatorio del material de protección. 		
Objetivos de etapa	b, n	Objetivos de la programación trabajados	g
Contenidos	<p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planificación y regulación de proyectos motores: seguimiento y valoración durante el proceso y evaluación del resultado. - Toma de medidas (previas y durante) de prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento general, conciencia y responsabilidad en función de los requerimientos de la tarea y vuelta a la calma. Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad de uno mismo y de los demás. Correcta utilización de materiales. <p>F. Interacción eficiente y cuidadosa con el entorno</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transporte activo seguro y no contaminante: bicicletas, patines, patinetes. Normas de uso responsable y seguro del material y el entorno, conocimientos de mecánica básica, (pinchazos, ajuste de sillín...). 		
Interdisciplinariedad	Ciencias Sociales		
Criterios de Evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	
1.4.	CPSAA5	15%	
2.3.	STEM1	70%	
4.1.	CC2	15%	

Tabla 16. S.A.13. “Desplazamiento a alta velocidad”

6.3.14. S.A.14 “La Gran Persecución”

UNIDAD DIDÁCTICA 14: BICICLETA			
Trimestre	3º	N.º Sesiones	6
Situación de aprendizaje	Misión 14: La Gran Persecución. Cogerán sus bicis para atrapar por fin al Doctor Pantalla, pero teniendo que respetar a rajatabla las normas de educación vial para no causar accidentes civiles durante la huida.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1 y 4		CE, CC	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conducir la bicicleta en circuitos simulados, demostrando dominio en la trazada, el equilibrio a baja velocidad y la detención total. - Cumplir las normativas básicas de educación vial (semáforos, señales de prioridad, pasos de peatones) garantizando la seguridad compartida. - Valorar el uso de la bicicleta como vehículo prioritario para una movilidad urbana activa, sostenible y no contaminante. 		
Objetivos de etapa	b, n	Objetivos de la programación trabajados	g
Contenidos	<p>F. Interacción eficiente y cuidadosa con el entorno</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normas de uso: la educación vial desde la actividad física y deportiva. Movilidad segura y saludable Convivencia armoniosa y pacífica entre los distintos medios de locomoción y el peatón. Puesta en práctica de las normas básicas de circulación. - Transporte activo seguro y no contaminante: bicicletas, patines, patinetes. Normas de uso responsable y seguro del material y el entorno, conocimientos de mecánica básica, (pinchazos, ajuste de sillín...). - Práctica de actividades físicas con cierto grado de autonomía en el medio natural y urbano: senderismo, escalada, piragüismo, barranquismo, parques de aventura, bicicleta. 		
Interdisciplinariedad	Ciencias Sociales		
Criterios de Evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave		Porcentaje de calificación
1.1.	CE1		50%
4.1.	CC2		50%

Tabla 17. S.A.14. “La Gran Persecución”

6.3.15. S.A.15 “La Celebración de los Ancestros”

UNIDAD DIDÁCTICA 15: JUEGOS TRADICIONALES

Trimestre	3º	N.º Sesiones	6
Situación de aprendizaje	<i>Misión 15: La Celebración de los Ancestros.</i> Como gran SdA final, los alumnos organizarán y jugarán a los juegos tradicionales de sus abuelos de forma grupal y divirtiéndose, sin necesidad de ninguna pantalla		
Competencias específicas		Competencias clave	
1, 2, 3, 4 y 5		CPSAA. CCEC, CC	
Objetivos	Participar activamente en la práctica de juegos populares y tradicionales, adaptando las habilidades motrices necesarias y valorando el patrimonio cultural como una alternativa de ocio activo y saludable		
Objetivos de etapa	a, j	Objetivos de la programación trabajados	h
Contenidos	<p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos. <p>A. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas crecientes; organización espacial del propio cuerpo y de sus compañeros (percepción de distancias y trayectorias, orientación en el espacio), temporal (simultaneidad y sucesión de acciones) y espacio-temporal (ritmo, ajuste perceptivo en el envío y en la intercepción de trayectorias de móviles). <p>D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificación, abordaje y rechazo de conductas discriminatorias y contrarias a la convivencia en situaciones motrices. <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aportaciones de la cultura motriz, los juegos, a la herencia cultural de cada país y al conjunto global del planeta. Los deportes como seña de identidad cultural. Juegos populares de diferentes etnias y culturas: Coger tu cola (Nigeria), Bokwele (Zaire), El conejo a la pata coja (Tailandia), Tirar seis (México). 		
Interdisciplinariedad	Lengua Castellana y Literatura y Ciencias Sociales		
Criterios de Evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave		Porcentaje de calificación
1.1.	CPSAA2		10%
2.2.	CPSAA4		35%
3.1.	CCEC3		35%
4.1.	CC2		10%
5.1.	CC4		10%

7. Metodología

7.1. Aplicación de las metodologías específicas

La metodología huye de la instrucción directa tradicional para apostar por metodologías activas respaldadas por evidencias científicas actuales, promoviendo un aprendizaje verdaderamente competencial. La intervención se fundamenta en los siguientes pilares metodológicos:

1. Gamificación: Toda la programación está vertebrada por el hilo conductor "La Agencia Secreta: Operación Movimiento". El alumnado asume el rol de cadetes que deben superar 15 misiones para derrotar al "Doctor Pantalla". Esta narrativa inmersiva, apoyada en elementos físicos como el "Pasaporte de Agente" y los sobres confidenciales de *Briefing* inicial, fomenta la motivación intrínseca.

2. Aprendizaje Cooperativo: Siguiendo la visión de Velázquez Callado (2015), se considera que la interacción positiva entre compañeros es esencial para el aprendizaje. Las tareas se diseñan para que el éxito individual dependa del éxito colectivo.

3. Diseño Universal para el Aprendizaje e Inclusión: Basándonos en Gamonales Puerto (2016), la Educación Física es una herramienta insustituible para la inclusión real. Se aplican principios DUA mediante la anticipación visual de rutinas y la estructuración espacial clara para el alumno con TEA (grado 1), así como el uso de señales visuales y ubicación estratégica para la alumna con hipoacusia.

4. Evaluación Formativa: Siguiendo a Blázquez Sánchez (2017), la evaluación se centra en el progreso individual y la adquisición de competencias, y no solo en la calificación final.

5. Metodología AICLE: Dado que el centro imparte la materia utilizando el Aprendizaje Integrado de Contenidos y Lenguas Extranjeras, la programación incorpora el idioma inglés de forma natural. Apoyándonos en el profesorado auxiliar nativo, se utiliza vocabulario específico anglosajón para la anatomía, las acciones motrices y el reglamento de los deportes alternativos, logrando un aprendizaje significativo del idioma a través del movimiento.

6. El papel de las TIC en el proceso de enseñanza-aprendizaje Tal y como establece la normativa, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) tienen un papel integrado y justificado en nuestra materia. Se utilizará una Tablet de centro para la autoevaluación y coevaluación, Asimismo, se empleará la pizarra digital en el aula de referencia para la visualización de mapas de orientación, el estudio de la frecuencia cardíaca y la investigación sobre hábitos saludables.

7.2. Trabajo por proyectos

A la hora de plantear la metodología de este trabajo, quería ir más allá de las clases tradicionales y ofrecer algo realmente significativo para mis futuros alumnos, tal y como sugiere el Artículo 6 del Real Decreto 157/2022 (2022). Comparto plenamente la visión de Vergara (2015), el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) permite que el alumno conecte sus intereses personales con los contenidos curriculares, dotando de verdadero sentido a la educación. Con este objetivo en mente, he implementado el ABP en la Unidades Didáctica 15 "*La Celebración de los Ancestros*", donde los estudiantes trabajarán en un proyecto real donde investigarán sobre los juegos tradicionales de sus abuelos y familiares. Este proyecto tiene como objetivo fomentar la competencia organizativa, el respeto cívico y la valoración del movimiento libre sin necesidad de pantallas a través de la investigación y la gestión

autónoma. Durante las sesiones, los alumnos crearán y dirigirán el "Festival de los Ancestros", preparando los materiales necesarios y presentando de forma práctica.

7.3. Actividades complementarias y salidas

Las actividades complementarias y salidas se conciben como una extensión natural del aula, permitiendo aplicar los saberes básicos en contextos reales. Para el presente curso, aprovechando el entorno del Ensanche de Vallecas, se han programado las siguientes salidas vinculadas directamente a las Unidades Didácticas:

Expedición al Parque de La Gavia (UD 12): Aprovechando este pulmón verde cercano al centro, los alumnos realizarán su "Expedición a la Base Secreta", una salida de senderismo y orientación en la que aplicarán la lectura de mapas y el uso de la brújula en el medio natural.

Circuito de Educación Vial Urbano (UD 14): Relacionado con la "Gran Persecución", se aprovechará la red consolidada de carriles bici del barrio para realizar una ruta controlada sobre ruedas (bicicletas), poniendo en práctica las normas básicas de circulación y fomentando la movilidad sostenible.

Además, a nivel de centro, el área de Educación Física colabora activamente en el Proyecto de Recreos Activos y el Plan STARS.

7.4. Recursos

Para la implementación de esta programación didáctica en Educación Física para 4º de Primaria, se utilizarán diversos recursos que se dividen en personales, ambientales y tecnológicos.

7.4.1. Recursos personales

Alumnado: El principal recurso de la programación, compuesto por los estudiantes de 5º de Primaria CEIP Río Manzanares. Los alumnos participan activamente en el proceso de aprendizaje, desarrollando sus habilidades físicas, cognitivas y sociales.

