



TRABAJO FIN DE GRADO

EDUCACIÓN PRIMARIA

Universidad Pontificia Comillas
Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

CURSO ACADÉMICO 2020/2021

Autora: Teresa Rodríguez Gutiérrez
Directora de TFG: Evelia Franco Álvarez
Fecha de presentación: 3 de junio de 2021



--PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA ANUAL--

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA ANUAL 3º DE
EDUCACIÓN PRIMARIA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Universidad Pontificia Comillas- Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Autora: Teresa Rodríguez Gutiérrez

Directora de TFG: Evelia Franco Álvarez

Fecha de presentación: 3 de junio de 2020

ÍNDICE

Resumen/Abstract	4
Palabras clave/key words	5
Lista de abreviaturas	6
Presentación general del trabajo	7
Programación General Anual	9
1. INTRODUCCIÓN	9
1.1. Justificación teórica.....	9
1.2. Contexto socio-cultural.	12
1.3. Contexto del equipo docente.	14
1.4. Características psicoevolutivas del niño/a de la edad para la que se realiza la propuesta 15	
2. OBJETIVOS	16
2.1. Objetivos Generales de Etapa y su contribución desde la Educación Física.....	17
2.2. Objetivos didácticos de Educación Física en 3º de Educación Primaria.....	17
3. CONTENIDOS	17
3.1 Secuenciación de contenidos del currículo oficial de la CAM.....	17
3.2. Secuenciación en Unidades Didácticas.	19
4. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.	20
4.1 Clasificación de actividades atendiendo a diferentes criterios.	20
4.2 Actividades-tipo.	22
5. METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS	23
5.1 Principios metodológicos	23
5.2 Papel del alumno y del profesor.	24
5.3. Recursos materiales y humanos	24
5.4. Recursos TIC.....	25
5.6. Relación con el aprendizaje del inglés.	26
6. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	29
6.1 Medidas generales de atención a todos los alumnos.	29
6.2 Medidas ordinarias: Necesidades de apoyo educativo.	30
6.3 Medidas extraordinarias: Adaptaciones curriculares.	31
7. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	32
7.1 Actividades fuera del aula.	32
7.2 Plan Lector.	32
7.2 Relación con el desarrollo de las Unidades Didácticas.	33

8. PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL Y COLABORACIÓN CON LAS FAMILIAS ..	34
8.1 Objetivos de la acción tutorial.....	34
8.2 Tareas comunes de colaboración familia-escuela.	35
8.3 Entrevistas y tutorías individualizadas.	36
8.4 Reuniones grupales de aula.	36
9. EVALUACIÓN DEL PROCESO APRENDIZAJE-ENSEÑANZA.....	37
9.1 Criterios de evaluación.....	37
9.2 Estrategias, técnicas e instrumentos de evaluación.	38
9.3 Momentos de evaluación.....	40
10. UNIDADES DIDÁCTICAS.....	41
11. CONCLUSIONES.....	100
12. BIBLIOGRAFÍA.....	102
13. ANEXOS.....	103
13.1 Anexos PGA.....	103
Anexo 1	103
Anexo 2:.....	104
Anexo 3:.....	108
13.2 Anexos unidades didácticas	109
Anexo 1	109
Anexo 2	110
Anexo 3	111
Anexo 4	111
Anexo 5	113
Anexo 6	113
Anexo 7	114

Resumen/Abstract

Resumen

El presente trabajo consiste en una programación didáctica anual para la asignatura de Educación Física, en el curso de 3º de Educación Primaria. Está dividido en dos partes, la programación general anual, donde se recogen los aspectos más tóricos del trabajo; y diez unidades didácticas donde está reflejado el trabajo más práctico que se llevaría a cabo dentro de la propia aula. Dentro de esta propuesta aparecen elementos que van a ser clave para el desarrollo de la misma como son el contexto del centro, el PAT, la atención a la diversidad, la coordinación entre docentes, etc.

Dentro de las diez unidades didácticas, se van a desarrollar cuatro de ellas más detalladamente. De esas cuatro unidades, en una de ellas se van a diseñar todos los materiales que llevaríamos al aula. En concreto, he querido escoger la UD 9 debido a la importancia actual de pasar el menor tiempo posible en espacios cerrados. El Covid-19, nos ha hecho plantearnos otro modelo de enseñanza donde se aproveche el medio natural. Por ello he desarrollado la UD de escalada.

Se ha escogido un hilo conductor relacionado con las superheroínas y los superhéroes con el objetivo de que los alumnos reciban una enseñanza motivadora. Además, con dicha temática, se pretende que el alumno se meta en el papel de superhéroe y de superheroína para adquirir unos valores que le van a servir para la vida y para abordar unos contenidos propuestos en el currículo.

Abstract

The present work consists of an annual didactic program for the subject of Physical Education, in the 3rd year of Primary Education. It is divided into two parts, the general annual program, where the more theoretical aspects of the work are collected; and ten didactic units where the more practical work that would be carried out in the classroom is reflected. Within this proposal there are elements that will be key to its development, such as the context of the center, the PAT, attention to diversity, coordination among teachers, etc.

Within the ten didactic units, four of them will be developed in more detail. Of these four units, one of them will design all the materials that we would take to the classroom. Specifically, I have chosen Unit 9 because of the current importance of spending as little

time as possible in enclosed spaces. Covid-19 has made us consider another teaching model that takes advantage of the natural environment. For this reason, I have developed the climbing UD.

We have chosen a common thread related to superheroines and superheroes with the aim that students receive a motivating teaching. In addition, with this theme, it is intended that the student gets into the role of superhero and superheroine to acquire values that will serve for life and to address some content proposed in the curriculum.

Palabras clave/key words.

Educación Física, Educación Primaria, programación anual, aprendizaje basado en retos, escalada, competencia motriz, Aprendizaje Significativo, valores deportivos, superhéroes.

Physical Education, Primary Education, annual programming, challenge-based learning, climbing, motor competence, Meaningful Learning, sports values, superheroes.

Lista de abreviaturas

- ACNEAE: Alumnos con Necesidad Específica de Apoyo Educativo.
- ACNEE: Alumnado con Necesidades Educativas Especiales.
- AL: Audición y lenguaje.
- CEIP: Colegio de Educación Infantil y Primaria.

Competencias clave:

- CCL: Competencia en Comunicación Lingüística.
 - CMCT: Competencia Matemática, Ciencias y Tecnología.
 - CD: Competencia Digital.
 - AAP: Aprender a Aprender.
 - CSC: Competencia Social y Cívica.
 - CSIEE: Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor.
 - CEC: Conciencia y Expresiones Culturales.
-
- EF: Educación Física.
 - EP: Educación Primaria.
 - L.O.M.C.E: Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa.
 - PAD: Plan de Acción a la diversidad.
 - PAT: Plan de Acción Tutorial.
 - PCL: Plan Lector de Centro.
 - PGA: Programación General Anual.
 - PT: Pedagogía Terapéutica.
 - TFG: Trabajo de Fin de Grado.
 - UD: Unidad Didáctica.
 - ZDP: Zona de Desarrollo Próximo

Presentación general del trabajo

A lo largo del presente trabajo se va a desarrollar una programación anual general (en adelante PGA) del curso de tercero de educación primaria para el área de Educación Física rigiéndonos por el Decreto 89/2014, en el curso 2020/2021.

Una PGA es un documento elaborado por el centro educativo basándose en el currículo. En él aparecen las orientaciones generales y la concreción de los criterios para cada curso de la etapa de educación primaria. Este documento, además, facilita el desarrollo de las actividades educativas, la coordinación de los docentes y la participación de toda la comunidad educativa. En él aparecen recogidos diferentes elementos que nos van a facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje, como son el contexto del centro educativo, las características del equipo docente y las características psicoeducativas de los alumnos de 3º de primaria, los objetivos y los contenidos que queremos conseguir apoyándonos en el currículo, la metodología, las medidas de atención a la diversidad, las actividades complementarias, el plan de acción tutorial (en adelante PAT), el proceso de evaluación, y por último, la distribución y organización de las unidades didácticas (en adelante UD) para, en este caso, 3º de primaria.

La PGA está contextualizada en el CEIP Belmonte. Es un centro que tiene multitud de recursos para trabajar la Educación Física, el equipo docente forma un gran equipo de trabajo, donde la coordinación y colaboración forman el pilar fundamental; la atención a la diversidad es un aspecto muy importante, y la implicación de las familias hace que todo el proceso de enseñanza-aprendizaje tome sentido.

La razón por la que he escogido este curso se debe a mi experiencia a lo largo de mi formación en diferentes centros educativos, en los periodos de prácticas. He tenido la oportunidad de empaparme de los diferentes cursos de la etapa de educación primaria, sin embargo, el curso de tercero ha sido donde más a gusto me he sentido. Si bien es cierto, ha sido el curso donde más tiempo he pasado, por lo que, en mi opinión, más conocimiento tengo.

Respecto a la asignatura escogida, siempre he estado muy vinculada al deporte. Mi familia me ha transmitido, desde bien pequeña, los valores del mismo y la importancia que tiene en la etapa escolar. Sin embargo, la Educación Física es una asignatura que siempre ha estado muy desprestigiada, nunca ha tenido el mismo valor que otras asignaturas como lengua o matemáticas. Personalmente, el deporte, en esta etapa, me ayudó a superar

experiencias negativas de mi vida, y a día de hoy me sigue ayudando. La actividad física no sólo me ha servido para buscar el bienestar físico, sino también el bienestar psicológico. Por ello, como maestros debemos transmitir la importancia de la actividad física a los más pequeños, debemos dar a la asignatura de Educación Física el valor que se merece.

Considero que la Educación Física, es una herramienta muy poderosa para transmitir los valores necesarios para vivir en sociedad. A veces le damos demasiada importancia a los contenidos del currículo, intentando que los alumnos memoricen todo lo que aparece en los libros, sin darnos cuenta de que la escuela es el escenario idóneo para aprender a vivir en sociedad. Una sociedad cada vez más competitiva, con un alto nivel de estrés, con poco tiempo para disfrutar del ocio, una sociedad que vive para el trabajo. La escuela tiene el poder de cambiar a la sociedad, y creo que, desde el área de Educación Física, se puede empezar a cuidar la salud tanto física, como mental, tan importantes para vivir en este mundo.

Otra ventaja de esta asignatura es que nos permite vivir experiencias que favorecen al aprendizaje significativo. Tiene un carácter lúdico que nos facilita tener al alumnado motivado y receptivo ante cualquier aprendizaje nuevo. Por ello, la educación física, debería ser totalmente transversal al resto de áreas ya que los alumnos necesitan experiencias gratificantes para realmente llegar a ese aprendizaje significativo tan importante dentro del proceso enseñanza-aprendizaje.

Por último, he querido escoger como hilo conductor a diez superhéroes y superheroínas, ya que es una temática motivadora para los alumnos. Dicha temática permite introducir a los alumnos en un mundo imaginario con el objetivo de contribuir a un proceso de humanización donde los valores de la sociedad juegan un papel muy importante para los problemas del mundo. Por ello, se pretende que los alumnos adquieran unas competencias y valores transferibles a sus vidas como son la valentía, la bondad, el trabajo en equipo, la autonomía para la resolución de problemas, el sacrificio, el manejo de la frustración y el éxito, etc.

Programación General Anual

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Justificación teórica

Una buena práctica educativa debe estar siempre sustentada por una justificación teórica. Por ello, en este apartado se van a desarrollar una serie de corrientes pedagógicas que van a tener un papel muy importante a la hora de planificar las unidades didácticas en esta PGA. Dichas corrientes pedagógicas van a estar fundamentadas por una serie de autores que van a permitir que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea de calidad. En primer lugar, se va a hacer referencia a los autores que han contribuido al conocimiento psicológico de las personas, y en segundo lugar se van a precisar autores que han ayudado a construir teorías que sustentan las conductas motrices, que son en las que nos vamos a centrar en esta PGA.

En primer lugar, respecto al área escogida para esta PGA, la Educación Física es fundamental para alcanzar un desarrollo íntegro del ser humano. Entendemos por educación física a la pedagogía de las conductas motrices cuyo objetivo principal es desarrollar en las personas una competencia motriz (Alonso y Ruiz, 2017), que sirve como vehículo para integrar conocimientos y habilidades transversales. Dicha competencia motriz se entiende como la integración de los conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos asociados a la conducta motora.

El papel de la educación física en la etapa de educación primaria es muy importante, ya que nuestros alumnos van a adquirir una serie de hábitos saludables como son la realización de la actividad física, la mejora de la salud personal, la higiene personal, los correctos hábitos alimenticios, el uso adecuado del ocio y el tiempo libre etc. La educación física es un área primordial para alcanzar el desarrollo integral del niño.

Por otro lado, hay que destacar la importancia de Piaget (1984), que se considera el precursor de la psicología del desarrollo, ya que fue la persona que estudió por primera vez el desarrollo psicológico humano a lo largo de todas las etapas de la vida. Consiguió averiguar cómo las personas accedemos al conocimiento y cómo

pasamos a superar un conocimiento anterior para llegar a otro más complejo. Gracias a este autor, conocemos los estadios de desarrollo de la inteligencia, donde nos apoyaremos como docentes. Según Piaget, las personas aprendemos a partir de nuestras experiencias, por ello, el aprendizaje vivencial para enseñar a nuestros alumnos será muy importante.

La teoría del aprendizaje a través de la experiencia también la comparte David Kolb (1984), que habla de un modelo donde el aprendizaje resulta de la percepción y el procesamiento de esa experiencia. Dicho modelo se caracteriza por cuatro fases: experimentación activa, donde el alumno tiene experiencias de carácter afectivo y emocional a través de actividades lúdicas, que le van a servir como base para la observación. Esta fase es la que se va a abordar, en la PGA, a través de las actividades propuestas en las primeras sesiones de las UD; experimentación abstracta, donde el alumno reflexiona sobre las observaciones de la fase anterior, para construir una teoría de lo que puede significar la información recogida, a través de las puestas en común al final de las sesiones; experimentación concreta, donde el alumno forma conceptos concretos basados en las hipótesis de la fase anterior; y por último, la experimentación reflexiva, donde el alumno toma conciencia de lo que ha aprendido y lo aplique a situaciones nuevas, en otras UD.

El objetivo principal de la enseñanza es que nuestros alumnos logren llegar al aprendizaje significativo. La teoría del aprendizaje significativo la desarrolló David Ausubel (1983) y como docentes la debemos tener presentes para entender que el alumno sólo podrá llegar a ese aprendizaje significativo si se conecta lo nuevo que está aprendiendo con la estructura cognitiva que ya tenía previamente. Por ello, la labor del docente es averiguar lo que el alumno sabe y actuar en consecuencia, tal y como dice Cañal (2011), las experiencias previas deben ser la base de cualquier aprendizaje nuevo. El concepto de aprendizaje significativo es muy fácil aplicarlo en el área de educación física ya que la misma naturaleza de la asignatura permite trabajar la experiencia.

Otro autor que debemos tener en cuenta para nuestra labor como docentes es J. Bruner (1991), el cual destaca por su carácter constructivista. Sostiene que el aprendizaje del alumno debe partir de las motivaciones, curiosidades e intereses

del mismo. Para ello, debe ser un aprendizaje que surja de uno mismo donde el docente sea el guía y la persona que ofrece los apoyos necesarios para que esto ocurra. El concepto que emplea este autor para referirse a las ayudas, orientaciones e información que reciben los niños a lo largo de su desarrollo intelectual es *scaffolding* o andamiaje, el cual se retira cuando el alumno ha conseguido llegar al aprendizaje significativo. Para realizar un andamiaje de calidad, el docente debe conocer los intereses y necesidades del alumno, logrando despertar en él la motivación y el interés necesarios para aprender. Dentro de la educación física, el error se da como proceso de andamiaje, puesto que permite al alumno aprender de sus propios fracasos. Como docentes debemos dejar a los alumnos que se equivoquen, para posteriormente dirigirles al camino correcto.

Por otro lado, Vygotsky (1979) destaca el concepto de zona de desarrollo próximo (ZDP) como la diferencia entre lo que el alumno puede hacer sólo y lo que no sabe hacer, sin embargo, lo podría hacer con ayuda de alguien con experiencia, como es el docente u otros compañeros. Si aplicamos este concepto al área de educación física, se utilizaría en las actividades donde se propongan retos que para resolverlo es necesario un trabajo cooperativo. Para ello destacan las actividades que se realizan en parejas o grupos.

Respecto a las metodologías usadas en esta área, la tendencia actual es dirigirse hacia un modelo pedagógico de enseñanza activa, en el que se implique al alumno de tal manera que se busque su participación. Tal y como indica Fernández-Río et al (2016) este tipo de modelos resultan más formativos y generan aprendizajes profundos, significativos y duraderos. Por otro lado, este modelo, según las investigaciones, refleja un incremento de la motivación, fomenta la adquisición de conocimientos, el valor de la creatividad y la autonomía. Sin embargo, implica tomar decisiones centradas en los intereses y necesidades del alumnado para crear un entorno educativo de práctica competencial, participativo y contextualizado, con la intención de producir un aprendizaje significativo y funcional mediante la acción, reflexión y cooperación, por ello, la implicación del docente ante esta metodología es mucho mayor que otras más tradicionales (Blázquez, 2016). Por consiguiente, para la etapa de primaria se va a tratar de utilizar metodologías activas como son el Aprendizaje Basado en Retos (ABR), el aprendizaje basado

en proyectos (ABP), el aprendizaje cooperativo o la gamificación, entre otros. En concreto en esta PGA, se va a utilizar el ABR en diferentes momentos que se detallan en las UD.

1.2. Contexto socio-cultural.

La presente programación se ha realizado escogiendo un centro educativo de carácter ficticio. Sin embargo, el contexto del mismo, el tipo de alumnado, los recursos disponibles, las características del equipo docente, etc. se han extraído del centro educativo donde realicé mis prácticas en el cuarto año de carrera. Además, me he inspirado en las experiencias que he tenido en otros centros educativos y en los modelos educativos que he estudiado a lo largo de la carrera que me han parecido interesantes.

El CEIP Belmonte es un centro público no bilingüe que lleva funcionando desde hace 50 años. Se ubica en el municipio de Guadarrama, dentro de la Comunidad de Madrid. Se sitúa a uno 45 kilómetros de la capital. Su entorno es muy agradable, ya que está inmerso en la Sierra de Guadarrama, esto hace que el centro se sitúe en un ambiente de naturaleza y tranquilidad. Su dirección exacta es la Calle Los Escoriales, 11, 28440 Guadarrama, Madrid.

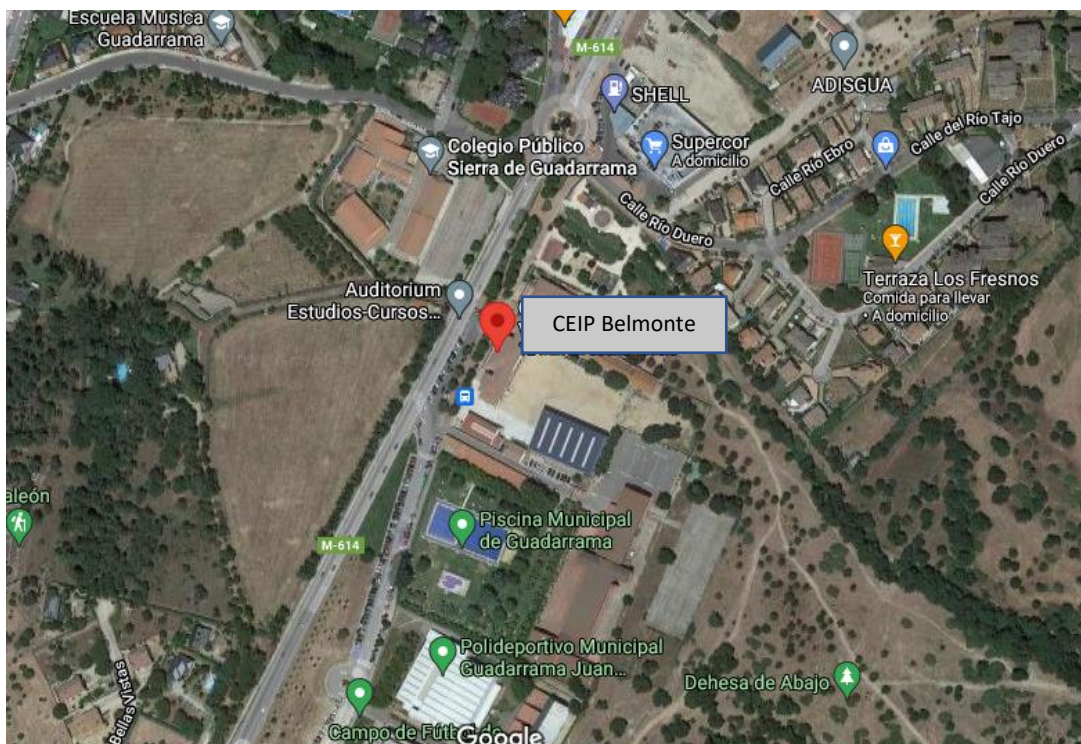


Figura 1: Ubicación CEIP Belmonte. Fuente: Google Maps

Este centro imparte dos niveles educativos, Educación Infantil y Educación Primaria. Una vez terminada la etapa de primaria, los alumnos ingresan en el IES Guadarrama, el instituto público contiguo al CEIP Belmonte. La mayoría de los alumnos que acuden a este centro viven en el propio municipio de Guadarrama, sin embargo, también acuden alumnos de municipios como Los Molinos y Collado Mediano. Por otro lado, el centro cuenta con una ruta escolar que recoge a los alumnos que viven a las afueras del municipio, y que, por tanto, llegar andando les supondría demasiado tiempo.

El centro cuenta con dos líneas con una ratio de 15 alumnos, por lo que es un centro pequeño con menos de 300 alumnos. Cuenta con dos plazas por clase para alumnos con necesidades educativas especiales.

El CEIP Belmonte, es además un centro de atención preferente para alumnos TEA, participando como centro experimental en la intervención especializada de Trastornos Graves del Desarrollo. Este tipo de alumnado está escolarizado en el grupo que le corresponde por edad, y, además, recibe los apoyos pertinentes en el aula “Aula Luna” que cuenta con materiales didácticos específicos, y está organizada con actividades de rutinas y el uso de claves visuales. Esta propuesta de aula específica no supone la presencia de un aula de educación especial en un centro ordinario, ni una propuesta de escolarización combinada, sino que supone un cambio en la configuración del centro con la intervención intensiva que requieren y beneficiando al centro de sus aportaciones.

El nivel económico de las familias de este centro es bajo-medio. Además, nos encontramos con un gran porcentaje de alumnos inmigrantes y familias en situaciones desfavorables. Para combatir con cada situación familiar, el centro fomenta la comunicación con las familias realizando tutorías de seguimiento con cada grupo y de manera individual. Otra manera de favorecer la relación entre las familias y la escuela es involucrando a las familias en diferentes programas y proyectos, donde las mismas van a poder observar y ser partícipes del proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos.

En cuanto a los recursos que dispone el centro, nos encontramos con un patio para la etapa de educación infantil y otro para la de primaria. Además, el centro cuenta con un polideportivo cubierto, y dos pistas multideporte descubiertas. También se hará uso de instalaciones municipales como son el polideportivo municipal (Juan Antonio Cuadrillero), la dehesa municipal, o el área recreativa del Valle de la Jarosa, donde se abordarán contenidos de Educación Física o de otras áreas que impliquen el respeto por el medio ambiente. Por otro lado, el centro cuenta con biblioteca, sala de informática, comedor, enfermería, sala polivalente, sala de profesores, teatro y laboratorio.

El CEIP Belmonte, como se mencionó anteriormente, es un centro de titularidad pública, por lo que es laico, sin embargo, se imparten optativas como Religión Cristiana, alternativa e Historia de las Religiones, fomentando así, la interculturalidad y dando a conocer las religiones mayoritarias del mundo.

Por último, este centro no es bilingüe, sin embargo, ofrece con cuatro horas de inglés a la semana en cada curso de la etapa de Educación Primaria. Además, en los cursos pares, se trabajan las asignaturas de inglés, música, educación plástica y educación física de manera interdisciplinar durante todo el año, donde se llevan a cabo multitud de proyectos en los que el inglés está muy presente.

1.3.Contexto del equipo docente.

El CEIP Belmonte cuenta con una serie de profesionales que desempeñan un papel fundamental en el centro para que se garantice una buena coordinación, y, por tanto, un buen funcionamiento. El centro tiene línea dos tanto en la etapa de educación infantil como en la de primaria. Por ello, el centro está compuesto por un total de 33 docentes, que se dividen entre el equipo docente, las tutoras de educación infantil, las tutoras de educación primaria y las especialistas.

- Equipo directivo: compuesto por la directora, el jefe de estudios, la secretaria y el administrativo.
- Etapa educación infantil: compuesto por dos tutoras por curso, con un total de 6 tutoras.

- Etapa educación primaria: compuesto por dos tutoras por curso, con un total de 12 tutoras.
- Especialistas: formado por 4 especialistas de inglés para todo el centro, una especialista de música, tres profesores de Educación Física para la etapa de primaria, dos especialistas en pedagogía terapéutica (PT), una de ellas para el “Aula Luna”, y, por último, una especialista en audición y lenguaje (AL).

Es importante destacar que todo el equipo docente trabaja de manera común con el fin de potenciar la interdisciplinariedad y que el proceso de enseñanza-aprendizaje esté conectado por todas las áreas.

Además de todo el equipo docente, el centro cuenta con personal de limpieza, un conserje, una enfermera, personal de mantenimiento, y personal de comedor.

1.4. Características psicoevolutivas del niño/a de la edad para la que se realiza la propuesta

El curso donde se va a contextualizar esta programación es 3º de primaria. En dicho curso, los niños tienen una edad entre 8 y 9 años. En esta etapa, los niños experimentan una serie de cambios de carácter cognitivo, afectivos, sociales y motrices que van a determinar su desarrollo. Por ello, la labor del docente es conocer las características de los alumnos que se sitúan en esta etapa para adaptar el proceso de enseñanza-aprendizaje. A continuación, se detallan los aspectos que van a intervenir en el desarrollo de nuestros alumnos, según diferentes autores:

- **Aspectos cognitivos:** según Piaget (1984) el desarrollo cognitivo pasa por una serie de etapas, durante las cuales el conocimiento que tiene el niño del mundo cobra diferentes formas. En concreto, en 3º de primaria, el niño se sitúa en el estadio de las *operaciones concretas* donde aparece el pensamiento operacional, que se refiere a una acción representada mentalmente que obedece a reglas lógicas de estructura y organización. Además, en esta etapa se supera el egocentrismo y aparece el pensamiento lógico, se comienza a tener capacidad de anticipación a posibles resultados y a formular hipótesis,

aunque no se planifican aún; y se comienza a tener interés por ampliar conocimientos y receptividad ante diferentes datos.

Este mismo autor clasifica estas operaciones en tres aspectos, la conservación, que se refiere a la comprensión de relaciones cuantitativas entre dos objetos; las clases, que se refieren al reconocimiento de objetos en función de sus semejanzas; y, por último, las relaciones, que hace referencia a la reunión de elementos en función de las diferencias entre ellos.

- **Aspectos afectivos y sociales:** autores como Marchesi, Coll y Palacios (2002), nos indican que, en esta etapa, la familia y el hogar siguen siendo un pilar fundamental en la vida del niño, sin embargo, las relaciones en el colegio comienzan a cobrar importancia y el niño empieza a convertirse en un ser integrado en la sociedad con gran interés en relacionarse en ella. Alrededor de los 8 años, el niño empieza a desvincularse de la familia y comienza a dar importancia a las relaciones con el grupo y a la interacción entre iguales. Por otro lado, en esta etapa, el niño va construyendo el concepto de autoestima, valoración de sí mismo, de las reglas y del control de los impulsos.
- **Aspectos motrices:** Durante esta etapa, según Raimondi (1999) el crecimiento y los cambios físicos son más lentos que en años precedentes, no obstante, este crecimiento dependerá del nivel de actividad, de los factores genéticos, de la alimentación, del ejercicio físico y del sexo del niño. En esta etapa destacan los cambios cualitativos ligados al movimiento como las capacidades físicas básicas, la agilidad, el equilibrio, etc. que hacen a los niños aptos para el desarrollo de actividades motrices específicas. Además, el movimiento se hace más preciso y riguroso; se produce una evolución proporcionada entre los diferentes segmentos corporales; aumenta la capacidad cardiovascular, que permite realizar esfuerzos de mayor intensidad; y, por último, se producen lanzamientos y saltos más precisos.

2. OBJETIVOS

Si hablamos de los objetivos de la etapa de Educación Primaria, nos referimos al conjunto de conocimientos, destrezas y habilidades que los alumnos deben adquirir en dicha etapa. Tales objetivos quedan reflejados en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, a través del cual se establece el currículo básico de la Educación primaria.

2.1. Objetivos Generales de Etapa y su contribución desde la Educación Física

En el **Anexo 1**, aparecen los objetivos generales de la etapa de Educación Primaria, que se recogen en el Real Decreto 126/2014, 28 de febrero. Marcados en negrita aparecen los que se van a abordar desde la asignatura de educación física.

2.2. Objetivos didácticos de Educación Física en 3º de Educación Primaria

En la legislación actual, Real Decreto 126/2014, 28 de febrero, los objetivos de 3º de primaria en el área de Educación Física se establecen en los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje reflejados en el **Anexo 2**.

3. CONTENIDOS

3.1 Secuenciación de contenidos del currículo oficial de la CAM.

Bloque 1: Habilidades perceptivo-motrices básicas
Contenidos
Esquema corporal. Representación del propio cuerpo y el de los demás.
Posibilidades perceptivas. Experimentación y exploración de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento.
Conciencia y control del cuerpo en relación con la tensión y la relajación. Toma de conciencia de la actitud postural. Aplicación de la relajación global y de grandes segmentos corporales.
Conciencia de las fases, los tipos y los ritmos respiratorios. Control del ritmo respiratorio en diferentes actividades.
Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices. Experimentación de las posibilidades de movimiento de los segmentos corporales en diferentes posturas.
Consolidación de la lateralidad y su proyección en el espacio. Discriminación de la derecha y la izquierda en los demás.

Control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio modificando la base de sustentación, los puntos de apoyo y la posición del centro de gravedad, en diferentes planos.
Organización espaciotemporal en acciones y situaciones de complejidad creciente. Apreciación de distancias y trayectorias. Memorización de recorridos. Apreciación de la velocidad. Reconocimiento de la posición relativa de dos objetos.
Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de las demás personas.
Desarrollo de la confianza en uno mismo a través de la actividad física.
Bloque 2: Habilidades motrices básicas
Formas y posibilidades del movimiento en las habilidades motrices básicas
Utilización eficaz de las habilidades motrices básicas en medios y situaciones estables y conocidas. Control motor en la ejecución.
Inicio en la adaptación de las habilidades básicas a situaciones no habituales y entornos desconocidos, con incertidumbre, reforzando los mecanismos de percepción y decisión en las tareas motoras.
Aplicación de las habilidades básicas en situaciones de juego.
Manejo de móviles, con o sin implemento en situaciones de juego
Práctica de juegos cooperativos y tradicionales de distintas culturas, especialmente los presentes en el entorno.
Práctica de juegos y actividades físicas en un entorno no habitual o en el medio natural.
Práctica de juegos de pistas y rastreo.
Sensibilización y respeto al medio ambiente.
Iniciación a la práctica de juegos pre-deportivos y de deporte adaptado.
Utilización de estrategias básicas en situaciones de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición, en la práctica de juegos y actividades motoras.
Actitud responsable con relación a las estrategias establecidas.
Respeto hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales.
Comprensión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego.
Interés por el juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo libre.
Valoración del esfuerzo personal en la práctica de los juegos y actividades. Interés

por mejorar la competencia motriz.
Disposición favorable a participar en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad
Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas.
El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.
Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes.
Aplicación de las posibilidades expresivas del movimiento relacionadas con el espacio, el tiempo o la intensidad.
Ejecución de bailes y coreografías simples. Práctica de bailes populares, tanto autóctonos como procedentes de otras culturas, especialmente de las presentes en el entorno.
Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
Comprensión de mensajes corporales.
Recreación de personajes reales y ficticios.
Exploración de objetos y materiales y sus posibilidades en la expresión.
Participación activa en situaciones que supongan comunicación corporal.
Valoración de las diferencias en el modo de expresarse a través del cuerpo y del movimiento.
Bloque 4. Actividad física y salud.
El cuidado del cuerpo.
Adquisición de hábitos saludables de alimentación relacionados con la actividad física y consolidación de hábitos de higiene corporal.
Flexibilidad. Ejercicios para los diferentes grupos articulares
Mejora de las cualidades físicas básicas de forma genérica a través de la práctica de las habilidades motrices básicas.
Reconocimiento y actitud favorable de los beneficios de la actividad física en la salud.
Medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios
El sedentarismo en la sociedad actual. Uso racional de las TIC en el tiempo libre.

3.2. Secuenciación en Unidades Didácticas.

A continuación, aparecen reflejados la secuenciación de las diferentes unidades didácticas que se van a llevar a cabo a lo largo de todo el curso:

Unidad didáctica	Bloque de contenidos	Numero de sesiones	Temporalización
Unidad didáctica 1: La invisible	Bloque 1 y 2	6	10/09-1/10 (Trimestre 1)
Unidad didáctica 2: Catman (UD LARGA)	Bloque 1 y 2	10	6/10-5/11 (Trimestre 1)
Unidad didáctica 3: El hombre flecha	Bloques 1 y 2	8	10/11-3/12 (Trimestre 1)
Unidad didáctica 4: Ice Queen	Bloque 1 y 3	6	10/12-14/1 (Trimestre 2)
Unidad didáctica 5: La mujer con ritmo	Bloque 1 y 3	6	19/1-4/2 (Trimestre 2)
Unidad didáctica 6: La mujer voladora (UD LARGA)	Bloque 1 y 2	7	9/2-2/3 (Trimestre 2)
Unidad didáctica 7: Flames	Bloque 2	7	4/3-25/3 (Trimestre 3)
Unidad didáctica 8: Nursewoman	Bloque 4	6	6/4-22/4 (Trimestre 3)
Unidad didáctica 9: Explorajones (UD LARGA)	Bloque 1,2 y 4	8	27/4-20/5 (Trimestre 3)
Unidad didáctica 10: Tormenta (UD LARGA)	Bloque 4	8	25/5-17/6 (Trimestre 3)

4. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.

Las actividades que se van a realizar se clasificarán atendiendo a una serie de criterios que se detalla en el apartado siguiente.

4.1 Clasificación de actividades atendiendo a diferentes criterios.

1- Actividades según el espacio donde se realice:

- **Actividades en el centro:** Estas actividades se desarrollarán en las instalaciones polideportivas propias del centro, siendo estas el patio, dos pistas multideporte, el polideportivo del centro y una sala polivalente. El uso de estas instalaciones deportivas se organizará al principio del curso con el resto de los profesores de

Educación Física, de tal manera que todos los cursos puedan disfrutar de las instalaciones y las clases se impartan de manera apropiada. Los días de lluvia, los profesores se pondrán de acuerdo para compartir el polideportivo cubierto, o la sala polivalente.

- **Actividades fuera del centro:** El CEIP Belmonte tiene una ubicación que permite acceder al polideportivo municipal, Juan Antonio Cuadrillero, fácilmente, por lo que estas instalaciones también serán utilizadas en diferentes cursos. En concreto, la unidad didáctica 9, de tercero de primaria, tendrá varias sesiones que se llevarán a cabo en el rocódromo de este polideportivo. Además, el centro tiene una ubicación muy próxima a la dehesa municipal donde también se realizarán actividad. Por último, se realizarán salidas fuera de la localidad, como por la actividad de escalada llevada a cabo en La Pedriza, en la unidad didáctica 9 de tercero de primaria (**Anexo 5**).

2- Actividades según el momento de clase:

- **Actividades de calentamiento:** Estas actividades se plantean siempre al inicio de cada sesión. Con ellas se pretende incrementar el aporte de oxígeno, aumentar el ritmo cardiaco y la actividad pulmonar para, posteriormente, realizar un esfuerzo más intenso sin provocar lesiones.
- **Actividades de la parte principal:** Estas actividades implicarán un esfuerzo físico mayor. En ellas se trabajarán los contenidos propios de la asignatura. Las actividades que se realicen en esta parte de la sesión dependerán de la unidad didáctica en la que nos situemos y los contenidos que se trabajan.
- **Actividades de vuelta a la calma:** Estas actividades supondrán un esfuerzo menor que las anteriores. Su intención es reducir el ritmo cardiaco y volver al estado de reposo progresivamente. Para ello se realizarán juegos, reflexiones sobre la sesión o recogida de material.