Docentes: El equipo docente incluye al profesor de Educación Física, tutores y otros profesores de asignaturas relacionadas. La colaboración interdisciplinar es clave para integrar conocimientos y habilidades de diversas áreas curriculares.

Familias: Las familias juegan un papel crucial en el apoyo y la motivación de los estudiantes. Se mantendrá una comunicación constante y se fomentará su participación en actividades y proyectos, como en las jornadas culturales y eventos deportivos.

Profesionales externos: En algunas unidades didácticas, se contará con la colaboración de expertos y profesionales externos. Por ejemplo, agentes de policía para las actividades.

7.4.2. Recursos ambientales

Instalaciones del centro: Se utilizarán las instalaciones del colegio, incluyendo el polideportivo, los patios y las pistas multideportiva. Estos espacios permiten la práctica segura y variada de actividades físicas.

Material deportivo: Incluye bicicletas, cascos, conos, pelotas, aros, cuerdas, altavoces, colchonetas y diversos equipos de fitness. Estos materiales son fundamentales para la realización de las diferentes actividades y ejercicios planificados en las unidades didácticas

Entorno natural: Las áreas verdes y parques cercanos se aprovecharán para actividades al aire libre, como senderismo y gymkanas. Estos espacios proporcionan un entorno adecuado para la educación ambiental y la práctica de actividades físicas en un contexto natural.

7.4.3. Recursos tecnológicos

Google Classroom: Plataforma digital que facilita la comunicación entre alumnos y profesores, permitiendo compartir recursos, asignaciones y realizar seguimientos del progreso académico.

Kahoot: Herramienta para la creación de cuestionarios interactivos, que fomentan la participación y el aprendizaje lúdico.

YouTube: Utilizado para reproducir vídeos educativos, tutoriales de ejercicios y música para las sesiones de baile y relajación.

Canva: Aplicación para la creación de infografías y presentaciones, que ayuda a los alumnos a desarrollar habilidades digitales y creativas.

Google Maps: Utilizado para la planificación de rutas y la geolocalización durante las actividades al aire libre, como las salidas de senderismo y ciclismo.

7.5. Agrupamientos

La organización del aula se basa en el trabajo cooperativo en lugar del individual, dividiendo la clase en “escuadrones” heterogéneos de 4-5 alumnos con roles rotativos que fomentan la responsabilidad, la autonomía y la inclusión. Además, se combinan distintos tipos de agrupamientos para favorecer la socialización y la igualdad de género, evitando formar equipos por nivel y promoviendo el aprendizaje entre iguales.

8. Evaluación

Tal y como establece el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, la evaluación de los aprendizajes del alumnado en esta etapa será global, continua y formativa. Su propósito principal no es la mera calificación o sanción de los errores, sino la medición del grado de adquisición de las competencias clave y específicas, sirviendo como un instrumento de mejora constante tanto para el aprendizaje del alumnado como para la propia práctica docente.

8.1. ¿Qué se evalúa?

De acuerdo con el Decreto 61/2022, de 13 de julio, por el que se establece el currículo en nuestra comunidad, la evaluación de esta propuesta toma como eje vertebrador los criterios de evaluación. Estos actúan como nexo indispensable, vinculándose directamente con las competencias específicas del área para garantizar, a través de los descriptores operativos de las competencias clave, la consecución del Perfil de salida del alumnado.

A continuación, se presenta una tabla resumen de las Competencias Específicas de Educación Física para el tercer ciclo, con sus correspondientes Criterios de Evaluación y Descriptores Operativos asociados:

Competencias Específicas	Criterios de Evaluación	Descriptores Operativos
1.	1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	CPSAA2, STEM2, CE3, CPSAA5, CPSAA2, STEM2, CE1
2.	2.1.2.2. 2.3. 2.4. 2.5.2.6.	CPSAA4, STEM1, CE3
3.	3.1, 3.2. 3.3. 3.4	CCL1. CCEC3, CCL2, CPSAA1,
4.	4.1. 4.2, 4.3, 4.4.	CP3, CCEC3, CC2, CPSAA1, CC3,
5.	5.1.	STEM5, CC4

Tabla 19. Competencias específicas, criterios de evaluación y descriptores operativos

8.2. ¿Cómo se evalúa?

La evaluación competencial exige una variedad de instrumentos que recojan información fiable, objetiva y diversa. Para ello, no nos limitaremos a la observación asistemática, sino que emplearemos herramientas tangibles integradas en el hilo conductor de la gamificación ("Pasaporte de Agente", "Puntos de Inteligencia").

A continuación, se desglosan los instrumentos de evaluación utilizados, indicando en qué Unidades Didácticas (UD) se aplican:

Rúbricas de evaluación cualitativas: Matrices detalladas con niveles de logro para evaluar la ejecución técnica, el desempeño táctico o el trabajo en equipo (UD2, UD3, UD5, UD6, UD8, UD9, UD10, UD13, UD14, UD15)

Listas de cotejo: Para la verificación rápida (Sí/No) de hábitos, rutinas de calentamiento, higiene, o uso de materiales de seguridad (UD1, UD 2 UD5, UD7, UD9, UD11, UD12, UD13)

Escalas de observación y registro anecdótico: Instrumentos para registrar la asunción de roles, el respeto a las normas, y la gestión de la frustración. (UD1, UD 2, UD3, UD4, UD6, UD10, UD11, UD13, UD15)

Herramientas de Autoevaluación y Coevaluación: Dianas de evaluación visuales, cuestionarios breves en el cuaderno del alumno y contratos de aprendizaje, (UD1, UD3, UD4, UD9, UD15)

8.3. ¿Quién evalúa?

Fomentando la autonomía, la evaluación es un proceso compartido entre tres agentes:

Heteroevaluación: Es el responsable principal de garantizar la objetividad del proceso, utilizando rúbricas y listas de cotejo para medir la adquisición de las competencias.

Autoevaluación: A través del "Pasaporte de Agente", cada alumno es consciente de su progreso y evalúa su nivel de esfuerzo, superación personal y grado de implicación en la misión.

Coevaluación: A través de dianas de evaluación y rúbricas grupales, los miembros de cada "Escuadrón" valoran el desempeño, la comunicación y la ayuda prestada por sus propios compañeros, fomentando un análisis crítico y constructivo.

8.4. ¿Cuándo se evalúa?

La evaluación, al ser un proceso formativo, se estructura en tres momentos temporales clave:

Evaluación Inicial: Se realiza en las primeras sesiones del curso y al inicio de bloques novedosos para el alumnado. Su función es adaptar la programación a la realidad motriz y social de la clase. No tiene peso en la calificación.

Evaluación Continua y Formativa: Tiene lugar durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje; mediante feedback y el sellado progresivo del "Pasaporte de Agente", el docente reorienta el aprendizaje y el alumno es consciente de sus aciertos y áreas de mejora.

Evaluación Sumativa (Final): Se realiza al finalizar cada Unidad Didáctica y al término de cada trimestre. Sirve para constatar de forma objetiva qué grado de los criterios de evaluación se ha alcanzado y consolidar la calificación trimestral.

8.5. Criterios de evaluación

UD	Criterio de evaluación	Descriptorios operativos	Porcentaje de calificación
UD1	1.1.	CPSAA2	25%
	2.2.	CPSAA4	50%
	3.4.	CCL1	10%
	4.1.	CP3	15%
UD2	1.1.	CPSAA2	20%
	2.3.	STEM1	60%
	4.2.	CC3	20%
UD3	1.1.	STEM2	25%
	3.3.	CCL1	50%
	4.1.	CC2	25%
UD4	1.1.	CE3	25%
	3.4.	CCL1	50%
	4.1.	CPSAA1	25%
UD5	1.4.	CPSAA5	10%
	2.3.	CPSAA3	50%
	3.4.	CCEC4	10%
	4.1.	CC2	30%
UD6	1.2.	CPSAA2	15%
	2.3.	CE3	55%
	4.4.	CCEC3	30%
UD7	1.1.	STEM2	10%
	3.1.	CCL2	60%
	4.3.	CC2	30%
UD8	1.3.	CE3	80%
	3.3.	CCL1	20%
UD9	1.1.	CPSAA2	10%
	2.3.	STEM1	30%
	3.2.	CPSAA1	50%
	4.3.	CC2	10%
UD10	1.1.	CPSAA2	15%
	2.3.	STEM1	50%
	3.1.	CCL2	25%
	4.3.	CC2	10%
UD11	1.1.	CPSAA2	15%
	2.3.	CPSAA4	50%
	3.1.	CCL2	25%
	4.3.	CC2	10%
UD12	1.1.	STEM2	20%
	5.1.	STEM5	80%
UD13	1.4.	CPSAA5	15%
	2.3.	STEM1	70%
	4.1.	CC2	15%

UD14	1.1.	CE1	50%
	4.1.	CC2	50%
UD15	1.1.	CPSAA2	10%
	2.2.	CPSAA4	35%
	3.1.	CCEC3	35%
	4.1.	CC2	10%
	5.1.	CC4	10%

Tabla 20. Relación entre UD, criterios de evaluación, descriptores operativos y porcentajes de evaluación

8.6. Evaluación de la práctica docente

La evaluación no sería completa si no se valorase el propio proceso de enseñanza y la idoneidad de la programación didáctica. Para evaluar la práctica docente se utilizarán los siguientes instrumentos:

Diario del Docente: Reflexión breve al final de la semana sobre el funcionamiento de las actividades, el tiempo útil de clase y los posibles imprevistos espaciales o de material.

Cuestionario de satisfacción del alumnado: Al finalizar cada trimestre, los escuadrones rellenarán una "Diana de Valoración de la Agencia" donde puntuarán la claridad de las explicaciones, el atractivo de las misiones y el trato del docente.

Coordinación de ciclo: Reuniones semanales con los otros especialistas de Educación Física del centro para revisar las adaptaciones a la diversidad, el cumplimiento de la temporalización y ajustar los indicadores de logro.

9. Atención a las diferencias individuales del alumno

La atención a la diversidad se concibe desde un paradigma plenamente inclusivo. No se limita a la intervención aislada sobre el alumnado con ACNEAE, sino

que abarca la detección y respuesta a las necesidades, ritmos e intereses de la totalidad del grupo-clase.

La forma de actuación general emana de los principios de la Ley Orgánica 3/2020 (2020) y del Real Decreto 157/2022 (2022), los cuales sitúan la inclusión educativa y la atención a las diferencias individuales como ejes vertebradores de la Educación Primaria. A nivel autonómico, nos regimos por el Decreto 61/2022 (2022)

de la Comunidad de Madrid y, de forma específica para garantizar la equidad, por la Orden 1493/2015 (2015) que regula la evaluación de los alumnos con necesidad específica de apoyo educativo.

Desde la literatura científica, nuestra actuación toma como núcleo el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). Autores como Gamonales Puerto (2016) señalan que la Educación Física es una herramienta insustituible para lograr la inclusión real. Por ello, el DUA se aplica desde la propia génesis de las Situaciones de Aprendizaje (SdA), ofreciendo múltiples formas de implicación, representación y acción, evitando así que las adaptaciones se conciban como "parches" a posteriori.

El grupo de 5º B está conformado por 24 alumnos de entre 10 y 11 años. Destacan por ser un grupo cohesionado y con una motivación intrínseca muy alta hacia el área. Gran parte de ellos cuenta con una competencia motriz base consolidada debido a la práctica deportiva extraescolar.

Dentro de esta diversidad, se describen dos situaciones específicas que requieren de medidas metodológicas no significativas concretas integradas en todas las SdA:

Alumnado con Trastorno del Espectro Autista (TEA) grado 1: Su inclusión se fundamenta en la estructuración del entorno y la disminución de la ansiedad. Se

utilizan medidas basadas en la anticipación visual de las rutinas y una clara estructuración espacial. En situaciones de alta incertidumbre o estrés competitivo, se le asignan roles de menor estrés, pero alta responsabilidad, como el arbitraje o el recuento de puntuaciones.

Alumnado con hipoacusia ligera: Siguiendo el principio de representación del DUA, se garantiza una ubicación estratégica del docente durante la instrucción directa, priorizando explicaciones siempre de frente para facilitar la lectura labial y apoyándose constantemente en señales y demostraciones visuales claras.

Para justificar y garantizar la participación de absolutamente todos los alumnos, la programación se apoya en la narrativa de "La Agencia Secreta" y en el marco del Aprendizaje Cooperativo defendido por Velázquez Callado (2015).

El aula funciona dividida en "Escuadrones" donde cada individuo es indispensable. La asignación rotativa de roles semanales garantiza que todo el alumnado, independientemente de su competencia motriz, asuma responsabilidades de liderazgo, mediación y gestión dentro de la sesión, anulando la exclusión. Nunca se realizan agrupamientos por niveles de habilidad, fomentando que los de mayor nivel empaticen y guíen, y los de menor nivel aprendan de sus iguales.

Para dar respuesta a los diferentes ritmos de aprendizaje derivados de la alta competencia motriz general del grupo (frente a quienes se inician), se prevén las siguientes flexibilizaciones en las Unidades Didácticas:

Actividades de refuerzo: Simplificación técnica y táctica en las tareas. Se fomentará la tutoría entre iguales, emparejando a alumnos con mayor dominio con aquellos que requieren apoyo para consolidar la habilidad motriz básica.

Actividades de ampliación: Dirigidas a quienes superan con facilidad los saberes básicos. Se introduce mayor complejidad táctica y se les invita a diseñar nuevas normas o dirigir calentamientos específicos, capitalizando su bagaje deportivo extraescolar.

La evaluación de la atención a la diversidad huye de los estándares únicos y sancionadores. Siguiendo a Blázquez Sánchez (2017), se concibe de forma formativa y orientada a valorar el progreso individual.

Flexibilidad en la expresión de los aprendizajes: Se permite al alumnado demostrar su grado de adquisición de las competencias específicas de diversas formas (ej. demostración práctica, asunción de roles, explicación oral o coevaluación).

Instrumentos diversificados e integradores: Se emplea el "Pasaporte de Agente" para que cada alumno visualice su progreso individual y autoevalúe su esfuerzo. Las rúbricas cualitativas y el sistema de "Puntos de Inteligencia" evalúan no solo el desempeño motor, sino también las habilidades sociales, la resolución pacífica de conflictos y la empatía, elementos esenciales de la atención a la diversidad en la Educación Física.

10. Contribuciones de la programación al desarrollo de otros planes

La presente programación didáctica de Educación Física no se concibe como un documento aislado, sino que se integra de manera orgánica y funcional en la dinámica del CEIP Río Manzanares y en sus valores educativos. Nuestra asignatura, por su carácter vivencial e interactivo, es un escenario privilegiado para poner en práctica las directrices de los proyectos de centro.

A continuación, se expone cómo esta programación contribuye al desarrollo de los distintos planes institucionales:

Plan Incluyo: Para atender a todas las necesidades del alumnado, la programación aplica los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). A través de metodologías cooperativas (los "Escuadrones") y la anticipación visual de las rutinas, se garantiza la inclusión real del alumnado con necesidades específicas, como el alumno con TEA o la alumna con hipoacusia.

Plan de Convivencia y al P.A.T. (Plan de Acción Tutorial): Ambos planes buscan ofrecer recursos frente a los conflictos y establecer normas de convivencia. Desde Educación Física, esto se lleva a la práctica mediante el "Código del Agente", un contrato de normas y respeto firmado por el alumnado. Además, dentro de cada escuadrón existe la figura rotativa del "Médico de Combate", cuyo rol explícito es mediar en los conflictos de forma pacífica durante el juego. Las actitudes positivas se refuerzan mediante la entrega de "Puntos de Inteligencia".

Plan de Fomento de la Lectura: La Educación Física fomenta el hábito lector y la comprensión de textos integrando la lectura en la propia acción motriz. Al inicio de cada sesión, el "Capitán de Misión" debe abrir y leer en voz alta un *Briefing* (donde se explica el contexto de la misión del día. Asimismo, los alumnos deben leer e interpretar mapas topográficos en la UD 12 (Expedición a la Base Secreta).

Plan Bilingües y Programas de Centros Bilingües: Dado que el centro imparte la materia utilizando la metodología AICLEC, la programación incorpora el idioma del inglés de forma natural. Apoyándonos en el profesorado auxiliar nativo, se utiliza vocabulario específico anglosajón para la anatomía, las acciones motrices y el

reglamento de los deportes alternativos, logrando un aprendizaje significativo del idioma a través del movimiento.

Plan de Integración de las TIC: El uso de las TIC está plenamente justificado y fundamentado en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se emplean dispositivos del centro (Tablet) para la grabación y el análisis biomecánico de la ejecución motriz por parte del propio alumnado (coevaluación visual en la técnica de salto de longitud o la entrega del testigo). Además, se utiliza la pizarra digital en el aula ordinaria para presentar contenidos teóricos sobre salud, anatomía y lectura de mapas.

Proyecto de Recreos Activos: Con el objetivo de organizar torneos y juegos para evitar el sedentarismo en los descansos, nuestra programación aporta el bagaje práctico necesario. Especialmente a través de la UD 15, se dota al alumnado de un amplio repertorio de juegos tradicionales e instrumentos de autoarbitraje, capacitándolos para organizar y liderar de forma autónoma estos recreos activos.

Plan STAR: Este plan busca fomentar los desplazamientos activos al colegio a pie, en bici o patinete. Nuestra programación contribuye de manera troncal y directa a través de dos Situaciones de Aprendizaje específicas: la UD 13 y la UD 14 donde adquieren el equilibrio dinámico y el conocimiento de la educación vial indispensables para un transporte activo seguro.

Plan Eco-Escuela: Vinculado a la gestión ambiental, la Educación Física promueve el reciclaje y la reutilización de materiales para construir implementos alternativos de juego. Además, en la UD 12 (Actividades en el Medio Natural), se incide transversalmente en el cuidado del entorno, garantizando la recogida de materiales y residuos durante las expediciones al aire libre.

11. Conclusiones

Llegar al final de este Trabajo de Fin de Grado supone cerrar una etapa increíble tras cinco años en el Doble Grado. Esta programación para el CEIP Río Manzanares no es un simple trámite para graduarme; es mi carta de presentación como maestro y el reflejo exacto de la Educación Física en la que creo. A lo largo de estas páginas, he querido demostrar que es posible cumplir rigurosamente con la LOMLOE y el currículo de Madrid, sin que la asignatura pierda la magia ni la motivación de los niños.