3- Actividades según el tipo de agrupamiento:

- **Individuales:** Con estas actividades se pretende que el alumno utilice los conocimientos, principios y estrategias para resolver retos y situaciones motoras de carácter individual, adecuándose a los requerimientos de la actividad y del entorno. Las actividades individuales se van a realizar en aquellas UD en las que se trabajen gestos deportivos, acercándonos más al predeporte.
- **Parejas:** El trabajo en parejas permiten a los alumnos crear un vínculo de confianza para trabajar en equipo y resolver retos de carácter común. Este tipo de agrupaciones será muy común en actividades desarrolladas en la parte del calentamiento.

- **Grupo pequeño:** Las actividades en las que participan entre 3 y 6 alumnos favorecen las relaciones interpersonales y la confianza en el equipo. Además, tanto los fracasos como las victorias son compartidas, un elemento muy importante que se debe trabajar en Educación Física en primaria. El gran grupo, se utilizará en las UD en actividades de colaboración-oposición.
 - **Gran grupo:** Estas actividades se realizan con todos los miembros de la clase, su función es la eliminación de la competición y el fomento de la cooperación y el trabajo en equipo. Toda la clase se sentirá parte de un gran grupo donde deben colaborar para cumplir determinados objetivos. Este tipo de agrupación se utilizará en las UD en momentos de reflexión como es la vuelta a la calma, o en actividades de colaboración.
- 4- Actividades según la complejidad de la tarea:
- **Analítica:** Se trata de actividades concretas que se dan de manera aislada con el objetivo de descomponer la tarea en partes, para posteriormente trabajar el movimiento de manera global.
 - **Global:** Son actividades que implican la ejecución total de la tarea propuesta. Dichas actividades se llevarán a cabo al final de las unidades didácticas con el fin de poner en práctica todos los contenidos que se han ido aprendiendo a lo largo de la unidad, siendo capaces de combinarlos a todos a la vez.

4.2 Actividades-tipo.

Como se menciona en el apartado anterior, las sesiones se dividen en tres momentos bien diferenciados. Se realiza esta división atendiendo a los sistemas energéticos del cuerpo impidiendo así, que se produzca cualquier tipo de lesión.

- **Calentamiento:** Esta fase será la primera que se lleve a cabo dentro de la sesión. Su objetivo es aumentar el ritmo cardiaco, usando el sistema energético aeróbico principalmente. Se busca preparar al alumno para la parte principal, evitando que se produzca cualquier lesión. Suele tener una duración de unos 10 minutos y en ella se realizan juegos sencillos que los alumnos conocen en su mayoría. Un ejemplo de calentamiento sería el juego del tuli-pan.
- **Parte principal:** En esta fase es donde se trabajan, específicamente, los contenidos curriculares. En ella, el alumno ya está preparado para realizar un esfuerzo físico y cognitivo mayor. Dependiendo de la unidad didáctica en la que nos encontremos se llevará a cabo una dinámica u otra, sin embargo, generalmente se van a realizar, una

media de dos actividades con una duración de 30 minutos. Se trabajarán diferentes sistemas energéticos dependiendo de los objetivos de la sesión.

- **Vuelta a la calma:** El objetivo de la vuelta a la calma es bajar la frecuencia cardiaca de nuestros alumnos para que puedan volver al aula. Por ello se busca la relajación progresiva mediante juegos, reflexiones, estiramientos o recogida del material. Será un buen momento para trabajar las relaciones interpersonales, la escucha activa, o la expresión de sentimientos. Por otro lado, también se busca crear una rutina de estiramientos para prevenir lesiones.

5. METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS

5.1 Principios metodológicos

A lo largo de toda la programación se han utilizado diferentes principios metodológicos en función de los contenidos y objetivos que se han querido trabajar. Se trata de aprovechar diferentes metodologías para poder atender adecuadamente a la diversidad de cada alumno. Por ello, el proceso de enseñanza-aprendizaje debe cumplir los siguientes principios:

- **Principio de experiencia:** es aquel que pone el foco en las vivencias y experiencias que han experimentado los propios alumnos. El objetivo de este principio es lograr que los alumnos tengan experiencias significativas, para que posteriormente, sea aplicado en su vida o en otros contenidos. Este principio es muy utilizado en Educación Física, ya que la propia naturaleza de la asignatura es experiencial.
- **Principio de flexibilidad:** este principio se basa en la posibilidad de adaptar las propuestas educativas al ritmo de cada alumno. El proceso de enseñanza-aprendizaje no debe ser fijo, sino que, como docentes, debemos ser capaces de adaptarnos al alumno y modificar nuestra práctica educativa en función de dichos ritmos, y más en el área de Educación Física, que cada alumno evoluciona motrizmente a un determinado ritmo.
- **Principio de participación:** pretende favorecer el la cooperación y el fomento del trabajo en equipo. Con este principio ponemos el foco en la interacción entre los compañeros creando así un vínculo en el que cada alumno se sienta que

pertenece a un gran grupo. La Educación Física es un escenario idóneo para los alumnos se sientan en un gran equipo.

- **Principios integrador:** Busca aunar en un solo proceso todas las técnicas, habilidades y destrezas propias de la asignatura de Educación Física. Y, además, pretende trasladar esos aprendizajes útiles a otros ámbitos, siendo así una asignatura de conexión.
- **Principio de motivación:** en Educación Física, este principio debe ser uno de los más importantes, ya que será la clave del éxito para que nuestros alumnos muestren todo su interés en aprender. Por ello, el docente debe conocer a los alumnos y saber cómo motivarles.
- **Principio lúdico:** El proceso de enseñanza-aprendizaje, como se mencionó en el principio anterior, debe ser motivador, consiguiendo así la participación plena del alumnado, por ello, nuestras propuestas deben partir del juego, para que sean lúdicas y por tanto motivadoras.
- **Principio creativo:** Nuestras acciones como docentes deben estimular a los alumnos, por ello, con este principio tratamos de huir de los modelos repetitivos, estereotipados y fijos, usando la creatividad en este proceso.

5.2 Papel del alumno y del profesor.

El proceso de enseñanza-aprendizaje debe centrarse en el alumno, para que este sea el centro de atención en todo momento. Por ello, se pretende que el tiempo de participación del alumno sea el máximo posible. El profesor debe ser un guía del proceso intentando reducir su intervención en mayor medida. La intervención debe realizarse, entre otras cosas, para proporcionar un feedback que ayude a los alumnos a mejorar.

La evaluación constante es de vital importancia para poder guiar al alumno. Para ello, se deben hacer uso de estrategias de evaluación en las que sea el docente y el propio alumno los que participan en el proceso. La implicación del alumno en la evaluación pretende comprometer al alumno en su proceso de enseñanza-aprendizaje.

5.3. Recursos materiales y humanos

La asignatura de Educación Física cuenta con unos materiales específicos utilizados sólo para dicha asignatura. Estos materiales los debe conseguir el docente al principio del curso según los contenidos que vaya a impartir. Algunos materiales se podrán utilizar de otros años, mientras que otros, se deberán comprar con los presupuestos del centro. Algunos de los materiales con los que contamos para las diferentes unidades didácticas, en tercero de educación primaria son: colchonetas, bancos suecos, balones, conos, aros, zancos, bloques, etc. Los materiales estarán guardados en el polideportivo del centro, de tal manera que tengan fácil accesibilidad para su uso.

En cuanto a los recursos humanos, hablamos de las personas que intervienen de alguna manera en el proceso de aprendizaje de los alumnos dentro de la propia asignatura de Educación Física. Se destacan dos agentes fundamentales: el **equipo docente**, que va a cooperar para que todas las asignaturas, tanto la que se propone en este trabajo, como el resto de asignaturas, sigan el transcurso esperado; y por otro lado, el **personal no docente**, compuesto por las familias de los alumnos, y el personal externo que acuda al centro para ciertas unidades, como por ejemplo en el caso de la unidad didáctica 9, en la que colaborará *la Federación Madrileña de Montaña*, y la empresa de turismo activo *Siete Picos Free*.

En cada unidad didáctica se desarrolla con profundidad tanto los recursos materiales, como los recursos humanos con los que se va a trabajar.

5.4. Recursos TIC

Según la Orden ECD/686/2014, de 23 de abril, por la que se establece el currículo de la Educación Primaria el uso de las nuevas tecnologías (competencia digital) se considera una Competencia Clave en el desarrollo de los alumnos. Por ello, desde este centro se pretende dar cobertura a esta competencia con diferentes estrategias y herramientas.

Estos recursos tecnológicos, en educación física, serán utilizados como herramienta principal de aprendizaje, investigación, comunicación con las familias, motivación y recompensa.

Se va a utilizar la plataforma *CassDojo* como herramienta de comunicación con las familias. Esta plataforma permite ofrecer, tanto a los alumnos como a sus familias en tiempo real, el feedback del comportamiento y la actitud que muestran en las clases de Educación Física. La aplicación puede ser instalada en dispositivo web (el que usaríamos en clase), y en dispositivo móvil (utilizado por las familias). Con esta herramienta, cada alumno tendrá asociado un avatar (personaje animado) con el que va acumulando puntos según las tareas realizadas o el buen comportamiento. Dependiendo de los puntos obtenidos, los alumnos recibirán recompensas que previamente han sido pactadas con el docente. Con este sistema de recompensas, se podrá hacer partícipes a las familias, de tal manera que observen el progreso de sus hijos.

Las tablets, proporcionadas por el centro van a ser otro recurso TIC. Con esta herramienta, los alumnos van a desarrollar cierta autonomía que se reflejará en los trabajos finales que tendrán que exponer los alumnos en dos de las unidades didácticas de esta programación. El objetivo es que los alumnos aprendan a buscar información y a investigar usando este recurso.

5.6. Relación con el aprendizaje del inglés.

El CEIP Belmonte, no es un centro bilingüe, sin embargo, cuenta con cuatro horas de inglés a la semana en cada curso de la etapa de Educación Primaria. Concretamente, en los cursos pares, se trabajan las asignaturas de inglés, música, educación plástica y educación física de manera interdisciplinar durante todo el año, donde se llevan a cabo multitud de proyectos en los que el inglés está muy presente.

Para el curso escogido en esta programación (3º de educación primaria), la interdisciplinariedad con la asignatura de inglés no está presente, sin embargo, en la propia asignatura de inglés, se van a trabajar contenidos relacionados con el deporte que se podrán transferir de manera indirecta a nuestra área.

5.7. Organización de espacios y tiempos. Rutinas.

Los espacios deportivos que dispone el centro son varios: dos pistas polideportivas al aire libre, el polideportivo del centro cubierto, el patio, y una sala polivalente que se

usa en los días de lluvia. Por otro lado, el centro tiene una ubicación que permite acceder al polideportivo del municipio, Juan Antonio Cuadrillero, el cual tiene instalaciones que desde el centro utilizaremos en diferentes cursos, como la piscina, el rocódromo, la pista de atletismo, un campo de fútbol 11 o las pistas de pádel.

Además de las instalaciones mencionadas anteriormente, el centro CEIP Belmonte tiene también una ubicación muy próxima a la dehesa municipal y al Valle de la Jarosa, donde también se realizarán actividades. Por último, al aprovecharemos el Parque Nacional Sierra de Guadarrama realizar actividades como escalda, esquí o senderismo.

En relación con las rutinas, en la hora de Educación Física, los alumnos deben saber que hay que acceder a las instalaciones deportivas en fila y sin hacer ruido para no molestar al resto de clase. Una vez llegados a las instalaciones, los alumnos se colocan en un semicírculo, de tal manera que todos puedan escuchar la explicación del profesor. Además, en el momento de repartir el material, los alumnos deben saber que no se puede utilizar hasta que el docente no lo precise, ya que puede ser un momento clave en el descontrol del grupo.

Una vez terminada la sesión, todo el material debe ser recogido, y todos los alumnos deben participar en dicha recogida. Para finalizar la sesión, los alumnos deben volver al semicírculo inicial para poder realizar la vuelta a la calma y comentar la sesión. Otro hábito que se debe tener muy claro cuando se descontrola la clase, es que el docente se mantendrá callado hasta que los alumnos se den cuenta y dejen de hacer lo que están haciendo, se mantengan callados y se pueda volver a retomar la clase cuando haya vuelto el control.

5.8. Agrupamientos de los alumnos.

La agrupación es un aspecto muy importante a la hora de realizar cualquier actividad. En el caso de la educación física, la mayor parte de actividades se realizan en grupo, a diferencia de otras asignaturas. Este tipo de agrupación fomenta valores como el trabajo en equipo, el respeto hacia el contrincante, la asunción de derrotas y victorias, entre otros. Sin embargo, se van a utilizar diferentes agrupamientos: individual, por parejas, grupo pequeños, o gran grupo.

El momento de agrupación la elegirá el docente. Unas veces serán los propios alumnos los que se agrupen, otras serán de manera aleatoria, mientras que otras, será el propio docente el que las realice según el objetivo que se quiera trabajar. Las agrupaciones se intentarán que sean heterogéneas, de tal manera que ningún alumno se sienta discriminado, desplazado o menos capaz. Por ello, las agrupaciones aleatorias serán las más utilizadas: desde agruparse por colores, con símbolos, con números, con pinzas de colores, con letras, realizando juegos en los que el resultado final sea una agrupación, etc.

5.9. Relación de la metodología con las competencias clave, los objetivos y los contenidos.

Tal y como se detalla en la LOMCE, la formación del alumno debe basarse en un aprendizaje íntegro y significativo, para ello, se deben llevar a cabo siete competencias claves recogidas en dicha ley. Estas competencias son las siguientes:

- **Competencia de Comunicación Lingüística (CCL):** Se trabaja en todas las sesiones ya que el discurso oral de los alumnos debe estar presente para favorecer la comunicación y la capacidad expresiva de los alumnos. Por ello, esta competencia se trabajará en el discurso oral, la producción escrita y la comprensión lectora en las diferentes actividades que se proponen a lo largo de las unidades.
- **Competencia Matemática, Ciencias y Tecnología (CMCT):** La competencia matemática en educación física está presente en la formación de grupos, a la hora de estimar diferentes desplazamientos, o para calcular diferentes espacios donde orientarse. Por otro lado, la competencia en ciencias se llevará a cabo en las unidades donde se use el medio natural como espacio de aprendizaje.
- **Competencia digital (CD):** Actualmente vivimos en una era digital donde todo el mundo se comunica a través de las nuevas tecnologías. Por ello, esta competencia se hace indispensable dentro del aula. En Educación física, y más concretamente en el curso donde que he escogido para esta programación, los alumnos van a realizar una serie de trabajos donde van a tener que usar, como premisa, esta competencia.
- **Competencia Social y Cívica (CSC):** Esta competencia, está presente en todas

las sesiones de la asignatura de Educación Física. Con ella se trabajan las relaciones sociales, la convivencia de todo el grupo y valores que permiten a los alumnos vivir en sociedad y respetar siempre al resto de los compañeros.

- **Aprender a Aprender (AAP):** En la etapa de educación primaria, esta competencia se trabaja continuamente en todas las asignaturas. El progreso personal de cada alumno es la base para la adquisición de los distintos aprendizajes, por ello, se busca que el alumno sea crítico con él mismo y le nazca la inquietud de seguir aprendiendo.
- **Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor (CIEE):** Esta competencia se trabaja en las sesiones donde se usan estilos de enseñanza que implica al alumno cognitivamente, como son el descubrimiento guiado y la resolución de problemas. Lo que se pretende con estas sesiones es que el alumno adquiera autonomía, creatividad y eficacia para resolver cualquier reto o problema que se le plantea.
- **Conciencia y Expresiones Culturales (CEC):** Esta competencia se trabajará mayormente en la unidad didáctica 5 (La mujer con ritmo). Los alumnos tendrán que investigar sobre los bailes tradiciones de otras culturas. Será muy importante que los alumnos se empapen de las tradiciones de otros países, y por tanto se den cuenta de la importancia de la interculturalidad para entender el mundo en el que vivimos y tener diferentes perspectivas de la vida.

6. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Las medidas de atención a la diversidad son un conjunto de acciones, adaptaciones y actuaciones que tienen como objetivo dar respuestas a las necesidades educativas. Estas medidas deben quedar reflejadas en el Plan de Atención a la Diversidad para dar respuesta a las necesidades de este tipo de alumnado. Desde la asignatura de Educación Física buscamos que nuestras acciones como docentes estén siempre bajo el diseño universal del aprendizaje (DUA) para poder llevar a cabo un modelo inclusivo donde todos los alumnos tengan las mismas oportunidades.

6.1 Medidas generales de atención a todos los alumnos.

Vivimos en una sociedad cada vez más diversa donde todas las personas deben tener los mismo derechos y oportunidad. Por ello, la escuela es el espacio donde

se deben empezar a transmitir estos valores. Las necesidades de nuestros alumnos se pueden cubrir gracias a las medidas generales de atención a todos los alumnos. Dichas medidas son las estrategias que ofrece el centro para dar respuesta a la totalidad de la comunidad educativa.

El CEIP Belmonte ofrece una formación específica en inclusión, para que los propios docentes tengan los medios para dar respuesta a alumnos con necesidades educativas especiales (ACNEE) y a los alumnos con alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo (ACNEAE). Por tanto, la coordinación entre el equipo docentes y el equipo de orientación es de vital importancia para que se lleve a cabo una inclusión de calidad, por ello desde el centro, creemos que la comunicación de estos debe ser el pilar fundamental.

Otro punto importante para que se lleve a cabo la inclusión en este centro es la colaboración de las familias, para ello se va a prestar especial atención al Plan de Acción Tutorial, donde están detallados todos los procedimientos para que haya una comunicación adecuada entre la escuela y las familias.

La accesibilidad de todas las instalaciones del centro es unas de las medidas generales más importantes. Por ello, estas instalaciones están adaptadas a personas con movilidad reducidas, con la presencia de rampas, barandillas, ascensores, baños adaptados etc. Dentro del propia aula, disponemos de mobiliario adaptado, además de elementos que favorecen el aprendizaje de nuestros alumnos como altavoces, pantalla digital, máquina de Braille...

6.2 Medidas ordinarias: Necesidades de apoyo educativo.

Estas medidas están dirigidas a los ACNEAE, que pueden presentar necesidades educativas especiales, dificultades de aprendizaje, altas capacidades, incorporación tardía o condiciones personales debido a su historia escolar. Estos alumnos siempre van a estar escolarizados en la educación ordinaria recibiendo el apoyo del pedagogo terapéutico (PT).

Para este tipo de alumnos, existe el plan de atención a la diversidad (PAD),

diseñado por el propio centro, donde están reflejados el conjunto de actuaciones, adaptaciones al currículo, medidas organizativas, apoyos y refuerzos.

Estas medidas constituyen las estrategias de organización y las modificaciones que se deben realizar respecto a los agrupamientos, estrategias de enseñanza-aprendizaje, técnicas, métodos y la evaluación con el objetivo de atender a las características de este tipo de alumnado sin modificar los elementos prescriptivos del currículo (criterios de evaluación, contenidos y objetivos).

Este centro lleva acabo medidas organizativas, como son el apoyo en el aula o los grupos de refuerzo; medidas ordinarias curriculares como estrategias metodológicas que se adecuen a los tiempos y procedimientos de evaluación; y, por último, medidas ordinarias de coordinación, como la comunicación entre familias, equipo docente y otros agentes implicados en educación.

6.3 Medidas extraordinarias: Adaptaciones curriculares.

Las medidas extraordinarias están enfocadas a alumnos con discapacidad física, psíquica, sensorial o trastornos graves de la conducta. Son alumnos que requieren determinados apoyos (principalmente el de la PT) y atenciones específicas derivadas de un diagnóstico crónico. Estas medidas requieren la organización tanto de recursos personales como materiales, por ello se van a adoptar cuando las medidas ordinarias de atención a la diversidad no funcionen o se hayan agotado. Desde nuestro centro se llevan a cabo las siguientes medidas para dar respuesta a nuestros alumnos ACNEE:

- Adaptaciones curriculares significativas: suponen la eliminación de alguno de los elementos prescriptivos del currículum.
- Adaptaciones curriculares de acceso: supone una modificación de recursos espaciales, materiales o de comunicación que van a facilitar que el alumno pueda abordar el currículo ordinario.
- Flexibilización: Estas medidas se llevarían a cabo para alumnos con altas capacidad. Como por ejemplo adelantar un curso, diseñar programas ajustados a las características del alumno, etc.

Por otro lado, el CEIP Belmonte es además un centro de atención preferente para alumnos TEA, participando como centro experimental en la intervención especializada de Trastornos Graves del Desarrollo. Este tipo de alumnado está escolarizado en el grupo que le corresponde por edad, y, además, recibe los apoyos pertinentes en el aula “Aula Luna” que cuenta con materiales didácticos específicos, y está organizada con actividades de rutinas y el uso de claves visuales. Esta propuesta de aula específica no supone la presencia de un aula de educación especial en un centro ordinario, ni una propuesta de escolarización combinada, sino que supone un cambio en la configuración del centro con la intervención intensiva que requieren y beneficiando al centro de sus aportaciones.

7. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

7.1 Actividades fuera del aula.

La gran mayoría de sesiones de esta programación, se van a llevar a cabo dentro del centro. Sin embargo, el CEIP Belmonte, tiene una ubicación que favorece las salidas del centro para llevar a cabo sesiones al aire libre. Por ello, se va a aprovechar dicha ventaja para realizar salidas a la dehesa de al lado del centro, donde se van a trabajar los contenidos programados, pero en vez de realizarlos dentro del centro, se llevarán a cabo en este entorno tan próximo. Además de dichas salidas, se van a realizar las siguientes:

- Esquí en la estación de esquí de Valdesquí. (UD 4, Ice Queen).
- Ruta de senderismo a La Jarosa (UD 8, Nursewoman).
- Escalada en La Pedriza (UD 9, Explorajones).

7.2 Plan Lector.

El Plan Lector de Centro (PLC) es un documento de gran importancia dentro de un centro. Está compuesto por un conjunto de estrategias con las que el docente debe motivar al alumnado para que se cree un hábito lector, por ello se busca experiencias positivas para así lograr desarrollar esas habilidades lectoras tan

importantes para la vida.

Desde nuestra labor como docentes, debemos tener claro qué elementos componen el PCL y cómo afecta, en este caso a la asignatura de Educación Física, para modificar nuestra programación teniendo presente dicho plan. Por ello, el PCL atiende a una serie de objetivos:

- Crear un hábito lector.
- Estimular el interés de la lectura de los alumnos.
- Mejorar la lectura y comprensión lectora en todas las áreas.
- Encontrar el disfrute personal a la lectura.
- Mejorar el vocabulario y ortografía.
- Intercambiar opiniones y desarrollar una actitud crítica ante situaciones de la vida.
- Utilizar las TIC como estímulo a la lectura.
- Fomentar la lectura de distintas áreas, no solo la de lengua y literatura.

Por otro lado, desde el área de Educación Física, queremos fomentar la lectura, a través de la biblioteca de aula. Este espacio estará situado en un rincón de la clase, con elementos atractivos para nuestros alumnos, como cojines, dibujos realizados por los propios alumnos, etc. Será un espacio agradable donde los alumnos, de forma voluntaria, quieran pasar sus ratos libres leyendo, investigando, o simplemente, relajándose.

La intención de dicha biblioteca es que haya diferentes géneros literarios, incluyendo libros de fomento de la actividad física. Tanto el profesor de Educación Física, como el resto del equipo docente, deben fomentar la lectura y dar a conocer otros géneros literarios, por ello es importante el trabajo en equipo de todos los profesores.

7.2 Relación con el desarrollo de las Unidades Didácticas.

Como se menciona en el apartado anterior, desde la Educación Física, se quiere fomentar la lectura dando a conocer otras temáticas diferentes a las que los niños están habituados a trabajar. Se pretende que, desde esta materia, los alumnos investiguen sobre las consecuencias del sedentarismo, los beneficios de una dieta equilibrada, bailes o juegos de otras culturas, o curiosidades de deportes poco

convencionales.

En esta programación didáctica concreta, se han reservado dos unidades didácticas para el fomento de la lectura. Por un lado, en la U.D 5 (La mujer con ritmo) los alumnos realizarán un trabajo haciendo uso de las TIC y extrayendo información de libros de la biblioteca de aula. Este trabajo se realizará al final de la unidad y la temática estará relacionado con bailes y culturas del mundo. Por otro lado, en la UD 8 (Nursewoman), los alumnos van a tener que realizar otro trabajo donde podrán hacer uso de la biblioteca de aula para extraer información. Por ello, la biblioteca tendrá libros relacionados con la salud, los beneficios de realizar actividad física o las enfermedades que conllevan el sedentarismo.

8. PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL Y COLABORACIÓN CON LAS FAMILIAS

El Plan de Acción Tutorial (PAT) es un documento de gran importancia dentro de cualquier centro educativo. Es un instrumento que no debe ser definitivo, sino que debe estar en constante revisión para su mejora. Los órganos implicados en la elaboración y el desarrollo de dicho plan son la Comisión de Coordinación Pedagógica, el departamento de orientación, el departamento de actividades complementarias y extraescolares, los tutores de cada nivel, el equipo educativo del grupo y el jefe de estudios del tutor del aula, el departamento de orientación y el coordinador del curso. Con él se pretende poner el foco en los alumnos y en las familias. Para ello, será de vital importancia llevar a cabo diferentes tutorías a lo largo del curso con el fin de llegar a cada alumno, conocer su situación familiar, y, por tanto, efectuar una educación personalizada.

8.1 Objetivos de la acción tutorial.

La acción tutorial pretende abordar tanto a las familias como a los alumnos. Por ello, los objetivos de la acción tutorial son los siguientes:

1. Contribuir a desarrollar una educación personalizada basada en la individualización y la integración de todos los ámbitos del desarrollo.
2. Capacitar al alumno para aprender a aprender, enseñándole procedimientos de aprendizaje, estrategias de autocontrol, y estrategias para realizar un auto

razonamiento.

3. Personalizar las respuestas educativas a los alumnos que lo necesitaran, mediante medidas de atención a la diversidad ordinarias o específicas.
4. Prevenir el fracaso o abandono escolar, gracias a la mediación del tutor en el proceso de aprendizaje del alumno.
5. Favorecer los procesos de autonomía, toma de decisiones y el desarrollo de un sistema ético y moral.
6. Contribuir a una adecuada convivencia entre los integrantes de la comunidad educativa y su entorno.
7. Intervenir en el desarrollo de la innovación y la calidad educativa desarrollando acciones tutoriales eficaces, sistemáticas, creativas e inclusivas.

8.2 Tareas comunes de colaboración familia-escuela.

La implicación de las familias en la asignatura de educación física será de vital importancia. Para ello, se realizará una reunión al principio del curso para informar a los padres de una serie de normas que se deben adoptar de cara a esta asignatura. Estas medidas serán de obligado cumplimiento y evaluativas, por lo que tanto los alumnos como las familias deberán ser responsables de cumplirlas. Dichas medidas son las siguientes:

- Llevar ropa deportiva.
- Usar zapatillas deportivas exclusivas para esta asignatura, las cuales se utilizarán únicamente en las instalaciones deportivas.
- Llevar una pequeña toalla para la higiene personal.
- Llevar una botella o cantimplora de agua para beber durante las sesiones.

Con estas medidas se pretende que el alumno adquiriera unos hábitos higiénicos saludable y que los incorpore a su día a día.

Por otro lado, una vez al trimestre se van a realizar reuniones informativas donde se va a explicar a las familias los contenidos que se van a trabajar en todas las asignaturas, en el trimestre. Por lo que las familias estarán informadas en todo momento del trabajo de sus hijos. Además, si fuera necesario, se van a realizar entrevistas personales, para tratar los problemas que puedan surgir con ciertos alumnos.

Otra herramienta que se usará para estar en coordinación con las familias será la plataforma ClassDojo, donde dichas familias van a poder estar informados de la actitud que reflejan sus hijos en las clases de Educación Física.

8.3 Entrevistas y tutorías individualizadas.

Las entrevistas o tutorías individualizadas son un elemento muy útil para conocer al alumno y su historia familiar. Con ellas se pretende conocer información relevante que nos permita ayudar al alumno a su desarrollo íntegro. Para ello se va a realizar dos tutorías presenciales con cada familia, una al principio del curso, y otra a mitad. La primera tutoría servirá para conocer a la familia y tener información relevante que nos permita entender como es el alumno y la mochila que lleva. La segunda tutoría servirá para detectar posibles problemas que se pueda solucionar, o simplemente para comprobar que el curso está desarrollándose como se esperaba. Además de estas dos tutorías, el tutor estará a disposición de las familias para realizar más entrevistas si fuera necesario.

El objetivo de estas reuniones es tener información que no nos da el alumno, por ello, el niño no estará presente en ellas, salvo que su presencia creamos que es necesaria. Además de estas tutorías presenciales, las familias podrán estar en continuo contacto a través de la agenda personal del alumno, mediante el correo electrónico o por llamada.

Las tutorías no se realizarán exclusivamente para las familias, sino que también se ofrecerán a los propios alumnos. Estas entrevistas nos servirán para fijar objetivos, escuchar sus miedos o preocupaciones o darles feedback. Se intentará llevar a cabo una vez al trimestre con cada niño, o todas las que fueran necesarias con ciertos alumnos.

8.4 Reuniones grupales de aula.

Estas reuniones se van a llevar a cabo una vez al trimestre con el fin de proporcionar información relevante del curso a las familias. El resto de los profesores también participarán para explicar aspectos importantes de sus asignaturas. La primera reunión se llevará a cabo al empezar el curso escolar para conocer a las familias, dar la

bienvenida y para explicar el funcionamiento de la clase, las normas o el material necesario que deben comprar. Con respecto a la asignatura de Educación Física, se va a explicar el material que deben traer los alumnos y las normas de clase.

Las reuniones que se realizarán en los siguientes trimestres, tendrán una función más informativa y de seguimiento del curso. Servirán también para recibir un feedback de las familias y comprobar que todo está siguiendo el curso esperado. Respecto a las familias que no puedan asistir debido a inconvenientes laborales, serán informados de todo lo hablado mediante un email informativo.

9. EVALUACIÓN DEL PROCESO APRENDIZAJE-ENSEÑANZA

Todo lo que no se evalúa, se devalúa, por ello, la evaluación es una parte del proceso de enseñanza-aprendizaje muy importante. Nos permite analizar el proceso educativo con el fin de detectar carencias y plantear medidas para solucionarlas, por ello, la evaluación se centra en el proceso de aprendizaje del alumno y no en el resultado.

No sólo es un proceso en el que se implica al alumno, si no que el docente también debe valorar su trabajo mediante una autoevaluación que le permita detectar los errores para mejorarlos y no perjudicar al alumno.

Para poder llevar a cabo una evaluación objetiva se usan diferentes instrumentos que nos van a ayudar a ser imparciales y además a agilizar el proceso de evaluación. Estas herramientas también las utilizarán los propios alumnos, fomentando así la coevaluación y la autoevaluación.

Las actividades evaluativas de las diferentes UD van a aparecer en color azul de tal manera que se conozca cuando una actividad va a tener dicha función evaluativa.

9.1 Criterios de evaluación.

Los criterios de evaluación están reflejados en el DECRETO 89/2014, de 24 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el Currículo de la Educación Primaria. y se definen como *“un referente específico para*

evaluar el aprendizaje del alumnado. Describen aquello que se debe valorar y que el alumnado debe lograr, tanto en conocimientos como en competencias; responde a lo que se pretende conseguir en cada asignatura”. Dichos criterios de evaluación se encuentran detallados en el **anexo 3**

9.2 Estrategias, técnicas e instrumentos de evaluación.

Como se mencionó anteriormente, la evaluación es un aspecto muy importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Debemos atender a unos aspectos fundamentales para que la evaluación del alumno sea de calidad:

- **Aspecto cognitivo:** evaluamos el conocimiento del propio cuerpo y sus funciones, el dominio de los fundamentos de las actividades o la formación de hábitos.
- **Aspecto motriz:** evaluamos el desarrollo morfológico y funcional del alumno, el desarrollo de las capacidades tanto físicas, motrices, perceptivas, como de ejecución o la eficacia de la ejecución. Este aspecto tiene gran importancia en Educación Física, y será el que más valor de demos en la evaluación.
- **Aspecto socioafectivo:** evaluamos la actitud del alumno la relación con el resto de los compañeros, la cooperación o la adquisición de valores. En Educación Física, el aspecto socioafectivo es muy importante para que las clases puedan desarrollarse de manera adecuada. El comportamiento de nuestros alumnos se va a controlar mediante las rutinas. Por ello es otro aspecto que se valora considerablemente en la evaluación del alumnado.

Otro aspecto que debemos tener en cuenta es la persona que evalúa. Dependiendo del objetivo que queremos lograr, la evaluación la llevará a cabo el docente o los propios alumnos:

- **Heteroevaluación:** el docente es el que evalúa al alumno para conocer su progreso. Debe ser lo más individualizada posible por lo que, cuando más momentos evaluativos haya, la calidad de enseñanza será mejor. La heteroevaluación va a ser el método de evaluación más usado en la PGA.
- **Coevaluación:** son los propios alumnos los que se evalúan entre sí. De esta manera, se pretende que alumno trabaje de manera colaborativa y se fomente su compromiso en la práctica. Utilizaremos la coevaluación en sesiones de las UD en las que

queramos una implicación mayor del alumnado

- **Autoevaluación:** Es el propio alumno el que se evalúa a sí mismo. De esta manera, el alumno debe reflexionar sobre su propia práctica, fomentándose la autonomía y el compromiso de la tarea. La Autoevaluación se va a realizar al final de cada trimestre, de esta manera el alumno participará en este proceso y se involucrará más.

Por otro lado, el docente va a usar diferentes técnicas para recoger datos relevantes que le sirvan en la evaluación. Estas técnicas son:

- **La observación directa:** en la que el docente observa el progreso diario del alumno, anotando en un registro anecdótico, la información relevante.
- **Entrevistas informales:** usadas en momentos puntuales, donde el profesor recoge información personal del alumno y donde se pactan aspectos que se deben mejorar.
- **Procesos comunicativos y de decisiones grupal:** Los utilizaremos al final de cada sesión en la parte de vuelta a la calma. En ella se reflexionará sobre la sesión y se dará un feedback a los alumnos para que, en sesiones posteriores, se observen mejoras.

Por último, para poder llevar a cabo una evaluación de calidad, será muy importante el uso de herramientas específicas que nos faciliten una evaluación objetiva del proceso enseñanza-aprendizaje:

- **Registro anecdótico:** con él se va a realizar una breve descripción de los comportamientos destacables que deban quedar registrados de alguna manera. Utilizaremos en registro anecdótico en cada sesión anotando aspectos relevantes.
- **Lista de control:** esta herramienta se va a utilizar en las sesiones que queramos evaluar la conducta del alumno. Serán un conjunto de frases positivas, en las que el docente marcará si no las cumple, o por el contrario si lo hace. Un ejemplo de esta lista de control es la utilizada en la unidad didáctica 9 (**Anexo 8**).
- **Escalas de observación cualitativa:** con ellas se quieren evaluar aspectos específicos tanto a nivel motriz como a nivel socioafectivo. Un ejemplo de esta escala de observación cualitativa es la que se usa en la unidad didáctica 9 (Explorajones), detallada en el **anexo 7 de las unidades didácticas**.
- **Rúbricas:** también se usará esta herramienta para tener información muy detallada del proceso de enseñanza-aprendizaje. Se compone de una tabla con diferentes

criterios de evaluación, niveles de logro y descriptores. Es una de las herramientas más completas y objetivas, pero que también usaremos en varias de nuestras sesiones.

9.3 Momentos de evaluación.

En cuanto al momento de evaluación, utilizaremos tres fases bien diferenciadas, para que el proceso enseñanza-aprendizaje sea de calidad:

- **Evaluación inicial:** se lleva a cabo al inicio de cada unidad didáctica. Su función es conocer la situación desde la que el alumno parte adecuar los objetivos de trabajo.
- **Evaluación formativa:** sirve para hacer una recogida de información sistemática del proceso educativo. Gracias a ella, el docente adecúa sus tareas y estrategias para que el proceso tenga coherencia.
- **Evaluación final:** Su utilidad es conocer si se han cumplido los objetivos que se plantearon al principio de la unidad. Además, nos servirá para saber el punto de partida del siguiente momento de enseñanza-aprendizaje. En el caso de esta programación, para la evaluación final se harán uso de herramientas como rúbricas o pequeños trabajos escritos.