Durante mis prácticas, observé una realidad preocupante: el exceso de pantallas y la falta de movimiento. De ahí nació el hilo conductor de "La Agencia Secreta" y nuestro villano, el "Doctor Pantalla". He comprobado que, al envolver el aprendizaje en una aventura cooperativa, el esfuerzo sale solo. Mi objetivo con estas 15 misiones no es evaluar quién corre más o salta más alto, sino utilizar el movimiento para formar ciudadanos autónomos, cívicos y sanos.

Para lograrlo, la inclusión ha sido innegociable. Gracias al Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), he estructurado las sesiones garantizando que ningún alumno, especialmente aquellos con TEA o hipoacusia, se quede nunca en el banquillo. Del mismo modo, he transformado la evaluación: con herramientas como el Pasaporte de Agente, dejamos atrás el clásico y temido test físico para darle el protagonismo al escolar, enseñándole a autoevaluarse, a valorar el compañerismo y a gestionar su propia frustración.

Termino esta etapa universitaria con una convicción clara: la pista polideportiva es el mejor laboratorio social de un colegio. Es el lugar donde los niños ensayan la vida real, aprenden a caerse, a levantarse y a tender la mano al compañero al que le

cuesta un poco más. Estoy listo para pisar el patio y demostrar que, a través de la educación y el movimiento, podemos marcar la diferencia en la vida de nuestros alumnos.

12. Bibliografía y webgrafía

- Blázquez Sánchez, D. (2017). *Cómo evaluar bien en Educación Física: El enfoque de la evaluación formativa*. Editorial INDE.
- Decreto 61/2022. (2022). 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. Consejo de Gobierno de la Comunidad de Madrid. https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOBCM/2022/07/14/BOBCM-20220714-1.PDF
- Gamonales Puerto, J. M. (2016). *La Educación Física como herramienta de inclusión*. *Publicaciones Didácticas*, (70), 26-33
- Google. (2026). *Gemini* (versión 3.1 Pro) [software de computador]. <https://gemini.google.com>
- Ley Orgánica 3/2020. (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. Jefatura del Estado. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- Orden 1493/2015. (2015). Orden 1493/2015, de 22 de mayo, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte, por la que se regula la evaluación y la promoción de los alumnos con necesidad específica de apoyo educativo, se establecen los modelos de los documentos de evaluación para los mismos y se dictan instrucciones en la Comunidad de Madrid. Consejería de Educación, Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid. <https://www.bocm.es/>

- Real Decreto 157/2022. (2022). Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Ministerio de Educación y Formación Profesional.
<https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157>
- *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*, 25 de septiembre de 2015. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>
- UNESCO. (2020). *Educación para el desarrollo sostenible: hoja de ruta*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.
<https://www.unesco.org/es/articles/educacion-para-el-desarrollo-sostenible-hoja-de-ruta>
- Velázquez Callado, C. (2015). *Aprendizaje cooperativo en Educación Física: Fundamentos y aplicaciones prácticas*. Ediciones INDE
- Vergara, J. J. (2015). *Aprendo porque quiero: El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), paso a paso*. Ediciones SM.

13. Anexos

13.1. Contextualización y justificación de la programación dentro de la UD / SdA

Esta Unidad Didáctica (UD 2), impartida durante el primer trimestre, se titula "Atletismo". Dentro del hilo conductor gamificado de nuestra programación, esta UD se presenta a los alumnos como la "Misión 2: Habilidades de Escape". Se justifica pedagógicamente porque el atletismo proporciona las habilidades motrices básicas fundamentales que todo "agente" necesita dominar para superar obstáculos físicos, colaborar en equipo y evadir al villano. La Situación de Aprendizaje final consistirá en la participación en unas "Olimpiadas Atléticas". La unidad va dirigida al grupo de 5º B (24 alumnos), prestando especial atención mediante el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) a un alumno con TEA (Grado 1) y a una alumna con hipoacusia.

13.2. Objetivos didácticos y su contribución a los objetivos de etapa y de programación

Los objetivos didácticos específicos de esta UD son:

1. Adquirir ciertas habilidades físicas (desplazamientos, saltos y lanzamientos).
2. Cooperar entre compañeros para lograr un buen ambiente y una buena realización en las actividades.
3. Valorar el deporte como una actividad de mejora de la salud.

Los Objetivos de Etapa de esta UD son:

- a. 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,

b. 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.

c. Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres, y la no discriminación de personas por motivos de etnia, orientación o identidad sexual, religión o creencias, discapacidad u otras condiciones.

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

13.3. Competencias clave y específicas y su relación con los objetivos y contenidos.

Competencias Específicas	Competencias clave	Objetivos	Contenidos
1.	CPSAA	<u>Obj.Didáctico:</u> Valorar el deporte como actividad de mejora de salud. <u>Obj. Etapa:</u> k	A. Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultra procesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación higiénico postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo
2.	STEM	<u>Obj.Didáctico:</u> Adquirir habilidades físicas (saltos, desplazamientos). <u>Obj. Etapa:</u> b	C. Resolución de problemas en situaciones motrices: Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad)
4.	CC	<u>Obj.Didáctico:</u> Cooperar entre compañeros para un buen ambiente. <u>Obj. Etapa:</u> c, d	E. Cultura motriz y Organización: Deportes olímpicos y paralímpicos. Diversidad funcional. Planificación de proyectos motores cooperativos

Tabla 22. Relación entre las competencias clave y específicas y su relación con los objetivos y contenidos.

13.4. Contenidos y contenidos transversales

Contenidos (Saberes Básicos)	
A. Vida activa y saludable: Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultra procesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación higiénico postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo	
B. Organización y gestión de la actividad física: Planificación y regulación de proyectos motores: seguimiento y valoración durante el proceso y evaluación del resultado	
C. Resolución de problemas en situaciones motrices: Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad)	
E. Manifestaciones de la cultura motriz: Deportes olímpicos y paralímpicos. Diversidad funcional. Planificación de proyectos motores cooperativos	
Contenidos Transversales	Tratamiento didáctico en la "Misión 2"
Bloque B: Organización y gestión de la actividad física. Planificación y regulación de proyectos motores: seguimiento y valoración durante el proceso y evaluación del resultado	Las Olimpiadas Atléticas de la Sesión 6 no son un evento improvisado, sino un proyecto motor colectivo que los "Escuadrones" deben preparar. Si los cadetes quieren escapar con éxito de las trampas del "Doctor Pantalla", no basta con ser rápidos; deben ser estratégicos
Bloque D: Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Acciones que muestren una amenaza a la práctica deportiva. Hábitos no adecuados, conductas violentas, manipulación del juego	Los "Escuadrones" (equipos base) son obligatoriamente mixtos. Las pruebas atléticas no segregan por sexo, promoviendo la igualdad de oportunidades y erradicando los estereotipos asociados a la fuerza o la velocidad

13.5. Metodología y recursos.

La metodología propuesta para esta Unidad Didáctica huye de la instrucción directa tradicional para apostar por metodologías activas respaldadas por evidencias científicas, promoviendo un aprendizaje verdaderamente competencial y significativo. En lugar de enfocar el atletismo hacia el rendimiento y la marca física, se utiliza como un medio para el desarrollo integral del alumnado.

Gamificación inmersiva ("La Agencia Secreta"): Toda la programación está vertebrada por el hilo conductor "La Agencia Secreta: Operación Movimiento". En esta

UD 2, el atletismo se presenta como la "*Misión 2: Habilidades de Escape*", donde las carreras, saltos y lanzamientos son "técnicas básicas de supervivencia" para evadir las trampas del villano, el "Doctor Pantalla". Esta narrativa dispara la motivación intrínseca mediante mecánicas concretas:

El Briefing inicial: Las sesiones comienzan con un alumno abriendo un sobre confidencial dirigido a su escuadrón donde se explica el reto motriz del día.

El Pasaporte de Agente: Herramienta física entregada al inicio de curso donde se estampará un sello de "Misión Cumplida" tras superar la Situación de Aprendizaje (Olimpiadas Atléticas).

Sistema de Recompensas: Se otorgarán "Puntos de Inteligencia" a los alumnos que resuelvan conflictos pacíficamente o demuestren juego limpio, permitiéndoles subir de rango.

Aprendizaje Cooperativo (Los Escuadrones): Siguiendo la visión de Velázquez Callado (2015), la interacción positiva entre compañeros es esencial. Para fomentar la autonomía, la clase funciona dividida en "Escuadrones". En deportes individuales como el atletismo, la interdependencia se asegura mediante roles rotativos semanales:

Capitán de Misión: Dirige el calentamiento de su grupo.

Agente de Logística: Encargado de preparar y recoger el material de la sesión (vallas, testigos, balones).

Médico de Combate: Media en los conflictos, avisa si hay lesionados y evalúa el compañerismo de sus compañeros.

Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) e Inclusión: Basándonos en Gamonales Puerto (2016), la Educación Física es una herramienta insustituible para la inclusión real. Para dar respuesta a la diversidad del aula (especialmente al alumno con TEA de grado 1 y a la alumna con hipoacusia):

Se aplica la anticipación visual de las rutinas (a través de los *Briefings*) y una clara estructuración espacial de las pistas y pasillos de salto.

En situaciones de alto estrés competitivo (como las carreras de relevos de las Olimpiadas), el alumno con TEA podrá asumir roles de menor estrés, pero alta responsabilidad (ej. arbitraje o recuento de puntuaciones).

Para la alumna con hipoacusia, el docente se ubicará estratégicamente de frente para facilitar la lectura labial y se apoyará en señales visuales claras para las salidas de velocidad.