10. UNIDADES DIDÁCTICAS.

UNIDAD DIDÁCTICA 1: LA INVISIBLE										
Educación Física	3°	Sesiones: 7	Temporalización: 10/09-1/10				Trimestre: 1			
Justificación de la unidad										
Esta unidad lleva el nombre de la heroína “La invisible”. Los alumnos usarán los poderes de dicha heroína para resolver actividades relacionadas con la percepción espaciotemporal. Se llevarán a cabo contenidos relacionados con el equilibrio, la orientación en el espacio y la toma de conciencia de su propio cuerpo.										
Objetivos										
<ul style="list-style-type: none"> -Reconocer las posibilidades y limitaciones de movimiento del tronco y de los distintos segmentos corporales. -Reconocer la derecha y la izquierda en relación con los demás, en movimiento. -Reproducir itinerarios y recorridos simples. -Orientarse en el espacio de acuerdo con diferentes estímulos. -Modificar la situación en el espacio de acuerdo con diferentes estímulos. -Mostrar interés, participación y respeto por el material y por los compañeros. -Colaborar y exponer las ideas respetando a los compañeros. 										
Contenidos y relación con las competencias clave										
Competencias clave: Comunicación lingüística (1), Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (2), Competencia digital (3), Aprender a aprender (4), Competencias sociales y cívicas (5), Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (6), Conciencia y expresiones culturales (7).										
Contenidos				Competencias clave trabajadas						
Unidad didáctica 1				1	2	3	4	5	6	7
Percepción espacio-temporal.										
Lateralidad.										
Orientación espacial										
Reproducción y memorización de trayectorias.										
Reconocimiento de la posición relativa de dos objetos.										
Criterios de Evaluación				Estándares de aprendizaje						
1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y requisitos de precisión espacio temporales, aplicando las habilidades perceptivo-motrices.				1.1 Reconoce las posibilidades y limitaciones de movimiento del tronco y de los distintos segmentos corporales.						
				1.2 Reconoce la derecha y la izquierda en relación con los demás, en movimiento.						
				1.5 Mantiene distancias y orientaciones al desplazarse respecto a un móvil que se mueve lentamente de forma variable.						
				1.6 Reproduce itinerarios y recorridos sencillos.						

	1.7 Utiliza, ocupa y se orienta en el espacio de acuerdo con los objetivos de la tarea y de la percepción de los estímulos que determinan una situación motriz.
	1.8 Modifica su situación en el espacio como respuesta a los cambios producidos en el desarrollo de las acciones motrices, teniendo en cuenta los estímulos relevantes.
7. Comprender la importancia de la prevención y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.	7.1 Sigue las normas de seguridad indicadas para el desarrollo de las clases, evitando las acciones peligrosas durante las actividades.
8. Participar con interés en las actividades, valorando la importancia de la actividad física para la salud, y aceptando y respetando la propia realidad corporal y la de los demás.	8.1 Muestra interés y participa activamente y con iniciativa en las actividades, disfrutando, y manteniendo su disposición por mejorar sus aprendizajes.
	8.2 Muestra interés por el juego y la actividad física, como medio de disfrute, de relación con los demás y de empleo del tiempo libre.
	8.4 Valora el esfuerzo personal en la práctica de los juegos y actividades.
Evaluación	
Se llevará a cabo una observación directa diaria del proceso enseñanza-aprendizaje del alumno y se anotarán las observaciones relevantes en un registro anecdótico que llevará siempre consigo el docente. Además, a lo largo de la unidad didáctica, se llevarán a cabo test donde se evaluará contenidos relacionados con el reconocimiento del cuerpo en el espacio. Se evaluará a través de una escala de observación cualitativa.	

UNIDAD DIDÁCTICA 2: CATMAN			
Educación Física	3º	Sesiones: 10	Temporalización: 6/10-5/11
Justificación de la unidad			
Esta unidad didáctica se va a contextualizar en el superhéroe “Catman”. Con dicho personaje se van a trabajar las habilidades motrices básicas como son el equilibrio, el salto, los giros y los desplazamientos. Los alumnos tendrán que resolver retos relacionados con dicho contenido para ayudar a Catman en sus misiones.			
Objetivos			
-Ejecutar acciones en las que se combinen habilidades motrices básicas como saltos, desplazamientos, equilibrio y giro.			
-Mantener el equilibrio estático y dinámico a través del tono muscular y la relajación.			

<p>-Realizar giros sobre el eje transversal y longitudinal.</p> <p>-Utilizar estrategias sencillas para resolver retos de carácter individual y grupal.</p>										
Contenidos y relación con las competencias clave										
<p>Competencias clave: Comunicación lingüística (1), Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (2), Competencia digital (3), Aprender a aprender (4), Competencias sociales y cívicas (5), Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (6), Conciencia y expresiones culturales (7).</p>										
Contenidos				Competencias clave trabajadas						
Unidad didáctica 2				1	2	3	4	5	6	7
Equilibrio estático y dinámico										
Saltos preciosos a una y dos piernas										
Giros en el eje trasversal y longitudinal										
Desplazamientos										
Criterios de Evaluación				Estándares de aprendizaje						
1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y requisitos de precisión espacio temporales, aplicando las habilidades perceptivo-motrices.				1.4 Mantiene el equilibrio estático y dinámico, controlando la postura corporal a través del tono muscular y la relajación, con disminución del tamaño y de la estabilidad de la base de sustentación.						
2. Resolver situaciones motrices con aumento de la dificultad perceptiva y requisitos de precisión espacio-temporal, aplicando las habilidades motrices básicas.				2.1 Ejecuta acciones motoras que implican la combinación de habilidades motrices básicas, conservando el equilibrio y coordinando la acción de los segmentos corporales.						
				2.3 Realiza giros sobre los ejes transversal y longitudinal, en los dos sentidos, variando la posición de los segmentos corporales, coordinándolos en la acción y manteniendo el equilibrio general y evitando el riesgo de lesión.						
				2.4 Combina las habilidades de desplazamiento y salto de forma equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad.						
4. Resolver situaciones motrices aplicando los conocimientos, principios, reglas y estrategias, propios de la lógica interna de cada situación.				4.4 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones motoras de carácter individual, adecuándose los requerimientos de la actividad y del entorno.						
8. Participar con interés en las actividades, valorando la importancia de la actividad				8.5 Reconoce y acepta las diferencias individuales en el nivel de habilidad.						

física para la salud, y aceptando y respetando la propia realidad corporal y la de los demás.		
Evaluación		
Estándar de aprendizaje	Actividades de evaluación	Herramienta de evaluación
1.4 Mantiene el equilibrio estático y dinámico, controlando la postura corporal a través del tono muscular y la relajación, con disminución del tamaño y de la estabilidad de la base de sustentación.	Se evaluará en la actividad: “Circuito de obstáculos”, de la sesión 10. → La valoración de esta actividad supondrá el 40% de la calificación final.	Escala de observación cualitativa.
2.1 Ejecuta acciones motoras que implican la combinación de habilidades motrices básicas, conservando el equilibrio y coordinando la acción de los segmentos corporales.	Se evaluará en la actividad: “Circuito de obstáculos”, de la sesión 10. → La valoración de esta actividad supondrá el 40% de la calificación final.	Escala de observación cualitativa.
2.3 Realiza giros sobre los ejes transversal y longitudinal, en los dos sentidos, variando la posición de los segmentos corporales, coordinándolos en la acción y manteniendo el equilibrio general y evitando el riesgo de lesión	Se evaluará en la actividad: “Circuito de obstáculos”, de la sesión 10. → La valoración de esta actividad supondrá el 40% de la calificación final.	Escala de observación cualitativa.
	Se evaluará en la actividad: “voltereta hacia delante” de la sesión 8. → La valoración de esta actividad supondrá el 15 % de la nota final.	Escala de observación cualitativa. (Coevaluación).
	Se evaluará en la actividad: “voltereta hacia atrás” de la sesión 8. → La valoración de esta actividad supondrá el 15 % de la nota final.	Escala de observación cualitativa. (Coevaluación).
2.4 Combina las habilidades de desplazamiento y salto de forma equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad	Se evaluará en la actividad: “Circuito de obstáculos”, de la sesión 10. → La valoración de esta actividad supondrá el 40% de la nota final.	Escala de observación cualitativa.
4.4 Utiliza los conocimientos, principios y	Se evaluará en la actividad “Comba”, de la sesión 4. →	Tabla de retos.

estrategias sencillas para resolver retos y situaciones motoras de carácter individual, adecuándose los requerimientos de la actividad y del entorno.	La valoración de esta actividad supondrá el 20 % de la nota final	
8.5 Reconoce y acepta las diferencias individuales en el nivel de habilidad.	Se evaluará en todas las sesiones → Supondrá el 10% de la nota final.	Lista de control.

Sesión 1				
Aspectos generales				
UD: 2	Interdisciplinaridad: No	Trimestre: 1	Fecha: 6/10	Duración: 45”
<p>Descripción: Presentación de la unidad y contextualización del superhéroe “Catman”. Se explicará el objetivo general de la unidad: Entrenar para ayudar a Catman en su misión.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva, bancos suecos, balones de goma-espuma.</p> <p>Metodología: Se va a llevar a cabo una enseñanza tradicional, en concreto asignación de tareas.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> -Equilibrio estático y dinámico. -Acciones motoras que implican la combinación de habilidades motrices básicas. -Control de la postura corporal a través del tono muscular. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> -Ejecutar acciones motoras que impliquen equilibrio estático y dinámico. -Utilizar estrategias sencillas para resolver retos. -Coordinar la acción de los segmentos corporales. -Respetar a los demás y jugar con deportividad. 				
Actividades				
Calentamiento				
<ul style="list-style-type: none"> - La cadena (10 min): Dos alumnos, de la mano, se la quedan. El resto de los compañeros se distribuyen por el espacio evitando que estos dos compañeros les pillen. Cuando un alumno es pillado se agarra de la mano de los que se la quedan y deben pillar al resto. Se van añadiendo alumnos hasta formar una cadena. 				
Parte principal				
<ul style="list-style-type: none"> - Slalom (13 min): Dividimos a los alumnos en cuatro equipos. Después, se colocan una serie de conos a una distancia de un metro. Los alumnos, por relevos deben sortear los conos y volver por un lateral hasta darle el relevo al siguiente compañero. Gana el equipo que termine antes de completar la ronda. Variante 1: Los alumnos sortean los conos hacia atrás. Variante 2: Los alumnos sortean los conos “a la pata coja”. A la ida utilizan la pierna dominante, a la vuelta, utilizan la pierna no dominante. 				

<p>- El puente (11 min): Con los mismos equipos de la actividad anterior, se coloca un banco sueco para cada equipo. Los alumnos deben pasar por el banco de uno en uno.</p> <p>Variante 1: Los alumnos se colocan un balón de goma-espuma en la cabeza sujetándolo con las manos para atravesar el banco</p> <p>Variante 2: Los alumnos deben cruzar el banco en parejas manteniendo el equilibrio.</p> <p>Variante 3: Todos los miembros del equipo se colocan encima del banco. El último de la fila debe atravesar el banco con los compañeros subidos. Van pasando todos los miembros del equipo hasta que solo quede uno. Gana el equipo que todos sus miembros hayan conseguido atravesar el banco y llegar al final.</p>
<p>Vuelta a la calma</p>
<p>- Mi tía de china (5 min): Los alumnos se colocan en círculo. Van a ir repitiendo la frase “Mi tía de china me ha traído...” y van a añadir una palabra y un gesto. Se van añadiendo palabras y gestos hasta intentar completar el círculo con las aportaciones de cada alumno.</p>

Sesión 2				
Aspectos generales				
UD: 2	Interdisciplinaridad: No	Trimestre: 1	Fecha: 8/10	Duración: 45”
<p>Descripción: En esta sesión se va a seguir trabajando el equilibrio y los desplazamientos con la temática de “Catman”.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: Polideportivos, espalderas, <i>slackline</i>, <i>zancos</i>, bancos suecos, bloques de plástico.</p> <p>Metodología: Se va a llevar a cabo una enseñanza tradicional, en concreto asignación de tareas.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Equilibrio estático y dinámico. - Desplazamientos ajustando los movimientos corporales a los cambios que se requiera. - Estrategias sencillas para resolver retos y situaciones motoras de carácter individual. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Desplazarse por diferentes escenarios empleando el equilibrio. - Resolver retos de carácter individual aceptando el nivel de habilidad. - Respetar el material y las normas de las diferentes actividades. 				
Actividades				
Calentamiento				
<p>Tuli-pan (10 min): Los alumnos se distribuyen por el espacio. Un compañero se la queda y debe pillar al resto. El alumno pillado coge un pañuelo como distintivo de pillador. Para salvarse, los alumnos abren los brazos y se colocan “a la pata coja” de manera estática, el resto, deben chocar la mano de dichos alumnos para poder seguir jugando.</p>				
Parte principal				
<p>Circuito de retos (25 min): Se coloca un circuito con 5 estaciones donde los alumnos deben resolver retos relacionado con el equilibrio. En cada estación habrá un máximo de 6 alumnos. Cada grupo estará 5 minutos en casa estación, después se rotará.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estación 1: Los alumnos atraviesan las espalderas de manera horizontal. Hay tres 				

niveles diferentes, siendo el verde el de menor dificultad, el amarillo de dificultad media, y el rojo, al tener mayor altura, es el nivel difícil. Los alumnos irán progresando de nivel.

- **Estación 2:** Se coloca un *slackline* de unos 5 metros. Los alumnos, deben cruzar por la cinta. Para ello, se colocan dos compañeros a los lados. El alumno subido al *slackline* sujeta la cabeza o las manos de dichos alumnos. Además, se facilita la seguridad, poniendo colchonetas debajo del *slackline*.
- **Estación 3:** Los alumnos deben ir de un punto del polideportivo a otro (con una distancia de unos 10 metros), subidos a los zancos. Si se caen, deben retroceder hasta la línea de inicio.
- **Estación 4:** Los alumnos atraviesan un río lleno de piedras. Para ello, deben ir de un ladrillo de plástico a otro, manteniendo el equilibrio. Si se caen, deben volver al inicio del río y comenzar otra vez.
- **Estación 5:** Los alumnos pasan por 4 bancos suecos unidos. Los bancos estarán separados de tal manera que los alumnos deben dar una gran zancada para pasarlos. En el caso de caerse, vuelven a al inicio. Debajo de cada unión de los bancos se colocan colchonetas para la seguridad de los alumnos.

Vuelta a la calma

(10 min) Los alumnos se sientan en círculo y comentan qué estación les ha gustado más y cuál les ha parecido más difícil. Se reflexiona sobre la sesión mientras se llevan a cabo estiramientos.

Sesión 3

Aspectos generales

UD: 2 | Interdisciplinaridad: No | Trimestre: 1 | Fecha: 13/10 | Duración: 45"

Descripción: Se va a continuar trabajando el equilibrio en diferentes desplazamientos. Además, se va a introducir los saltos.

Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva, bloques de plástico, aros y pelota.

Metodología: Para esta sesión se van a utilizar dos estilos de enseñanza. El primer lugar, la asignación de tareas, y en segundo lugar un estilo que implica al alumno más cognitivamente como es la resolución de problemas.

Contenidos

- Equilibrio estático y dinámico.
- Desplazamientos ajustando los movimientos corporales a los cambios que se requiera.
- Estrategias sencillas para resolver retos y situaciones motoras de carácter individual.
- Saltos sencillos con dos y una pierna.

Objetivos

- Mantener el equilibrio en diferentes desplazamientos.
- Realizar saltos preciosos con los pies juntos y con sólo una pierna.
- Controlar la postura corporal.
- Respetar el material y a los compañeros.

Actividades

Calentamiento

Pilla-pilla en alto (10 min): Se la quedan dos alumnos. Deben pillar al resto de compañeros. Para salvarse, los alumnos se suben a la espaldera un máximo de 5 segundos. Se cambian los roles a los 2 minutos.

Parte principal

Los bloques (10 min): Se reparte a cada alumno dos bloques/ladrillos de plástico. Se pide a los alumnos ir de un lado a otro del polideportivo sin tocar el suelo y solo utilizando los dos bloques. Los alumnos deben resolver el reto sin que el docente les diga cómo. Gana el alumno que antes consiga llegar al final sin caerse. Los alumnos que pierdan el equilibrio deben volver al inicio.

Variante 1 (5 min): Se agrupa a los alumnos en trío y se le da tres bloques a cada equipo. Deben llegar al otro lado del polideportivo usando los tres bloques y sin tocar el suelo. Gana el equipo que antes lo consiga.

El gusano (5 min): Se divide a los alumnos en dos equipos. Colocamos unos 15 años en el suelo formando un gusano. Un miembro de cada equipo saldrá por cada extremo del gusano saltando con los pies juntos dentro de los aros. Cuando se tope con el alumno del otro equipo juegan a un “piedra papel o tijera”, el alumno que gane seguirá saltando por el gusano, mientras que el alumno que pierde vuelve a su fila y sale otro miembro de su equipo. Gana el equipo que consiga llegar al otro extremo del gusano. Se repetirá el procedimiento hasta que el equipo ganador consiga un máximo de tres puntos (tres rondas ganadas).

Variante 1: Se repite el mismo procedimiento, pero los alumnos saltan “a la pata coja”.

Vuelta a la calma

Patata caliente (10 min): Se hace un círculo y los alumnos se pasan una pelota. Un alumno se coloca en medio. Este debe contar hasta 60 segundos a la velocidad que quiera y en voz baja. Cuando haya contado 30, lo dice en voz alta. Cuando llegue a 60, grita “patata caliente”. El alumno que tenga el balón en ese momento se debe sentar y estirar las piernas. A los alumnos eliminados se les salta para llegar al resto de compañeros.

Sesión 4

Aspectos generales

UD: 2 | Interdisciplinaridad: No | Trimestre: 1 | Fecha: 15/10 | Duración: 45”

Descripción: En esta sesión se va a profundizar en los saltos y en los desplazamientos con esta misma habilidad motriz.

Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva y combas.

Metodología: Se va a llevar a cabo una enseñanza tradicional, en concreto asignación de tareas. Además, se va a utilizar el aprendizaje basado en retos (ABR).

Contenidos

- Acciones motoras que implican la combinación de habilidades motrices básicas
- Equilibrio estático y dinámico.
- Saltos.
- Estrategias sencillas para resolver retos y situaciones motoras de carácter individual y grupal.

Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> - Conservar el equilibrio y la coordinación en la acción de segmentos corporales. - Desplazarse mediante saltos a una y a dos piernas. - Realizar saltos precisos. - Resolver retos relacionados con el salto a la comba. - Respetar las normas de la clase y a los compañeros. 	
Actividades	
Calentamiento	
<p>Lucha de saltamontes (7 min): Por parejas, los alumnos se colocan “a la pata coja”. Deben empujarse entre sí y hacer fuerza para que el otro miembro de la pareja ponga los dos pies en el suelo, de esta manera habrá perdido.</p>	
Parte principal	
<p>Comba (20 min) → Actividad evaluativa: Se da a cada alumno una comba. El primer reto que se pide es conseguir dar tres saltos seguidos. Seguidamente, se pide dar 10 saltos. Dependiendo del nivel de consecución de cada alumno, se les pide más o menos saltos.</p> <p style="padding-left: 40px;">Variante 1: Los alumnos aventajados dan un mínimo de 2 saltos cruzados.</p> <p style="padding-left: 40px;">Variante 2: Por parejas, saltan en la misma cuerda un mínimo de dos saltos.</p> <p style="padding-left: 40px;">Variante 3: En grupos de 6, dos alumnos se colocan en un extremo de una cuerda larga. El resto de los alumnos intentan saltar a la vez.</p> <p style="color: #4F81BD;">En esta actividad se va a utilizar la metodología ABR (Aprendizaje basado en retos), con ella evaluaremos el proceso de enseñanza-aprendizaje. En una tabla aparecerán los diferentes retos explicados anteriormente. Los alumnos pondrán un gomet según vayan cumpliendo retos. No se podrá pasar al siguiente reto hasta que no se haya conseguido el anterior. Cuando finalice la clase, el docente podrá observar en la tabla hasta qué reto ha llegado cada alumno, y por tanto si se ha conseguido los objetivos mínimos.</p> <p>Relojito (10 min): Se divide a la clase en dos equipos, a un miembro de cada equipo se le pide que de vueltas sobre sí mismo con una cuerda. El resto de los compañeros, según les llegue la cuerda, deben saltarla sin caerse.</p>	
Vuelta a la calma	
<p>Adivina qué escribo (8 min): Los alumnos se sientan en un círculo con las piernas abiertas, escriben en la espalda del compañero lo que ellos quieran. Deben adivinar qué se ha escrito.</p>	

Sesión 5				
Aspectos generales				
UD: 2	Interdisciplinaridad: No	Trimestre: 1	Fecha: 20/10	Duración: 45”
<p>Descripción: En esta sesión se va a continuar trabajando las habilidades motrices básicas, más concretamente los saltos.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva, colchoneta, pañuelo.</p> <p>Metodología: Se va a llevar a cabo una enseñanza tradicional, en concreto la asignación de tareas.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Combinación de habilidades motrices básicas. 				

<ul style="list-style-type: none"> - Saltos. - Desplazamientos. - Estrategias sencillas para resolver retos de manera grupal.
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> - Conservar el equilibrio y la coordinación en la acción de segmentos corporales. - Desplazarse mediante saltos a una y a dos piernas. - Realizar saltos precisos. - Resolver retos mediante estrategias sencillas que impliquen a todo el grupo. - Respetar las normas de la clase y las opiniones de compañeros.
Actividades
Calentamiento
Come-cocos (10 min): Dos alumnos se la quedan sujetando un pañuelo. El resto huyen por las líneas de la pista. En el caso de que algún alumno se salga de dichas líneas, o sea pillado, se la quedará.
Parte principal
<p>Relevos de saltos (14 min): Se divide a la clase en tres equipos de unos 6 o 7 alumnos. Se tumban todos los miembros del equipo en el suelo menos uno. Este debe saltar a todos los alumnos de uno en uno hasta llegar al final de la fila, donde se tumba como el resto de los compañeros. El primero de la fila repetirá el proceso y así sucesivamente hasta que todo el equipo llega al final de la pista. Gana el equipo que antes llegue al final de la pista.</p> <p>Variante 1: Los alumnos saltan a sus compañeros con los pies juntos.</p> <p>Variante 2: Los alumnos se colocan con las piernas semiflexionadas y la espalda curvada. Se salta apoyando las manos en la espalda de los compañeros y abriendo las piernas.</p> <p>Variante 3: Los alumnos se colocan de pie y en fila. Se debe sortear a los compañeros haciendo zigzag y saltando con los pies juntos.</p> <p>Saltos en colchoneta (15 min): Con los mismos equipos de la actividad anterior, se da a cada uno una colchoneta grande. Los alumnos deben desplazar la colchoneta hasta el final de la pista. Deben coger carrerilla y saltar encima de la colchoneta para que esta se vaya moviendo. Cada vez que un alumno salta, debe volver al equipo y darle el relevo al siguiente compañero.</p> <p>Variante 1: Todos los miembros del equipo empujan la colchoneta hasta llegar al final de la pista. Gana el equipo que antes llegue.</p> <p>Variante 2: Se coloca un miembro de cada equipo en la colchoneta, le deben arrastrar hasta llegar al final de la pista.</p>
Vuelta a la calma
Simón dice (6 min): El profesor dice “Simón dice” y añade alguna acción para que los alumnos la repitan. Las acciones que dice son relajadas para, mientras, bajar las pulsaciones de los alumnos.

Sesión 6				
Aspectos generales				
UD: 2	Interdisciplinaridad: No	Trimestre: 1	Fecha: 22/10	Duración: 45”

<p>Descripción: En esta sesión se va a comenzar a trabajar con giros sobre el eje longitudinal.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva, aros, conos,</p> <p>Metodología: Se va a llevar a cabo una enseñanza tradicional, en concreto asignación de tareas.</p>
Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> - Giros en el eje trasversal y longitudinal. - Equilibrio. - Estabilidad en la base de sustentación del cuerpo.
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> - Realiza giros sobre los ejes transversal y longitudinal, en los dos sentidos, variando la posición de los segmentos corporales - Coordinar las acciones de giro manteniendo el equilibrio general y evitando el riesgo de lesión. - Mantener la estabilidad de la base de sustentación del cuerpo. - Trabajar en equipo, respetado al adversario y las opiniones de los compañeros.
Actividades
Calentamiento
<p>Los autos locos (15 min): Se reparten aros por todo el espacio. Los alumnos deben dar vueltas por los diferentes aros. Sólo se pueden dar un máximo de dos vueltas a cada aro, por lo que los alumnos deben ir buscando diferentes aros. Cuando el profesor silbe, cada alumno se mete dentro de un aro.</p> <p style="padding-left: 40px;">Variante 1: Dos alumnos se la quedan. El resto de los compañeros deben huir, dando vueltas a los aros, para no ser pillados.</p>
Parte principal
<p>Perro salchicha (10 min): Los alumnos dan vueltas sobre su eje longitudinal con los brazos abiertos y los ojos cerrados. Mientras, el docente reparte el mismo número de aros que de niños menos uno, por el espacio. Cuando el profesor silba, los alumnos abren los ojos y corren hasta el primer aro que vean. El alumno que no consiga un aro queda eliminado.</p> <p style="padding-left: 40px;">Variante 1: Se reparten aros de dos tamaños diferentes. Si el docente realiza silbidos cortos, los alumnos deben correr a los aros pequeños. Sin embargo, si el docente realiza silbidos largos, los alumnos localizan los aros grandes.</p> <p>Relevos con giro (10 min): Se divide a la clase en 4 grupos. En una línea recta de unos 15 metros, se colocan dos conos y al final de esta un aro. Los alumnos deben llegar a ambos conos girando. En el primer cono se gira según las agujas del reloj, y en el segundo, en contras de las agujas. Al llegar al aro, los alumnos deberán rodearlo para volver corriendo y darle el relevo al siguiente compañero.</p>
Vuelta a la calma
<p>El péndulo (10 min): Con los equipos de la actividad anterior, los alumnos se colocan en un círculo. Uno de ellos se mete dentro de este. El resto de los compañeros deben balancear al del centro como si fuera un péndulo, realizando círculos en el eje trasversal. Se cambian los roles hasta que todos pasan por el centro.</p>

Sesión 7				
Aspectos generales				
UD: 2	Interdisciplinaridad: No	Trimestre: 1	Fecha: 27/10	Duración: 45”
<p>Descripción: En esta sesión se va a seguir profundizando en la habilidad motriz básica del giro.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva, colchonetas,</p> <p>Metodología: Se va a llevar a cabo una enseñanza tradicional, en concreto asignación de tareas.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Giros en el eje trasversal y longitudinal. - Equilibrio. - Estabilidad en la base de sustentación del cuerpo. - Desplazamientos. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Realiza giros sobre los ejes trasversal y longitudinal, en los dos sentidos, variando la posición de los segmentos corporales - Coordinar las acciones de giro manteniendo el equilibrio general y evitando el riesgo de lesión. - Mantener la estabilidad de la base de sustentación del cuerpo. - Trabajar en equipo, respetado al adversario y las opiniones de los compañeros. 				
Actividades				
Calentamiento				
<p>Bailarín (10 min): Se la quedan dos alumnos que deben pillar al resto. Estos pueden evitarlo si dicen “bailarín o bailarina” girando sobre su eje longitudinal. Para salvarles, otros compañeros deben girarles en sentido contrario.</p>				
Parte principal				
<p>El troncomóvil (10 min): Se divide a la clase en 4 grupos. Los alumnos se colocan situán tumbados boca-abajo, unos al lado de otros. Un niño se tumba perpendicularmente sobre las espaldas de sus compañeros, estos empiezan a rodar sobre el eje trasversal, en la misma dirección procurando que no se caiga el alumno transportado. Cuando este haya pasado, el último se coloca el primero para seguir transportando, y el primero se coloca encima para ser transportado, y así sucesivamente. Gana el equipo que antes llegue al final de la pista.</p> <p>Carrera de chorizos (15 min): Con los mismos equipos de la actividad anterior se realiza una carrera de relevos. Para ello, los alumnos se ponen en fila, el primero corre hasta el final de la pista donde hay una colchoneta, en ella debe girar sobre el plano sagital. Cuando llegue al final de la colchoneta, vuelve corriendo y le da el relevo al siguiente compañero. Gana el equipo que complete la ronda primero.</p> <p style="padding-left: 40px;">Variante 1: Al llegar a la colchoneta, los alumnos deben girar sobre la mano dando tres vueltas. Después vuelven corriendo a dar el relevo al compañero.</p>				
Vuelta a la calma				

El director de la orquesta (10 min): Todos los alumnos, menos uno, se sientan en círculo. Este se sale del polideportivo. Después, el resto de los compañeros eligen al director de orquesta. Este último tendrá que marcar un ritmo realizando algún movimiento. Por ejemplo, dar palmadas. A continuación, entra el alumno que estaba fuera. Este tendrá 3 intentos para averiguar quién es el director de orquesta. Cuando sea identificado, se elegirán a otro niño para adivinar quién es el director.

Sesión 8				
Aspectos generales				
UD: 2	Interdisciplinaridad: No	Trimestre: 1	Fecha: 29/10	Duración: 45”
<p>Descripción: En esta sesión se va a seguir trabajando el contenido de giros, más concretamente la voltereta hacia delante.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva, colchonetas.</p> <p>Metodología: Se va a llevar a cabo una enseñanza tradicional, en concreto asignación de tareas.</p>				
Contenidos				
- Voltereta hacia delante.				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar la voltereta hacia delante. - Utilizar estrategias sencillas para resolver retos de carácter individual. - Reconocer y aceptar las diferencias individuales en el nivel de habilidad. - Mantener la estabilidad de la base de sustentación del cuerpo. 				
Actividades				
Calentamiento				
<p>Polis y cacos (10 min): Se divide a la clase en dos equipos, unos son los policías y otros los ladrones o cacos. Los policías tienen que pillar a los ladrones y meterlos en la cárcel, que será un cuadrado formado por cuatro conos). Los cacos se pueden salvar entre ellos, chocando la mano de los compañeros que están dentro de la cárcel. Cuando estén todos los ladrones en la cárcel, se cambia el rol.</p>				
Parte principal				
<p>Técnica y práctica de la voltereta hacia delante (25 min) →Actividad evaluativa: En esta sesión se va a trabajar la técnica de la voltereta hacia delante. Para ello, se explica a los alumnos paso por paso como se realiza este giro. Después se ejemplifica, y finalmente los alumnos lo practican. Esta actividad se va a realizar por trío para que se realicen las diferentes ayudas necesarias para aprender la técnica.</p> <p>Los pasos que le explicamos a los alumnos para llevar a cabo la voltereta son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial: Los alumnos se colocan de pie, con las piernas flexionadas y los brazos estirados mirando hacia el frente. - El centro de gravedad se desplaza hacia adelante y las manos buscan el suelo. - Las manos contactan con el suelo, las piernas se extienden y los brazos se flexionan, dando un pequeño impulso al cuerpo. 				

- La región cervical-dorsal toma contacto con el suelo. Seguidamente, las rodillas van hacia el peño, de tal manera que el tronco se agrupe haciéndose un ovillo.
- En esta última fase, los pies toman contacto con el suelo para recuperar la misma posición que al principio. En iniciación, las manos pueden tocar el suelo para ayudar al cuerpo a incorporarse.



Una vez se haya practicado la voltereta hacia delante, los alumnos, en los mismos grupos, realizarán una coevaluación. Usarán una escala de observación cualitativa diseñada por el docente, de tal manera que serán los propios alumnos los que evalúan si sus compañeros han logrado el objetivo.

Vuelta a la calma

Estiramientos (5 min): Los alumnos se sientan en círculo y comentan qué aspectos pueden mejorar y qué fortalezas y debilidades tienen respecto a la voltereta. Mientras, se llevan a cabo estiramientos.

Sesión 9

Aspectos generales

UD: 2 | **Interdisciplinaridad: No** | **Trimestre: 1** | **Fecha: 3/11** | **Duración: 45''**

Descripción: En esta sesión se va a seguir con el contenido de giros, más concretamente con la voltereta hacia atrás.

Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva, colchonetas.

Metodología: Se va a llevar a cabo una enseñanza tradicional, en concreto asignación de tareas.

Contenidos

- Voltereta hacia atrás.

Objetivos

- Realizar la voltereta hacia delante.
- Utilizar estrategias sencillas para resolver retos de carácter individual.
- Reconocer y aceptar las diferencias individuales en el nivel de habilidad.
- Mantener la estabilidad de la base de sustentación del cuerpo.

Actividades

Calentamiento

Pilla-pilla en alto (10 min): Se la quedan dos alumnos. Deben pillar al resto de compañeros. Para salvarse, los alumnos se suben a la espalda un máximo de 5 segundos. Se cambian los roles a los 2 minutos.

Parte principal

Técnica y práctica de la voltereta hacia atrás (30 min) → Actividad evaluativa: En esta sesión se va a trabajar la técnica de la voltereta hacia atrás. Para ello, se explica a los alumnos paso por paso como se realiza este giro. Después se ejemplifica, y finalmente los alumnos lo practican. Esta actividad se va a realizar por trío para que se realicen las diferentes ayudas necesarias para aprender la técnica.

Los pasos que le explicamos a los alumnos para llevar a cabo la voltereta son los siguientes:

- Posición inicial: Los alumnos se colocan de pie, con las piernas juntas, estiradas y los brazos hacia abajo.
- Desde la posición inicial, se dejan caer hacia atrás, flexionando el tronco hacia delante. Se dejan las manos a los lados de las piernas.
- Se apoya el glúteo en la colchoneta y la espalda se redondea, hasta llegar a tocar todo el tronco en el suelo.
- El tronco sube con la fuerza del abdomen, llevando las piernas hacia atrás. Para ello, las mismas deben estar totalmente flexionadas. A la vez. Se apoyan las manos, mirando los dedos hacia los hombros y con los codos flexionados.
- La barbilla la mantenemos pegada al pecho. Apoyamos los pies en el suelo, y finalmente estiramos las piernas para volver a la posición inicial.



Una vez se haya practicado la voltereta hacia atrás, los alumnos, en los mismos grupos, realizarán una coevaluación. Usarán una escala de observación cualitativa diseñada por el docente, de tal manera que serán los propios alumnos los que evalúan si sus compañeros han logrado el objetivo

Vuelta a la calma

Estiramientos (5 min): Los alumnos se sientan en círculo y comentan qué aspectos pueden mejorar y qué fortalezas y debilidades tienen respecto a la voltereta hacia atrás. Mientras, se llevan a cabo estiramientos.

Sesión 10

Aspectos generales

UD: 2	Interdisciplinaridad: No	Trimestre: 1	Fecha: 5/11	Duración: 45"
--------------	---------------------------------	---------------------	--------------------	----------------------

Descripción: Para finalizar esta unidad didáctica, se va a realizar un circuito con obstáculo a modo de repaso de todo lo los diferentes contenidos que se han ido viendo a lo largo de la unidad.

<p>Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva, aros, mintramp, colchonetas, gusano de tela, bancos suecos y espalderas.</p> <p>Metodología: Se va a llevar a cabo una enseñanza tradicional, en concreto asignación de tareas.</p>
Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> - Giros. - Saltos - Desplazamientos. - Equilibrio.
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar estrategias sencillas para resolver retos de carácter individual. - Realiza giros sobre los ejes transversal y longitudinal, en los dos sentidos, variando la posición de los segmentos corporales. - Coordinar las acciones de giro manteniendo el equilibrio general. - Conservar el equilibrio y la coordinación en la acción de segmentos corporales. - Desplazarse mediante saltos a una, a dos piernas y mediante giros trasversales. - Realizar saltos precisos.
Actividades
Calentamiento
<p>Los autos locos (15 min): Se reparten aros por todo el espacio. Los alumnos deben dar vueltas por los diferentes aros. Sólo se pueden dar un máximo de dos vueltas a cada aro, por lo que los alumnos deben ir buscando diferentes aros. Cuando el profesor silbe, cada alumno se mete dentro de un aro.</p> <p style="padding-left: 40px;">Variante 1: Dos alumnos se la quedan. El resto de los compañeros deben huir, dando vueltas a los aros, para no ser pillados.</p>
Parte principal
<p>Circuito de obstáculos (25 min) → Actividad evaluativa: Para terminar la unidad, se va a realizar un circuito con obstáculos, a modo de repaso, trabajando diferentes habilidades motrices básicas. Se realizará el circuito varias veces, completando así los 25 minutos. En el circuito aparecen los siguientes obstáculos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minitramp: Los alumnos realizarán 5 saltos seguidos. - Colchoneta con inclinación: Tumbados, los alumnos rotarán en el plano transversal, irán bajando por la colchoneta gracias a la inclinación de la misma. Para ello se va a colocar un banco sueco debajo de esta. - Reptar por el gusano: Los alumnos atraviesan el gusano de tela reptando. - Bancos suecos: Los alumnos pasan, primeramente, por encima del banco, y después pasan por debajo rotando sobre el eje sagital. - Espaldera: Se atraviesa la espaldera del polideportivo de manera horizontal. - Voltereta hacia delante: Los alumnos realizan un máximo de 3 volteretas hacia delante seguidas encima de la colchoneta. - Voltereta hacia atrás: Los alumnos realizan una voltereta hacia atrás. Si es necesario reciben ayuda de sus compañeros. - Cruzar el río: Se va saltando por los diferentes aros. Se pide que salten a pies

juntos y a la pata coja con ambas piernas. Los alumnos deben caer dentro del aro, si no empiezan de nuevo.