Metodología AICLE (Bilingüismo): Dado que el centro imparte la materia utilizando el Aprendizaje Integrado de Contenidos y Lenguas Extranjeras (AICLE), la programación íntegra el inglés de forma natural. Apoyándonos en el profesorado auxiliar nativo, se utilizará vocabulario específico anglosajón para la anatomía, las acciones motrices (jump, run, throw) y el reglamento de las pruebas atléticas

Estilos de Enseñanza: Aunque se emplea la Asignación de Tareas para la enseñanza de gestos biomecánicos específicos (ej. el agarre del testigo o la posición del cuello en el peso), se prioriza la Resolución de Problemas y el Descubrimiento Guiado. Por ejemplo, en el franqueo de vallas, el docente no impone una distancia de batida, sino que reta a los alumnos a descubrir a qué distancia deben colocar sus marcas para que la zancada fluya.

La optimización de los recursos garantiza la fluidez de las misiones y un alto tiempo de compromiso motor:

Recursos Espaciales y Ambientales: Se utilizarán principalmente el Polideportivo del Colegio y las pistas polideportivas exteriores para el trazado de las calles de velocidad, franqueo de vallas y zonas de lanzamiento.

Recursos Materiales

Material específico: Balones medicinales, setas, picas, conos, vallas de correr, tiza, cinta métrica (metro) y testigos de relevos.

Material gamificado (elaboración propia): Sobres confidenciales de *Briefing* y los "Pasaportes de Agente".

Recursos Tecnológicos (TIC) Las Tecnologías de la Información y la Comunicación tienen un papel integrado y justificado en el proceso:

Tablet del centro: Se utilizará durante las sesiones técnicas 2 y 4. Los alumnos (por parejas o escuadrones) se graban a cámara lenta realizando la batida en el salto o el pase del testigo. Al visualizar el vídeo, realizan una coevaluación biomecánica instantánea (ej. "*mira, has mirado hacia atrás al coger el testigo*"), fomentando la autonomía motriz. También se utiliza para visualizar vídeos explicativos de las disciplinas atléticas previos a la práctica en pista.

13.6. Descripción de las actividades en cada sesión

UD.2 SESIÓN 1 “ALARMA EN LA BASE” (PRUEBA 100 METROS LISOS)			
CICLO – CURSO	3º Ciclo 5º Educación Primaria	N.º ALUMNOS	24
NOMBRE DEL PROFESIONAL	Manuel Juan Mena Aguilar	TIEMPO (MIN)	45
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la técnica de carrera y la salida baja. - Reaccionar rápidamente a estímulos visuales y sonoros 		

	- Asumir de forma autónoma los roles del escuadrón
METODOLOGÍA	Lúdico-deportiva, gamificación, descubrimiento guiado
ESPACIO	Pistas polideportivas del colegio
MATERIAL	Sobres de Briefing, conos, tiza y cronómetros
AGRUPACIÓN	6 escuadrones (países) de 4 componentes
PARTE INICIAL (10 min)	
1. <u>Briefing (7 min)</u>	
El <i>Capitán de Misión</i> abre el sobre: "¡Alarma! El Doctor Pantalla nos ha localizado. Entrenad la velocidad para escapar. Visionado de la prueba de los 100 metros.	
2. <u>Calentamiento (3 min)</u>	
Movilidad articular dirigida por los Capitanes.	
PARTE PRINCIPAL (30 min)	
3. <u>"El radar enemigo" (7 min)</u>	
Los alumnos se sitúan en un extremo de la pista y el profesor en el otro, de espaldas. Cuando el profesor está de espaldas, los alumnos deben avanzar lo más rápido posible. Cuando el profesor grita "¡Radar activado!" y se gira bruscamente, los alumnos deben frenar en seco y quedar totalmente inmóviles. Si el radar detecta a alguien moviéndose o perdiendo el equilibrio, ese alumno retrocede 5 pasos. El primero en llegar a la línea del profesor, gana un <i>Punto de Inteligencia</i> para su escuadrón. Trabaja la fuerza excéntrica, el equilibrio y la agilidad.	
<u>Variantes</u>	
El docente cambiará la forma de avanzar en cada ronda. En lugar de correr normal, los cadetes deberán avanzar a la pata coja, saltando con los pies juntos, o en cuadrupedia	
4. <u>Destreza: Prueba de los 100 metros (23 min)</u>	
- <u>Progresión Técnica 1 (El Braceo – 5 min)</u> : Sentados en el suelo, practican el braceo (codos a 90°). Se les explica que "el cuerpo es una máquina" y que el ritmo de los brazos dirige el ritmo de las piernas.	
- <u>Progresión Técnica 2 (Fases de Salida – 5 min)</u> : El profesor explica y demuestra las voces de mando:	
○ "A sus puestos": Rodilla en el suelo, manos detrás de la línea de salida en forma de "V" invertida.	
○ "Listos": Elevación de cadera, peso ligeramente hacia adelante.	
○ "¡Ya!": Empuje fuerte y salida.	
- <u>Práctica en pista (13 min)</u> : Por calles delimitadas, se realizan 4 series de sprints cortos (20-30 metros) variando los estímulos de salida (un silbatazo, una palmada, o bajar un banderín rojo para la alumna con hipoacusia).	
<u>Variantes</u>	
A la orden del profesor, los alumnos deberán salir de posiciones inusuales: sentados con las piernas cruzadas, tumbados boca arriba, tumbados boca abajo o de espaldas a la dirección de la carrera	
PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA (5 min)	
Recogida de material por <i>Agentes de Logística</i> , mientras los alumnos estiran	

Tabla 24. UD2. Atletismo – Sesión 1: Prueba de los 100 metros

UD.2 SESIÓN 2 “TRASPASO DE INFORMACIÓN” (PRUEBA DE RELEVOS)			
CICLO – CURSO	3º Ciclo 5º Educación Primaria	N.º ALUMNOS	24
NOMBRE DEL PROFESIONAL	Manuel Juan Mena Aguilar	TIEMPO (MIN)	45
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Colaborar y trabajar como un equipo el trabajo en equipo. - Aprender a realizar la entrega y recepción del testigo 		
METODOLOGÍA	Lúdico-deportiva, gamificación, descubrimiento guiado.		
ESPACIO	Pistas polideportivas del colegio.		
MATERIAL	Sobres de Briefing, conos, tiza y cronómetros		
AGRUPACIÓN	6 escuadrones (países) de 4 componentes.		
PARTE INICIAL (10 min)			
1. <u>Briefing (7 min)</u>			
Lectura del reto por el <i>Capitán de Misión</i> ("El Mensaje Secreto"). Visionado de la técnica de relevos.			
2. <u>Calentamiento (3 min)</u>			
Movilidad articular incidiendo en hombros y rotación de tronco dirigida por los Capitanes.			
PARTE PRINCIPAL (30 min)			
3. <u>"Pasa el meteorito" (5 min)</u>			
Los escuadrones forman un círculo estrecho de pie. Se les entrega un testigo. A la señal, deben pasárselo de mano en mano en el sentido de las agujas del reloj lo más rápido posible. Tras 2 minutos, el profesor amplía el círculo (los alumnos dan dos pasos atrás), obligando a que haya un pequeño desplazamiento para entregar el "meteorito". Si el testigo cae, el equipo debe hacer 5 sentadillas conjuntas como penalización antes de reanudar, fomentando la concentración bajo presión.			
<u>Variantes</u>			
Cuando el profesor da un doble pitido, el testigo debe cambiar bruscamente de dirección También se puede alterar el plano del pase: en lugar de pasarlo por los laterales, debe pasarse por encima de la cabeza o por debajo de las piernas.			
4. <u>Destreza: Prueba de Relevos (25 min)</u>			
- <u>Progresión Técnica 1 (Estático – 7 min)</u> : Por parejas, uno detrás del otro. El de atrás porta el testigo y grita "¡Ya!". En ese momento, el de delante estira el brazo hacia atrás con la palma abierta hacia arriba sin girar el cuerpo. Practican la entrega fluida.			
- <u>Progresión Técnica 2 (Trote – 3 min)</u> : Las mismas parejas realizan el gesto trotando suavemente por el perímetro de la pista			
- <u>Práctica en pista (4x24m 15 min)</u> : Se delimitan zonas de transferencia (conos de colores). Cada miembro del escuadrón se sitúa en su posta. Se realizan carreras de relevos cooperativas. Se compite contra el cronómetro: se corre una vez, se anota el tiempo, se reflexiona sobre los fallos, y se repite la carrera intentando bajar sus marcas. Los alumnos podrán disponer de tablets para grabar a cámara lenta realizando la batida en el salto o el pase del testigo			
PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA (5 min)			
5. Los <i>Médicos de Combate</i> valoran en voz alta si ha habido gritos o reproches al caer el testigo, fomentando el asertividad grupal, mientras estiran			