Con esta actividad se evaluará contenidos como son las diferentes habilidades motrices básicas que se han trabajado a lo largo de la unidad: equilibrio, saltos, desplazamientos y giros. Para ello se va a utilizar una escala de observación cualitativa donde aparecerán diferentes ítems que evaluaremos. Además, parecerá un apartado de observación para que quede anotado cualquier información relevante

Vuelta a la calma

Lío lío (5 min): Los alumnos se colocan en círculo, menos uno. Este último se tapa los ojos. El docente llama a un alumno del círculo. Éste en total silencio se debe acercar al compañero del centro. Una vez allí, debe tocarle la espalda y con voz cambiada decirle algo y volver de nuevo a su sitio con mucha suavidad. Una vez sentado, todos los alumnos dicen «lío-lío quién ha sido». El alumno del centro intenta adivinar quién ha sido. Después se cambian los roles.

UNIDAD DIDÁCTICA 3: EL HOMBRE FLECHA

Educación Física	3º	Sesiones: 8	Temporalización: 10/11-3/12	Trimestre: 1
-------------------------	-----------	--------------------	------------------------------------	---------------------

Justificación de la unidad

Para esta unidad se ha escogido al superhéroe “El hombre flecha”. Los alumnos resolverán una serie de retos tematizados en dicho personaje. Se van a trabajar contenidos relacionados con lanzamientos, pases y recepciones con implemento. Para ello, los alumnos se van a ver en situaciones de oposición donde deberán aplicar unas normas para no perjudicar el desarrollo del juego. Además, se van a abordar una serie de valores como la deportividad y el juego limpio.

Objetivos

- Realizar lanzamientos, pases y recepciones, adaptándose a las trayectorias de los móviles.
- Resolver retos en situaciones de oposición, adecuándose a las acciones del oponente.
- Aplicar las normas del juego actuando con deportividad sin perjudicar el desarrollo de este.
- Valorar el esfuerzo personal en la práctica de las actividades.

Contenidos y relación con las competencias clave

Competencias clave: Comunicación lingüística (1), Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (2), Competencia digital (3), Aprender a aprender (4), Competencias sociales y cívicas (5), Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (6), Conciencia y expresiones culturales (7).

Contenidos	Competencias clave trabajadas						
	1	2	3	4	5	6	7
Unidad didáctica 3							
Lanzamientos.							
Pases.							
Recepciones.							
Aplicación de normas del juego.							

Valores como el juego limpio y deportivo.						
Criterios de Evaluación		Estándares de aprendizaje				
2. Resolver situaciones motrices con aumento de la dificultad perceptiva y requisitos de precisión espacio-temporal, aplicando las habilidades motrices básicas.		2.2 Realiza lanzamientos, pases recepciones y golpes, con y sin implemento, adaptándose a las trayectorias de los móviles.				
4. Resolver situaciones motrices aplicando los conocimientos, principios, reglas y estrategias, propios de la lógica interna de cada situación.		4.1 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de oposición, adecuándose a las acciones del oponente.				
		4.3 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación- oposición, adecuándose los requerimientos establecidos.				
6. Mostrar un comportamiento respetuoso consigo mismo, con los demás y con el entorno, aplicando las normas de participación de los juegos y actividades.		6.1 Aplica las normas y reglas de juego, controlando su conducta para que sea respetuosa y deportiva y no perjudique el desarrollo de la actividad.				
8. Participar con interés en las actividades, valorando la importancia de la actividad física para la salud, y aceptando y respetando la propia realidad corporal y la de los demás.		8.4 Valora el esfuerzo personal en la práctica de los juegos y actividades				
		8.5 Reconoce y acepta las diferencias individuales en el nivel de habilidad.				
Evaluación						
Se llevará a cabo una observación directa diaria del proceso enseñanza-aprendizaje del alumno y se anotarán las observaciones relevantes en un registro anecdótico que llevará siempre consigo el docente. Además, a lo largo de la unidad didáctica, se llevarán a cabo test donde se evaluará si el alumno consigue realizar lanzamientos, pases y recepciones de manera correcta, a través de una escala de observación numérica.						

UNIDAD DIDÁCTICA 4: ICE QUEEN				
Educación Física	3º	Sesiones: 6	Temporalización: 10/12-14/1	Trimestre: 2
Justificación de la unidad				
Esta unidad trabajaremos con la heroína “Ice Queen”. Con ella trabajaremos contenidos relacionados con la toma de conciencia del propio cuerpo. Los alumnos aprenderán a controlar la relajación de los segmentos y la postura corporal a través del tono muscular en las diferentes actividades.				
Por otro lado, aprovechando la estación del año en la que nos ubicamos, en esta unidad didáctica, se va a realizar una salida fuera del centro que va a consistir en subir a la estación de esquí de Valdesquí donde se enseñará a esquiar a los alumnos.				
Objetivos				

- Reconocer las limitaciones y las posibilidades de movimiento de los segmentos corporales.
- Controlar la relajación de los diferentes segmentos corporales.
- Adoptar medidas preventivas para evitar lesiones y accidentes.
- Valorar la práctica deportiva como bienestar y salud.
- Mostrar interés y participar en las diferentes actividades.

Contenidos y relación con las competencias clave

Competencias clave: Comunicación lingüística (1), Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (2), Competencia digital (3), Aprender a aprender (4), Competencias sociales y cívicas (5), Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (6), Conciencia y expresiones culturales (7).

Contenidos	Competencias clave trabajadas						
Unidad didáctica 4	1	2	3	4	5	6	7
Posibilidades y limitaciones de los distintos segmentos corporales.							
La relajación de los diferentes segmentos corporales.							
Control de la postura corporal, del tono muscular y de la base de sustentación.							
El calentamiento como medida para la prevención de lesiones y accidentes.							
El valor de la práctica deportiva para el bienestar y la salud.							
Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje						
1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y requisitos de precisión espacio temporales, aplicando las habilidades perceptivo-motrices.	1.1 Reconoce las posibilidades y limitaciones de movimiento del tronco y de los distintos segmentos corporales.						
	1.3 Controla la relajación de grandes segmentos corporales con poca exigencia de interiorización.						
	1.4 Mantiene el equilibrio estático y dinámico, controlando la postura corporal a través del tono muscular y la relajación, con disminución del tamaño y de la estabilidad de la base de sustentación.						
7. Comprender la importancia de la prevención y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.	7.2 Adopta medidas preventivas para evitar lesiones y accidentes. Comprende la importancia del calentamiento para evitar lesiones.						
8. Participar con interés en las actividades, valorando la importancia de la actividad física	8.1 Muestra interés y participa activamente y con iniciativa en las actividades, disfrutando, y manteniendo						

para la salud, y aceptando y respetando la propia realidad corporal y la de los demás.	su disposición por mejorar sus aprendizajes.
	8.3 Valora la práctica de las actividades motrices y de la relajación como elementos que propician el bienestar y la salud.
Evaluación	
Se llevará a cabo una observación directa diaria del proceso enseñanza-aprendizaje del alumno y se anotarán las observaciones relevantes en un registro anecdótico que llevará siempre consigo el docente. Además, a lo largo de la unidad didáctica, se llevarán a cabo test donde se evaluará si el alumno consigue realizar un calentamiento de manera correcta a través de una escala de observación numérica.	

UNIDAD DIDÁCTICA 5: LA MUJER CON RITMO										
Educación Física	3º	Sesiones: 6	Temporalización: 19/1-4/2	Trimestre: 2						
Justificación de la unidad										
Esta cuarta unidad didáctica, está contextualizada en la heroína “La mujer con ritmo” ya que con su personaje vamos a tratar los contenidos del bloque 3 “Actividades físicas artístico-expresivas”. Los alumnos deberán completar diferentes retos relacionados con la habilidad de expresión de sentimientos propios y ajenos, la capacidad de comunicación, la ejecución de bailes simples populares y de otras culturas, etc. Dichos retos deberán ser llevados a cabo para ayudar a “La mujer con ritmo” a encontrarse con el resto de los héroes y heroínas.										
Objetivos										
<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar coreografías y bailes tanto populares, autóctonos, como procedentes de otras culturas. - Representar personajes reales y ficticios. - Exponer de manera coherente y respetuosa sus ideas y sentimientos. - Cumplir las normas de seguridad durante las actividades. - Mostrar interés y participar en todas las actividades. - Utilizar las nuevas tecnologías para extraer información sobre los diferentes bailes populares. 										
Contenidos y relación con las competencias clave										
Competencias clave: Comunicación lingüística (1), Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (2), Competencia digital (3), Aprender a aprender (4), Competencias sociales y cívicas (5), Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (6), Conciencia y expresiones culturales (7).										
Contenidos				Competencias clave trabajadas						
Unidad didáctica 5				1	2	3	4	5	6	7
Ejecución de bailes y coreografías simples										

Práctica de bailes populares, tanto autóctonos como procedentes de otras culturas, especialmente de las presentes en el entorno						
Recreación de personajes reales y ficticios.						
Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje					
3. Utilizar el cuerpo y el movimiento como recurso rítmico y para expresar y comunicar de forma creativa, sensaciones, emociones e ideas.	3.2 Sincroniza su movimiento al ritmo de la música de forma individual y colectiva.					
	3.3 Reproduce coreografías simples y bailes populares de otras culturas del entorno.					
	3.4 Representa o escenifica historias sencillas utilizando el gesto y el movimiento.					
7. Comprender la importancia de la prevención y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.	7.1 Sigue las normas de seguridad indicadas para el desarrollo de las clases, evitando las acciones peligrosas durante las actividades.					
8. Participar con interés en las actividades	8.1 Muestra interés y participa activamente y con iniciativa en las actividades, disfrutando, y manteniendo su disposición por mejorar sus aprendizajes.					
9. Extraer, elaborar y compartir información relacionada con temas tratados durante el curso, utilizando fuentes de informaciones determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo.	9.1. Utiliza las nuevas tecnologías para localizar, extraer y comunicar la información que se le solicita relacionada con el tema tratado					
Evaluación						
Para esta unidad didáctica se pedirá a los alumnos que realicen un trabajo escrito a ordenador, sobre las danzas del mundo. Para ello, los alumnos podrán consultar en la biblioteca de aula diferentes libros relacionados con este tema, y consultar en diferentes páginas de internet, que el docente les facilitará. Deberán exponerlo al resto de los compañeros apoyándose en alguna herramienta tecnológica. Además, se llevará a cabo una observación directa diaria del proceso enseñanza-aprendizaje del alumno y se anotarán las observaciones relevantes en un registro anecdótico que llevará siempre consigo el docente.						

UNIDAD DIDÁCTICA 6: LA MUJER VOLADORA				
Educación Física	3º	Sesiones: 7	Temporalización: 9/2-2/3	Trimestre: 2
Justificación de la unidad				

Esta unidad didáctica se va a contextualizar en la superheroína “La mujer voladora”. Con dicho personaje se van a trabajar, fundamentalmente, situaciones de colaboración. Por ello, se van a realizar juegos cooperativos donde los alumnos tengan que aportar ideas y escuchar al resto de sus compañeros. Será muy importante la comunicación entre alumnos, siempre desde el respeto, y una conducta deportiva. Además, en los diferentes juegos se hará uso de las habilidades motrices básicas.

Objetivos

- Resolver situaciones motrices diversas aplicando las habilidades motrices básicas como el equilibrio, desplazamientos, giros y saltos.
- Utilizar estrategias sencillas para resolver retos individuales.
- Utilizar conocimientos y estrategias para resolver situaciones de colaboración y de colaboración-oposición.
- Aplicar las reglas del juego manteniendo una conducta adecuada.
- Mostrar interés en el desarrollo de las sesiones.

Contenidos y relación con las competencias clave

Competencias clave: Comunicación lingüística (1), Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (2), Competencia digital (3), Aprender a aprender (4), Competencias sociales y cívicas (5), Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (6), Conciencia y expresiones culturales (7).

Contenidos	Competencias clave trabajadas						
Unidad didáctica 6	1	2	3	4	5	6	7
Habilidades motrices básicas							
Estrategias sencillas para resolver retos							
Situaciones de colaboración							
Situaciones de colaboración-oposición							
Comportamiento deportivo							
Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje						
1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y requisitos de precisión espacio temporales, aplicando las habilidades perceptivo-motrices.	1.8 Modifica su situación en el espacio como respuesta a los cambios producidos en el desarrollo de las acciones motrices, teniendo en cuenta los estímulos relevantes.						
2. Resolver situaciones motrices con aumento de la dificultad perceptiva y requisitos de precisión espacio-temporal, aplicando las habilidades motrices básicas.	2.1 Ejecuta acciones motoras que implican la combinación de habilidades motrices básicas, conservando el equilibrio y coordinando la acción de los segmentos corporales.						
4. Resolver situaciones motrices aplicando los conocimientos, principios, reglas y estrategias, propios de la lógica interna de cada situación.	4.2 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación, colaborando con los compañeros.						

	4.3 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación-oposición, adecuándose los requerimientos establecidos.
6. Mostrar un comportamiento respetuoso consigo mismo, con los demás y con el entorno, aplicando las normas de participación de los juegos y actividades.	6.1 Aplica las normas y reglas de juego, controlando su conducta para que sea respetuosa y deportiva y no perjudique el desarrollo de la actividad.
8. Participar con interés en las actividades, valorando la importancia de la actividad física para la salud, y aceptando y respetando la propia realidad corporal y la de los demás.	8.2 Muestra interés por el juego y la actividad física, como medio de disfrute, de relación con los demás y de empleo del tiempo libre.
9. Extraer, elaborar y compartir información relacionada con temas tratados durante el curso, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo.	9.3. Expone sus ideas coherentemente y se expresa correctamente en diferentes situaciones, respetando las opiniones de los demás.

Evaluación

Estándares de aprendizaje	Actividades de evaluación	Herramienta de evaluación
1.8 Modifica su situación en el espacio como respuesta a los cambios producidos en el desarrollo de las acciones motrices, teniendo en cuenta los estímulos relevantes.	Se evaluará en la actividad: “La isla”, de la sesión 6. → La valoración de esta actividad supondrá el 20% de la calificación final.	Escala de observación → Rúbrica
2.1 Ejecuta acciones motoras que implican la combinación de habilidades motrices básicas, conservando el equilibrio y coordinando la acción de los segmentos corporales.	Se evaluará en la actividad: “La isla”, de la sesión 6. → La valoración de esta actividad supondrá el 20 % de la calificación final.	Escala de observación → Rúbrica
4.2 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación, colaborando con los compañeros.	Se evaluará en la actividad: “La escalera”, de la sesión 5. → La valoración de esta actividad supondrá el 30% de la calificación final.	Escala de observación cualitativa.
	Se evaluará en la actividad: “Paracaídas”, de la sesión 2. → La valoración de	Escala de observación cualitativa (Autoevaluación).

	esta actividad supondrá el 30% de la calificación final.	
4.3 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación-oposición, adecuándose los requerimientos establecidos.	Se evaluará en la actividad: “La escalera”, de la sesión 5. → La valoración de esta actividad supondrá el 30% de la calificación final.	Escala de observación → Rúbrica
6.1 Aplica las normas y reglas de juego, controlando su conducta para que sea respetuosa y deportiva y no perjudique el desarrollo de la actividad.	Se evaluará en la actividad: “Paracaídas”, de la sesión 2. → La valoración de esta actividad supondrá el 30% de la calificación final.	Escala de observación cualitativa (Autoevaluación).
8.2 Muestra interés por el juego y la actividad física, como medio de disfrute, de relación con los demás y de empleo del tiempo libre.	Se evaluará en todas las sesiones → Supondrá el 20% de la nota final.	Lista de control.
9.3. Expone sus ideas coherentemente y se expresa correctamente en diferentes situaciones, respetando las opiniones de los demás.	Se evaluará en todas las sesiones → Supondrá el 20% de la nota final.	Lista de control.

Sesión 1				
Aspectos generales				
UD: 6	Interdisciplinaridad: No	Trimestre: 2	Fecha: 9-2	Duración: 45”
<p>Descripción: En esta primera sesión se va a presentar a la superheroína con la que vamos a trabajar, la Mujer voladora. Se realizará una pequeña introducción para que los alumnos se sitúen en las situaciones de colaboración.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva y aros.</p> <p>Metodología: Para esta sesión se usará una enseñanza tradicional, más concretamente la asignación de tareas. Además, para la segunda actividad de la parte principal se va a usar un estilo de enseñanza que implica al alumno cognitivamente, como es la resolución de problemas.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Agrupaciones - Situaciones de colaboración. - Estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación. - Conducta respetuosa. - Juego en equipo. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Resolver estrategias sencillas para resolver retos que impliquen cooperación. 				

- Aplicar las normas del juego.
- Respetar las decisiones de los miembros del propio equipo.

Actividades

Calentamiento

La cadena (7 min): Dos alumnos, de la mano, se la quedan. El resto de los compañeros se distribuyen por el espacio evitando que estos dos compañeros les pillen. Cuando un alumno es pillado se agarra de la mano de los que se la quedan y deben pillar al resto. Se van añadiendo alumnos hasta formar una cadena.

Parte principal

Paquete-paquete (15 min): Los alumnos corren por el espacio libremente. El profesor gritará el paquete que se debe formar. Empezamos con paquetes sencillo e iremos añadiendo paquetes:

Paquete de 2: Montar a caballito del compañero.

Paquete 3: En trío, ir corriendo hasta una de las paredes del polideportivo.

Paquete 4: Juntar a 4 compañeros y formar un cuadrado.

Paquete 5: Juntar a 5 compañeros y formar un círculo dados de manos.

Paquete 6: Juntar a 6 compañeros y abrazarse

Paquete grupal: Se reúne toda la clase y se salta con los brazos subidos.

El círculo humano (15 min): Dividimos a la clase en dos equipos. Los alumnos se dan la mano formando un círculo, con un aro dentro del mismo. Los alumnos deben mover el aro por todo el círculo sin romperlo. El docente va dando pautas para que los alumnos las vayan siguiendo:

- Mover el aro más rápido.
- Meter varios aros del mismo tamaño.
- Meter aros de diferentes tamaños que vayan en direcciones opuestas para que se crucen.
- Formar el círculo en sentido opuesto (dando la espalda a los compañeros).
- Formar el círculo en cuclillas atravesando el aro sin levantarse.