Tabla 25. UD2. Atletismo – Sesión 2: Prueba de relevos

UD.2 SESIÓN 3 “TRAMPAS LÁSER” (PRUEBA DE VALLAS)			
CICLO – CURSO	3º Ciclo 5º Educación Primaria	N.º ALUMNOS	24
NOMBRE DEL PROFESIONAL	Manuel Juan Mena Aguilar	TIEMPO (MIN)	45
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la coordinación y agilidad. - Aprender la técnica de franqueo ("pasar" y no "saltar") 		
METODOLOGÍA	Lúdico-deportiva, gamificación, resolución de problemas		
ESPACIO	Pistas polideportivas del colegio		
MATERIAL	Sobres de Briefing, vallas de iniciación blandas, picas, conos		
AGRUPACIÓN	6 escuadrones (países) de 4 componentes		
PARTE INICIAL (10 min)			
1. Briefing (7 min)			
Lectura del reto por el <i>Capitán de Misión</i> ("Campo de Láseres"). Visionado sobre el paso de vallas.			
2. Calentamiento (3 min)			
Desplazamientos laterales, elevación de rodillas (skipping) y talones a los glúteos. dirigida por los Capitanes.			
PARTE PRINCIPAL (30 min)			
3. "Las minas láser" (7 min)			
El profesor dispone una multitud de picas apoyadas sobre conos muy bajos y aros dispersos por todo el espacio. Al sonar la música, los alumnos corren libremente. Cuando la música se detiene, el profesor indica una acción rápida: "¡Saltar dos minas (picas) seguidas!" o "¡Pisar!"			
<u>Variantes</u>			
El profesor puede indicar que corran tocando el suelo con una mano cada tres pasos, o que se desplacen mediante saltos laterales. Esto obliga a un reajuste espacial mucho más rápido cuando la música se detiene y deben saltar las "minas".			
4. Destreza: Franqueo de Vallas (23 min)			
- <u>Progresión Técnica 1 (Paso Lateral – 13 min)</u> : Se colocan vallas muy bajitas. Caminando por un lateral de la valla, los alumnos practican pasar primero la "pierna de ataque" (rodilla al pecho, pierna estirada) y luego la "pierna de impulso" (por el lateral, paralela al suelo). <u>Progresión Técnica 2 (Resolución de problemas – 10 min)</u> : Se organizan 4 calles. Se le entrega a cada escuadrón 4 vallas (cajas de cartón) y se les plantea un reto: " <i>Colocad las vallas a la distancia exacta para que podáis dar siempre tres zancadas entre una y otra sin frenar</i> ". Mediante ensayo y error, cada escuadrón descubre y ajusta la distancia óptima para la zancada de su grupo.			
PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA (5 min)			
5. Estiramientos y recogida de material por los <i>Agentes de Logística</i> .			

Tabla 26. UD2. Atletismo – Sesión 3: Prueba salto de vallas

UD.2 SESIÓN 4 “EL ABISMO DE SEGURIDAD” (SALTO DE LONGITUD)			
CICLO – CURSO	3º Ciclo 5º Educación Primaria	N.º ALUMNOS	24
NOMBRE DEL PROFESIONAL	Manuel Juan Mena Aguilar	TIEMPO (MIN)	45
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Interiorizar fases del salto (carrera, batida, vuelo, caída). - Potenciar la fuerza de tren inferior 		
METODOLOGÍA	Lúdico-deportiva, gamificación		
ESPACIO	Gimnasio con colchonetas		
MATERIAL	Sobres de Briefing, tiza, metro, conos, colchonetas quitamiedos (si no hay foso), aros.		
AGRUPACIÓN	6 escuadrones (países) de 4 componentes		
PARTE INICIAL (10 min)			
1. Briefing (7 min)			
Lectura del reto por el <i>Capitán de Misión</i> ("El Foso de Escape"). Visionado sobre la batida de longitud.			
2. Calentamiento (3 min)			
Simulación de saltos (ranas, zancadas largas imitando a gigantes), dirigida por los Capitanes.			
PARTE PRINCIPAL (30 min)			
3. "El río de los cocodrilos" (7 min)			
Se establecen dos orillas separadas por 15 metros. En medio se colocan aros (piedras seguras) dispuestos en zigzag y a distancias variables (algunos cerca, otros lejos exigiendo un salto amplio). El escuadrón debe cruzar el río pisando solo un pie dentro de cada aro. Si un pie pisa fuera, todo el equipo debe volver a la orilla inicial.			
<u>Variantes</u>			
En lugar de cruzar alternando los pies libremente, el docente indica que todo el escuadrón debe cruzar el río rebotando de aro en aro <i>solo con la pierna derecha</i> . En la siguiente ronda, deberán hacerlo <i>solo con la pierna izquierda</i> .			
<u>Destreza: Salto de Longitud (23 min)</u>			
- <u>Progresión Técnica 1 (La Batida– 13 min)</u> : Frente al foso/colchoneta, se dibuja un cuadrado amplio con tiza (zona de batida) en lugar de una tabla estrecha. Los alumnos llegan caminando rápido y "golpean" el cuadrado con su pie dominante fuerte hacia arriba, cayendo con los dos pies en la arena. El profesor incide en mirar al frente y elevar los brazos en el aire (vuelo). Los alumnos podrán disponer de tablets para grabar a cámara lenta realizando la batida en el salto o el pase del testigo			
- <u>Progresión Técnica 2 (El Salto Completo – 10 min)</u> : Se añade una carrera de aproximación de 5 a 10 metros. Cada alumno realiza tres intentos. El objetivo es retar a superar su primer cono en los intentos posteriores, y ajusta la distancia óptima para la zancada de su grupo.			
PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA (5 min)			
4. Estiramientos y recogida de material por los <i>Agentes de Logística</i> .			

Tabla 27. UD2. Atletismo – Sesión 4: Prueba salto de longitud

UD.2 SESIÓN 5 “ARTILLERÍA ANTIDRONES” (PRUEBA DE LANZAMIENTO)			
CICLO – CURSO	3º Ciclo 5º Educación Primaria	N.º ALUMNOS	24
NOMBRE DEL PROFESIONAL	Manuel Juan Mena Aguilar	TIEMPO (MIN)	45
OBJETIVOS	- Practicar el agarre y el empuje de objetos pesados con seguridad e higiene postural		
METODOLOGÍA	Lúdico-deportiva, gamificación, asignación de tareas		
ESPACIO	Pistas polideportivas del colegio		
MATERIAL	Sobres de Briefing, balones medicinales (1 y 2 kg), pelotas de espuma, conos, tizas		
AGRUPACIÓN	6 escuadrones (países) de 4 componentes		
PARTE INICIAL (10 min)			
1. <u>Briefing (7 min)</u> Lectura del reto por el <i>Capitán de Misión</i> ("Artilería Antidrones"). Visionado técnico del peso.			
2. <u>Calentamiento (3 min)</u> Simulación de saltos (ranas, zancadas largas imitando a gigantes), dirigida por los Capitanes.			
PARTE PRINCIPAL (30 min)			
3. <u>" Derrumbar la base enemiga " (7 min)</u> Se divide la pista en dos campos. Al fondo de cada campo hay torres hechas con conos y picas. Los alumnos, situados tras una línea divisoria central, deben lanzar pelotas de espuma intentando derribar la base del equipo contrario. Sirve para calentar el brazo y activar la coordinación óculo-manual orientada a un objetivo fijo <u>Variantes.</u> Durante los últimos 3 minutos del juego, se instaura la norma de que solo se puede atacar la base enemiga lanzando con la mano no dominante (la izquierda para los diestros y viceversa).			
4. <u>Destreza: Lanzamiento de peso (23 min)</u>			
- <u>Progresión Técnica 1 (Agarre y Empuje – 13 min)</u> : El profesor explica que el peso <i>no se lanza como una pelota de béisbol</i> , sino que <i>se empuja</i> . El balón reposa en la base de los dedos, se pega al cuello/mandíbula, el codo apunta hacia afuera. Desde parado, empujan el balón hacia arriba y adelante al unísono.			
- <u>Progresión Técnica 2 (El Salto Completo – 10 min)</u> : Se añade la flexión de rodillas y el giro de cadera. Se marcan líneas en el suelo a 2, 4 y 6 metros. Los alumnos lanzan intentando superar las líneas, premiando a quienes utilizan la fuerza de sus piernas y no solo la del brazo.			
PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA (5 min)			
5. Higiene de manos obligatoria. El docente explica teóricamente cómo se desarrollarán las Olimpiadas de las próximas dos sesiones			

Tabla 28. UD2. Atletismo – Sesión 5: Prueba de lanzamiento de peso

UD.2 SESIÓN 6 “OLIMPIADAS DE ESCAPE “			
CICLO – CURSO	3º Ciclo 5º Educación Primaria	N.º ALUMNOS	24
NOMBRE DEL PROFESIONAL	Manuel Juan Mena Aguilar	TIEMPO (MIN)	45
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las Olimpiadas. - Consolidar las formas básicas de los desplazamientos, saltos y lanzamientos. - Respetar a los compañeros durante la práctica. - Disfrutar de las actividades durante las pruebas. 		
METODOLOGÍA	Lúdico-deportiva, gamificación		
ESPACIO	Pistas polideportivas del colegio		
MATERIAL	Sobres de Briefing, Vallas, cronómetros, cinta métrica y "Carta Olímpica".		
AGRUPACIÓN	6 escuadrones (países) de 4 componentes		
PARTE INICIAL (10 min)			
1. Explicación de las Olimpiadas (7min)			
El profesor entrega a cada Escuadrón la "Carta Olímpica". Los alumnos leen en grupo las normativas de puntuación y, sobre todo, las penalizaciones (resta de puntos por protestar, empujar o burlarse).			
2. Calentamiento (3 min)			
Calentarán todos los equipos juntos dirigidos por el profesor para asegurar la movilidad articular genera			
PARTE PRINCIPAL (30 min)			
3. 1ª Prueba de 100 metros lisos (10 min)			
En esta prueba participará un componente de cada país. Consiste en correr 100 metros lo más rápido posible. Los atletas de cada país elegirán quién es el más rápido para ganar la prueba.			
<u>Variantes</u>			
En vez de correr 100 metros, se hará una carrera de 50 metros. En vez de correr hacia delante, se correrá marcha atrás.			
4. 2ª Prueba de vallas (10 min)			
Tendrá que participar otro componente del grupo que no haya hecho otra prueba individual. Consiste en correr 100 metros saltando vallas y corriendo lo máximo posible. Habrá que saltar 10 vallas y cada una estará colocada a 10 metros de otra. apunta.			
<u>Variantes</u>			
Cada valla estará colocada a 20 metros, por lo que habrá que saltar 5. A la hora de hacer el salto de valla, tendrán que pasar primero la pierna derecha y después, la pierna izquierda			
5. 3ª Prueba de salto de longitud (10 min)			



Participará otro componente del grupo que no haya hecho prueba individual. Consiste en que un compañero tendrá que ir corriendo y cuando vea la línea, tendrá que saltar antes de que la pise. La distancia de salto es de 0 – 5 metros. Ganará el que más llegue saltando

Variantes

En vez de ir corriendo, se saltará desde la posición estática. La distancia de salto será 0 – 3 metros, por lo que, si todos llegan a esa distancia, ganarán todos.



PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA (5 min)

- 6. Recuento de la puntuación provisional para fomentar el interés de cara a la sesión
- 7. Recogida del material por los cadetes.

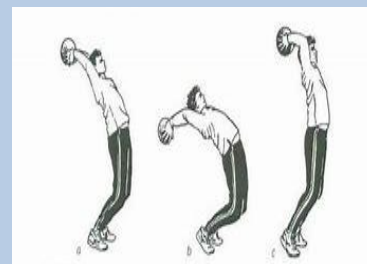
Tabla 29. UD2. Atletismo – Sesión 6: Olimpiadas – Primeras pruebas

UD.2 SESIÓN 6 “OLIMPIADAS DE ESCAPI”			
CICLO – CURSO	3º Ciclo 5º Educación Primaria	N.º ALUMNOS	24
NOMBRE DEL PROFESIONAL	Manuel Juan Mena Aguilar	TIEMPO (MIN)	45
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidar las formas básicas de los desplazamientos, saltos y lanzamientos. - Respetar a los compañeros durante la práctica. - Disfrutar de las actividades durante las pruebas. 		
METODOLOGÍA	Lúdico-deportiva, trabajo cooperativo		
ESPACIO	Pistas polideportivas del colegio		
MATERIAL	Balón medicinal, setas, picas, conos, vallas de correr, tiza y metro. Diplomas Olímpicos		
AGRUPACIÓN	6 escuadrones (países) de 4 componentes		
PARTE INICIAL (10 min)			
1. Explicación de las Olimpiadas (7min)			
Recordatorio de las penalizaciones de la sesión anterior (no hacer trampas, respetar a los compañeros y acatar normas). Se explica que en esta sesión se realizará la prueba de lanzamiento para el último integrante y la gran prueba de relevos para todo el equipo.			
2. Calentamiento (3 min)			
Calentarán todos los equipos juntos dirigidos por el profesor para asegurar la movilidad articular genera			
PARTE PRINCIPAL (30 min)			
3. 4ª Prueba: lanzamiento de peso (15 min)			
Tendrá que participar el último atleta que no haya participado en otra prueba individual. Consiste en propulsar un balón medicinal de 2 kilos a través del aire a la máxima distancia posible. El atleta tendrá			

que estar en estático con los pies juntos y se tendrá que lanzar con las dos manos a la vez.

Variantes

El lanzamiento en vez de hacerlo en estático se hará en movimiento. Se cambiará el peso en función de cómo los participantes puedan con el balón medicinal.



4. **5ª Prueba de relevos (15 min)**

Prueba definitiva en la que participa todo el país para ganar la misión de escape.

Variantes

En vez de colocarse todos los componentes del grupo en la línea de salida, cada uno se colocará en una parte del recorrido (A-B-C-D), y solo podrán empezar a correr cuando su compañero de equipo les choque la mano. En vez de chocar con la mano para salir, se les dará un objeto que tendrán que dar a su compañero para poder empezar a correr.



PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA (5 min)

5. Se entregan los Diplomas Olímpicos a todos los participantes de las Olimpiadas por participar. Con esto se da por finalizada con éxito la "Misión 2: Habilidades de Escape"



Tabla 30. UD2. Atletismo – Sesión 7: Olimpiadas - Últimas pruebas y Diploma

13.7. Evaluación

Criterio de Evaluación	Descriptor Operativo	Producto de aprendizaje	Instrumento de Evaluación	Peso %
1.1.	CPSAA2	El Pasaporte Físico: Rutinas de calentamiento, control del esfuerzo e higiene tras las pruebas.	Escala de Valoración	20%
2.3.	STEM1	Las Olimpiadas de Escape: Ejecución motriz práctica en las pruebas de atletismo adaptado de la sesión final.	Rúbrica de Resolución Motriz	60%
4.2.	CC3	Dinámica de Escuadrones: Actitud durante los relevos y cumplimiento de la Carta Olímpica.	Lista de Control	20%

Tabla 31. Relación entre los criterios de evaluación, descriptores operativos, productos de aprendizaje, instrumento de evaluación y peso

Indicadores de Logro	Nivel 1: Bajo (1-4)	Nivel 2: Básico (5-6)	Nivel 3: Medio (7-8)	Nivel 4: Excelente (9-10)
Velocidad (100 m lisos)	Reacción muy lenta al estímulo de salida. Corre con postura inadecuada, sin coordinar el braceo con las piernas.	Reacciona correctamente, pero pierde la postura de carrera rápidamente o el braceo es irregular.	Buena velocidad de reacción. Mantiene una postura adecuada de carrera en la mayor parte del trayecto.	Reacción explosiva al estímulo. Excelente técnica de carrera manteniendo la máxima velocidad.
Coordinación y Transferencia (Relevos)	Se detiene por completo para dar/recibir el testigo, o este se cae repetidamente por falta de coordinación	Entrega y recibe el testigo en movimiento, pero con una pérdida de velocidad muy evidente o mirando continuamente hacia atrás.	Realiza el pase en la zona de transferencia con cierta fluidez, coordinando la acción motriz con el compañero y perdiendo poca velocidad.	Ejecuta el pase en plena carrera con perfecta sincronización espaciotemporal y comunicación, sin perder velocidad
Ajuste Espaciotemporal (Carrera y Vallas)	Frena bruscamente ante los obstáculos. No logra mantener un ritmo continuo ni calcular la zancada antes del salto.	Supera los obstáculos, pero con pasos muy cortos y rápidos o paradas frecuentes antes de franquearlos.	Mantiene el ritmo de carrera y ajusta la zancada en la mayoría de los obstáculos con fluidez, sin apenas miedo al franqueo	Ajusta la zancada de forma automática y fluida, resolviendo la distancia entre vallas sin perder velocidad ni alterar su centro de gravedad.
Resolución Biomecánica (Salto de Longitud)	Salta sin coordinación entre brazos y piernas, sin apenas fase de vuelo o cayendo de forma desequilibrada	Coordina el salto, pero no logra batir claramente con una sola pierna o la fase de caída es rígida y poco segura.	Realiza la carrera de aproximación, bate a un pie de forma clara y cae flexionando las rodillas, aunque le falta potencia en el vuelo.	Ajusta la zancada de forma automática y fluida, resolviendo la distancia entre vallas sin perder velocidad ni su centro de gravedad.
Transferencia de Fuerza (Lanzamiento)	Lanza el peso con la fuerza del brazo, sin utilizar el empuje del tronco ni las piernas	Utiliza el tronco ligeramente, pero el gesto técnico se asemeja más a "tirar" que a "empujar"	Realiza el gesto técnico de empuje desde el cuello usando la cadera, con una fuerza adecuada.	Coordina rotación de cadera y extensión de piernas/brazos para un empuje explosivo y seguro

Tabla 32. Rúbrica de Resolución Motriz

Indicadores de Logro		1	2	3	4
1.1 CPSAA2	Realiza de forma autónoma el calentamiento articular dirigido por el <i>Capitán de Misión</i>				
	Mantiene una postura segura (espalda recta, rodillas flexionadas) al realizar los lanzamientos y esfuerzos atléticos				
	Regula su propio esfuerzo durante las carreras, parando o bajando el ritmo si detecta fatiga excesiva.				
	Se hidrata adecuadamente con agua, evitando el consumo de bebidas energéticas o azucaradas durante la sesión.				
	Cumple con la responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo al finalizar, aplicando hábitos de higiene básicos				
NUNCA	A veces	Frecuentemente		Siempre	
1	2	3		4	

Tabla 33. Escala de Valoración del "Pasaporte Físico"

Ítem de Observación Específico	Si	No	Observaciones (Gestión de los "Puntos de Inteligencia")
Cumple las normativas de la "Carta Olímpica" sin hacer trampas o salir antes de tiempo			
Anima a los compañeros de su propio escuadrón, integrando a todos independientemente de su nivel motriz.			
Acepta las penalizaciones o la derrota con deportividad, resolviendo los conflictos de forma pacífica.			
Ejerce su rol (Logística, Capitán, Médico) con responsabilidad y colabora en la recogida del material.			
Colabora en la recogida del material (picas, conos, aros) al finalizar las pruebas de forma voluntaria.			

Tabla 34. Lista de Control de Juego Limpio y Actitud

13.8. Atención a las diferencias individuales del alumnado

La atención a las diferencias individuales en la Unidad Didáctica 2: Atletismo "Misión 2: Habilidades de Escape" se aborda desde un enfoque inclusivo, apoyándose en el DUA. En lugar de segregar por niveles de habilidad, el alumnado trabaja en "Escuadrones" heterogéneos y mixtos, donde la interdependencia se asegura mediante roles rotativos (Capitán de Misión, Agente de Logística, Médico de Combate).

13.8.1. Adaptaciones Metodológicas Específicas

Alumnado con TEA de grado 1: La anticipación visual se garantiza al inicio de cada sesión mediante la lectura del *Briefing* en los sobres confidenciales, reduciendo la incertidumbre de la tarea. Además, durante la SdA final de las "Olimpiadas Atléticas", si el entorno competitivo genera altos niveles de estrés, este alumno puede asumir roles de menor presión, pero de alta responsabilidad, como el arbitraje o el recuento de puntuaciones.

Alumnado con hipoacusia ligera: El docente se ubica estratégicamente de frente para facilitar la lectura labial. En la práctica, los estímulos sonoros se sustituyen o complementan con señales visuales claras; por ejemplo, en la salida de la prueba de 100 metros lisos, la orden de "¡Ya!" se acompaña bajando un banderín rojo.

13.8.2. Actividades de Refuerzo

Simplificación del entorno y el material: En la progresión del Salto de Longitud, en lugar de exigir la batida sobre una tabla estrecha tradicional que genera saltos nulos constantes, se dibuja con tiza un cuadrado amplio como "zona de batida", permitiendo que el alumno se concentre en el vuelo y la caída. En la prueba de

Lanzamiento de Peso, se adapta el peso del balón medicinal (o se usan pelotas de espuma) en función de las capacidades de fuerza de cada participante.

Tutoría entre iguales: Dentro de los "Escuadrones", se fomenta que los alumnos se ayuden mutuamente para consolidar habilidades complejas. Por ejemplo, en las progresiones de la prueba de Relevos, practican por parejas el pase fluido del testigo, recibiendo feedback directo de su compañero antes de competir.

13.8.3. Actividades de Ampliación

Resolución de problemas biomecánicos: En la prueba de vallas, no se impone una distancia estándar para saltar. Se entrega el material (cajas de cartón) al escuadrón y se reta a los alumnos más capaces a descubrir, mediante ensayo y error, la distancia exacta a la que deben colocar sus propias marcas para dar siempre tres zancadas rítmicas sin frenar.

Variabilidad y aumento de la complejidad: Se introducen variantes que exigen mayor control neuromuscular. En la prueba de 100 metro lisos, se les reta a reaccionar y salir de posiciones inusuales (tumbados boca arriba, boca abajo o de espaldas). En el lanzamiento de peso, se les exige realizar la acción técnica en movimiento en lugar de en estático.

Liderazgo: Se aprovecha su bagaje asumiendo el rol de "Capitán de Misión", siendo los encargados de dirigir de forma autónoma la movilidad articular y los calentamientos específicos de su equipo.

13.8.4. Evaluación Equitativa

La evaluación de la UD 2 acompaña este enfoque inclusivo siendo puramente formativa. En la "Rúbrica de Resolución Motriz" (C.E. 2.3), no se evalúa la marca física

(quién corre más rápido o lanza más lejos), sino el proceso biomecánico y la toma de decisiones. Un alumno de refuerzo que logra empujar un balón ligero coordinando correctamente la cadera y la extensión del brazo obtiene la misma calificación de excelencia que un alumno de ampliación, garantizando la equidad. Además, el 40% de la calificación recae sobre el cuidado de la salud (Pasaporte Físico) y el respeto a las normas y compañeros evaluado mediante la coevaluación del "Médico de Combate".

13.9. Conclusión y bibliografía.

La implementación de esta Unidad Didáctica demuestra que el atletismo escolar puede desvincularse del paradigma tradicional del rendimiento absoluto. Al enmarcar las disciplinas atléticas dentro de la narrativa de "La Agencia Secreta" se ha logrado una alta implicación cognitiva y emocional del alumnado, mitigando la frustración habitual que sufren los estudiantes con menor destreza motriz ante pruebas objetivas de marca.

A lo largo de las 7 sesiones, el trabajo estructurado mediante "Escuadrones" heterogéneos y la asunción de roles ha permitido trasladar el aprendizaje desde la técnica individual hacia la interdependencia positiva. La culminación de la unidad con las "Olimpiadas de Escape" no solo evaluó las destrezas motrices, sino que consolidó actitudes innegociables como el juego limpio, el compañerismo y el esfuerzo sostenido.

En definitiva, esta unidad evidencia que, aplicando el Diseño Universal para el Aprendizaje y una evaluación formativa a través del "Pasaporte de Agente", es posible enseñar habilidades atléticas complejas garantizando la inclusión, el éxito y el desarrollo integral de todo el grupo-clase.

- Blázquez Sánchez, D. (2017). *Cómo evaluar bien en Educación Física: El enfoque de la evaluación formativa*. Editorial INDE.
- Decreto 61/2022. (2022). 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. Consejo de Gobierno de la Comunidad de Madrid. https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOBCM/2022/07/14/BOBCM-20220714-1.PDF
- Gamonales Puerto, J. M. (2016). La Educación Física como herramienta de inclusión. *Publicaciones Didácticas*, (70), 26-33.
- Velázquez Callado, C. (2015). *Aprendizaje cooperativo en Educación Física: Fundamentos y aplicaciones prácticas*. Ediciones INDE.

13.10. Recursos elaborados.

AGENCIA SECRETA DE MOVIMIENTO - OPERACIÓN MOVIMIENTO (5º DE PRIMARIA)

PASAPORTE OFICIAL DE AGENTE

IDENTIFICACIÓN Y CÓDIGO DE CONDUCTA

FOTO O DIBUJO DEL AGENTE

Nombre Real: _____
 Nombre en Clave: _____
 Escuadrón asignado: _____
 Fecha de Reclutamiento: _____

Firma del Agente: _____ Firma del Director: _____

CÓDIGO DE CONDUCTA DE LA AGENCIA

- 1. LEALTAD: Comprometimiento por las misiones y unidades.
- 2. HONOR: Resaca siempre acorde de sus valores.
- 3. RESPETO: Siempre cordial del agente en la misión de campo.
- 4. ESFUERZO: Incluir siempre al esfuerzo para sus misiones.
- 4. ESFUERZO: Superación personal por el cumplimiento de misiones.
- 5. SEGURIDAD: Resaca responsable al cumplir misiones por su seguridad.
- 6. CUIDADO DEL PLANETA: El agente de campo o agente por su seguridad.

PUNTOS DE INTELIGENCIA Y ASCENSOS

CADETE AGENTE DE CAMPO AGENTE ESPECIAL

Página 2 - 3 Página 4 - 5

VISADO DE MISIONES (UD 1-15)

MISIÓN 1 LEALTAD	MISIÓN 2 AGILIDAD	MISIÓN 3 FUERZA	MISIÓN 4 ACROSPORT	MISIÓN 5 ESTABILIDAD	MISIÓN 6 MEDIO NATURAL
M1: Reencuentro Lealtad	M2: Atletismo Agilidad	M3: Forma Física Poder	M4: Acroport	M5: Estabilidad	M6: Medio Natural
MISIÓN 7	MISIÓN 8	MISIÓN 9 MEDICAL RESCATE	MISIÓN 10 BALONCESTO	MISIÓN 11	MISIÓN 12
		M9: Rescate	M10: Baloncesto		M12: Medio Natural
MISIÓN 1	MISIÓN 2	MISIÓN 3	MISIÓN 4	MISIÓN 4	MISIÓN 5
	M12: Exploración				M15: Tradicionales

EJEMPLOS DE SELLOS / PEGATINAS

M1: Reencuentro Lealtad	M2: Atletismo Agilidad	M3: Forma Física Poder	M4: Acroport	M5: Primeros Auxilios	M10: Baloncesto Precisión	M12: Medio Natural Tota
M9: Bómbom/Rayo Reflejos	M10: Baloncesto Precisión	M11: Fútbol Sala Control	M12: Medio Natural Explorador	M13: Sobre Ruedas Equilibrio	M14: Bicicleta Ruta	M15: Tradicionales Victoria

CONFIDENCIAL EL MOVIMIENTO ES TU MEJOR ARMA.
 ¡NO DEJES QUE EL DR. PANTALLA GANE!



SISTEMA DE PUNTOS DE INTELIGENCIA Y RANGOS A.S.M.

ESCOGE TU RANGO

- CADETE** ♦ 40 XP
- AGENTE** ♦ 80 XP
- AGENTE ESPECIAL** ♦ 120 XP
- ÉLITE** ♦ 160 XP
- COMANDANTE** 200 XP

CONSIGUE PUNTOS COMO AGENTE SECRETO A.S.M.

- RESOLUCIÓN PACÍFICA → +10 XP
- TRABAJO EN EQUIPO → +10 XP
- TRABAJO EN EQUIPO → ORDEN → FAIR PLAY → +10 XP

¡SUBE DE RANGO Y DEMUESTRA TU INTELIGENCIA!