Vuelta a la calma

El pistolero (8 min): Toda la clase hace un círculo. Un alumno se coloca en el centro. Éste tiene que dar vueltas con los ojos cerrados y señalar a un compañero. El señalado se tiene que agachar y los que están al lado del agachado tienen que decir lo más rápido posible el nombre del otro. El primero que lo diga gana ese reto y el otro se tiene que sentar. El que había sido señalado y se había agachado se levanta y prosigue el juego con la misma dinámica.

Sesión 2

Aspectos generales

UD: 6	Interdisciplinaridad: No	Trimestre: 2	Fecha:4-2	Duración: 45"
-------	--------------------------	--------------	-----------	---------------

Descripción: En esta sesión se va a seguir trabajando diferentes retos que implican la colaboración de los alumnos.

Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva, paracaídas.

Metodología: Para esta sesión se usará una enseñanza tradicional, más concretamente la asignación de tareas.

Contenidos

- Uso de material no convencional: paracaídas.
- Situaciones de cooperación.
- Trabajo en equipo.
- Coordinación de los componentes del equipo.

Objetivos

- Conocer el material poco convencional: paracaídas.
- Cooperar en retos que impliquen situaciones de colaboración.
- Coordinarse con los miembros del equipo.

Actividades

Calentamiento

Cazafantasmas (10 min). Se la quedan 4 alumnos que llevan un aro grande en la mano (los cazafantasmas). El resto de los niños son los fantasmas. Los cazafantasmas deben pillar a los fantasmas y meterlos en su cueva, que será un cuadrado delimitado por conos. Tendrán 3 minutos para conseguirlo. Los fantasmas se pueden salvar entre sí dándole la mano a los que estén en la cueva. Una vez pasado este tiempo se eligen a otros cazafantasmas para repetir la operación.

Parte principal

Paracaídas (30 min) → Actividad evaluativa: Se van a realizar diferentes juegos cooperativos con el paracaídas:

- **La ola:** Todos los alumnos cogen un asa del paracaídas. Se les pide que se sienten mientras agitan dicho material. Cuando el docente dice el nombre de un alumno, este gateará hasta llegar al centro donde sacará el cuerpo y saludará al resto de compañeros.
- **El mar:** Los alumnos comienzan agitando el paracaídas con olas pequeñas. Progresivamente se aumenta la fuerza y los alumnos terminan haciendo una gran ola.
- **El gato y el ratón:** Se escoge a dos niños, uno es el ratón y otro el gato. Ambos se colocan debajo del paracaídas. El gato trata de pillar al ratón, mientras el resto de los compañeros agitan el paracaídas.
- **Palomitas:** Se ponen varias pelotas encima del paracaídas, los alumnos deben agitarlo para que las pelotas salten, pero evitando que se caigan al suelo.
- **El agujero:** Con la cooperación de los alumnos se intentará meter la pelota dentro del agujero del paracaídas.

Con esta actividad se va a evaluar si los alumnos utilizan los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación, colaborando con los compañeros. También se va a evaluar si el alumno aplica las normas y reglas de juego, controlando su conducta para que sea respetuosa y deportiva y no perjudique el desarrollo de la actividad. Para ello se va a realizar una autoevaluación, donde van a ser los propios alumnos donde se evalúen. Al final de la actividad se les repartirá una escala de observación cualitativa donde aparecerán diferentes ítems que deberán evaluarse a ellos mismo.

Vuelta a la calma

La cúpula (5 min): Los alumnos agitan el paracaídas. El docente silba y los alumnos se meten dentro del paracaídas y se intenta formando una cúpula gigante. Se le pide a algún alumno contar una anécdota que le haya pasado hace poco o simplemente expresar como se sienten en ese momento.

Sesión 3				
Aspectos generales				
UD: 6	Interdisciplinaridad: No	Trimestre: 2	Fecha: 9-2	Duración: 45”
<p>Descripción: En esta sesión, los alumnos van a trabajar diferentes retos que implican situaciones de colaboración.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva, pelotas, colchonetas.</p> <p>Metodología: Para esta sesión se va a utilizar un estilo de enseñanza que implica al alumno cognitivamente, más concretamente se va a usar un descubrimiento guiado y una resolución de problemas.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades motrices básicas: desplazamientos y equilibrio. - Situaciones de colaboración. - Trabajo en equipo. - Intercambio de ideas. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Combinar las habilidades de desplazamiento y equilibrio. - Modificar la situación en el espacio como respuesta a los cambios producidos en el desarrollo de las acciones motrices. - Utilizar los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación. 				
Actividades				
Calentamiento				
<p>Cocodrilo dormilón (10 min). Se la quedan 3 alumnos que se tumban en el suelo simulando que duermen. El resto de los alumnos, haciendo un corro, le cantan: “cocodrilo dormilón, que no sabes ni la “o”, lo lo”. Cuando termina la canción los cocodrilos se despiertan y salen en busca de los demás para atraparlos. Se repite el juego cambiando los roles.</p>				
Parte principal				
<p>El barco (15 min): Se divide a la clase en 4 equipos. Cada uno tiene una colchoneta (barco). Pedimos a los alumnos que deben llegar al puerto que está al final de la pista. Para ello, un alumno de cada equipo se sube a la colchoneta. El resto de los alumnos deben llevarle al puerto lo más rápido posible, sin que el barco toque el suelo. Gana el equipo que antes lo consiga.</p> <p style="padding-left: 40px;">Variante 1: Igual que en la actividad anterior, pero la colchoneta debe ser arrastrada, para ello, los alumnos se colocan todos mirando hacia el frente empujando la colchoneta.</p> <p style="padding-left: 40px;">Variante 2: La colchoneta con el alumno subido no puede tocar el suelo. Se le da a cada equipo una pelota. El alumno subido es el único que puede tocar la pelota</p>				

para que esta llegue al final de la pista. El resto de los alumnos deberán mover la colchoneta para hacer llegar la pelota.

Variante 3: Todos los miembros del equipo se suben a la colchoneta. El objetivo es llegar al otro lado de la pista desplazando la colchoneta. Para ello, todo el equipo debe cooperar y usar los pies y las manos para moverse.

El puente (10 min): Con los mismos equipos de la actividad anterior. Les damos dos esterillas a cada uno. Les decimos que deben llegar al otro lado de la pista usando las dos esterillas. No les diremos cómo, de esta manera los alumnos tendrán que buscar una estrategia de equipo para conseguirlo.

Vuelta a la calma

Los alumnos se sientan en círculo y comentan qué aspectos pueden mejorar y qué estrategias han utilizado para resolver los retos propuestos. Mientras, se llevan a cabo una serie de estiramientos.

Sesión 4

Aspectos generales

UD: 6 | Interdisciplinaridad: No | Trimestre: 2 | Fecha: 11-2 | Duración: 45”

Descripción: En esta sesión se va a seguir trabajando diferentes retos que implican la colaboración y el trabajo en equipo de los alumnos.

Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva, balones, conos, petos.

Metodología: Para esta sesión se usará una enseñanza tradicional, más concretamente la asignación de tareas.

Contenidos

- Habilidades motrices básicas: desplazamientos, pases.
- Situaciones de colaboración-oposición.
- Trabajo en equipo.
- Intercambio de ideas.
- Conducta deportiva.

Objetivos

- Utilizar estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación-oposición, adecuándose los requerimientos establecidos.
- Coordinarse con los miembros del equipo.
- Aplica las normas y reglas de juego, controlando la conducta para que sea respetuosa y deportiva y no perjudique el desarrollo de la actividad.

Actividades

Calentamiento

Muralla (10 min): Un alumno se la queda y se pone en el medio de la pista. Cuando el profesor grita “muralla”, todos los alumnos deben cruzar la muralla (la línea del medio de la pista). El alumno que se la queda debe pillar a sus compañeros y estos se la quedarán también. Gana el último alumno que no es pillado.

Parte principal

¡Que no se caiga! (15 min): Se divide a la clase en dos equipos. Ambos se colocan en fila y deben realizar una carrera entre sí. Para ello, se les da una pelota y la deben pasar hacia atrás de mano en mano. El último de la fila se coloca el primero y así sucesivamente hasta que se llega al final de la pista. Si la pelota se cae al suelo, todo el equipo vuelve al principio.

Variante 1: Igual que la actividad anterior, pero los alumnos cierran los ojos.

Variante 2: Se pasa el balón entre las piernas.

Variante 3: Los alumnos se sientan y pasan el balón hacia la derecha.

Variante 4: Los alumnos se sientan y pasan el balón hacia la izquierda.

El gusanillo (10 min) → Actividad evaluativa: Se divide a la clase en 5 equipos. Se acota con conos un espacio de 15 m por 10m. Cada equipo se da la mano para formar un gusano. Un miembro de cada equipo se coloca en un extremo con un peto. Los alumnos que estén en el otro extremo deben pillar a los que tienen peto de otros equipos. Por lo que cada equipo tiene la función de proteger al alumno con peto y además pillar a los alumnos con peto de otros equipos.

Con esta actividad se va a evaluar si el alumno utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación-oposición, adecuándose los requerimientos establecidos. Para ello se va a utilizar una escala de observación, en concreto una rúbrica, donde aparecerán diferentes ítems que evaluaremos. Además, parecerá un apartado de observación para que quede anotado cualquier información relevante

Vuelta a la calma

Simón dice (10 min): El profesor dice “Simón dice” y añade alguna acción para que los alumnos la repitan. Las acciones que dice son relajadas para, mientras, bajar las pulsaciones de los alumnos.

Sesión 5

Aspectos generales

UD: 6	Interdisciplinaridad: No	Trimestre: 2	Fecha: 16-2	Duración: 45”
--------------	---------------------------------	---------------------	--------------------	----------------------

Descripción: Se va a seguir profundizando en las estrategias de colaboración para resolver retos.

Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva, bancos suecos y aros.

Metodología: Para esta sesión se va a utilizar un estilo de enseñanza que implica al alumno cognitivamente, más concretamente se va a usar un descubrimiento guiado y una resolución de problemas.

Contenidos

- Habilidades motrices básicas: desplazamientos, equilibrio y giros.
- Retos que implican situaciones de cooperación.
- Intercambio de ideas.
- Aplicación de reglas del juego.

Objetivos

- Modificar la situación en el espacio como respuesta a los cambios producidos en el desarrollo de las acciones motrices.

- Mostrar interés por el juego y la actividad física.
- Cooperar en las decisiones del equipo.
- Utilizar estrategias sencillas para resolver situaciones de colaboración.

Actividades

Calentamiento

Caza fantasmas (10 min). Se la quedan 4 alumnos que llevan un aro grande en la mano (los cazafantasmas). El resto de los alumnos son los fantasmas. Los cazafantasmas deben pillar a los fantasmas y meterlos en su cueva, que será un cuadrado delimitado por conos. Tienen 3 minutos para conseguirlo. Los fantasmas se pueden salvar entre sí dándole la mano a los que están en la cueva. Una vez pasado este tiempo se eligen a otros cazafantasmas para repetir la operación.

Parte principal

La escalera (15 min) → Actividad evaluativa: Se divide a la clase en tres grupos. Cada uno se debe subir en un banco sueco. El objetivo es cooperar entre sí para lograr el objetivo que propone el docente. Los restos son los siguientes:

- Colocarse de menor a mayor altura.
- Colocarse de más rubios a más morenos.
- Colocarse de mayor a menor edad.
- Colocarse según el número de hermanos.

Variante 1: Toda la clase se sube en los tres bancos, y realizan la misma actividad todos los alumnos.

Con esta actividad se va a evaluar si los alumnos utilizan los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación, colaborando con los compañeros. Para ello se va a utilizar una escala de observación cualitativa donde aparecerán diferentes ítems que evaluaremos. Además, parecerá un apartado de observación para que quede anotado cualquier información relevante.

¡Rueda, rueda! (10 min): Con los mismos equipos de la actividad anterior, se pide a los alumnos que lleguen hasta el final de la pista haciendo rodar a un compañero. Todos los miembros del equipo deberán cooperar para hacer rodar al compañero con delicadeza y sin hacerle daño.

Vuelta a la calma

Gallinita ciega (10 min): Los alumnos hacen un gran círculo. Dos alumnos se la quedan y hacen de Gallinita ciega. Ambos se vendan los ojos y se colocan en el centro. Alrededor de las gallinitas, el resto de los alumnos les cantan la canción (gallinita ciega, qué se te ha perdido, una aguja o un dedal, da media vuelta y lo encontrarás) y se alejan dos pasos cada uno y ya no se pueden mover más. Las gallinitas tocan a cualquier alumno y mediante el tacto deben averiguar quién es. Después, se cambian los roles.

Sesión 6

Aspectos generales

UD: 6	Interdisciplinaridad: No	Trimestre: 2	Fecha: 18-2	Duración: 45"
--------------	---------------------------------	---------------------	--------------------	----------------------

Descripción: En esta sesión, los alumnos van a trabajar diferentes retos que implican situaciones de colaboración.

Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva, tizas, pelotas de baloncesto.
Metodología: En esta sesión se va a seguir trabajando diferentes retos que implican la colaboración y el trabajo en equipo de los alumnos.

Contenidos

- Equilibrio estático y dinámico.
- Acciones que implican colaboración.
- Aplicación de reglas del juego.
- Intercambio de ideas y juego deportivo.

Objetivos

- Resolver retos que implican colaboración y trabajo en equipo.
- Aplicar las reglas que rigen el juego.
- Poner en común idea y respetar las opiniones de los compañeros.
- Mostrar interés por el juego y la actividad física.

Actividades

Calentamiento

Virus (11 min): Los alumnos corren libremente por el espacio. Uno se la liga (virus), debe infectar al resto pillándolos. Cuando uno es pillado, se coloca la mano en la cabeza para que el resto sepa que es un virus. El juego finaliza cuando todos los alumnos son virus.

Parte principal

La isla (12 min)→ Actividad evaluativa: Se dibuja, con tiza, en la pista un círculo grande. Toda la clase se debe meter en el círculo a la señal del profesor. Los alumnos se agrupan ocupando el menos espacio posible, de tal manera que no quede ninguno fuera de la isla.

Variante 1: Se dibujan varios círculos de menor tamaño. Los alumnos corren alrededor de los círculos. A la señal del profesor estos se meten. El profesor va tachando círculos, por lo que los alumnos se las ingenian para meterse en los círculos restantes con el resto de sus compañeros.

Con esta actividad se va a evaluar si el alumno ejecuta acciones motoras que implican la combinación de habilidades motrices básicas, conservando el equilibrio y coordinando la acción de los segmentos corporales. Además, se va a evaluar si el alumno modifica su situación en el espacio como respuesta a los cambios producidos en el desarrollo de las acciones motrices. Para ello se va a utilizar una escala de observación, más concretamente una rúbrica, donde aparecerán diferentes ítems que evaluaremos. Además, parecerá un apartado de observación para que quede anotado cualquier información relevante

El tren (12 min): Toda la clase se coloca en una fila y se agarra a los hombros del compañero que tiene delante. Entre medias de cada alumno se coloca un balón de baloncesto que queda sujeto entre la espalda del que se sitúa delante y el pecho del de atrás. Los alumnos no pueden tocar el balón y tratan de evitar que se caiga.

Variante 1: Los alumnos se desplazan hacia atrás.

Vuelta a la calma

Balón perdido (10 min): Los alumnos se sientan formando un círculo, lo más próximos posible unos a otros, con las piernas dobladas para poder pasarse una pelota por debajo de las rodillas. Un jugador se queda fuera del círculo y de pie. Este no puede ver dónde está

la pelota. A la señal de ¡Stop! se detiene la pelota. El jugador que está de pie se gira señala al jugador que cree él que tiene el balón.

Sesión 7				
Aspectos generales				
UD: 6	Interdisciplinaridad: No	Trimestre: 2	Fecha: 23-2	Duración: 45”
<p>Descripción: Para terminar esta unidad didáctica, se van a seguir realizando actividades cooperativas. Además, se va a usar un material diferente al que se ha utilizado en el resto de las sesiones, que son los globos.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva, aros, picas, cuerdas, bancos, colchonetas, pelotas, globos y cestas.</p> <p>Metodología: Para esta sesión se va a utilizar un estilo de enseñanza que implica al alumno cognitivamente, más concretamente se va a usar un descubrimiento guiado y una resolución de problemas</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Acciones que implican colaboración. - Aplicación de reglas del juego. - Intercambio de ideas y juego deportivo. - Habilidades motrices básicas: desplazamientos, equilibrio y giros. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar en las decisiones del equipo. - Mostrar interés por el juego y la actividad física. - Utilizar estrategias sencillas para resolver situaciones de colaboración. - Poner en común idea y respetar las opiniones de los compañeros. 				
Actividades				
Calentamiento				
<p>Come-cocos (10 min): Los alumnos se colocan encima de la línea de la pista. Dos compañeros se la quedan y deben pillar al resto. Solo se pueden mover por las líneas. El alumno que se sale de las mismas, se la queda.</p>				
Parte principal				
<p>Campo de minas (14 min): Se colocan en la pista material variado: aros, picas, cuerdas, bancos, colchonetas, pelotas, etc. Los alumnos deben darse las manos para avanzar en hilera. Se colocan de manera intercalada, unos miran hacia delante y otros hacia atrás. No se pueden soltar de las manos, por lo que deben cooperar entre sí para llegar al final. Si algún compañero toca algún obstáculo, todo el grupo debe volver al inicio.</p> <p>Variante 1: Los alumnos avanzan a la pata coja.</p> <p>Globito (14 min): Se divide a la clase en dos equipos. Cada uno tiene un globo. Los alumnos deben soplar para que el globo caiga en una cesta, sin haber tocado el suelo previamente.</p> <p style="padding-left: 20px;">Variante 1: Se reparten 6 globos a cada grupo. Los alumnos deben lanzarlos hacia arriba para que este no se caiga al suelo. Pueden usar cualquier parte del cuerpo.</p> <p style="padding-left: 20px;">Variante 2: Se forma un círculo. Los alumnos deben pasarse el globo, no pueden tocarlo con la mano, pero si usar cualquier parte del cuerpo.</p>				

Vuelta a la calma
Simón dice (6 min): El profesor dice “Simón dice” y añade alguna acción para que los alumnos la repitan. Las acciones que dice son relajadas para, mientras, bajar las pulsaciones de los alumnos.

UNIDAD DIDÁCTICA 7: FLAMES										
Educación Física	3º	Sesiones: 7	Temporalización: 4/3-25/3				Trimestre: 3			
Justificación de la unidad										
En esta unidad, nuestro mayor protagonista va a ser el héroe “Flames”, los alumnos irán resolviendo diferentes retos relacionados con la temática de dicho héroe. Se van a trabajar situaciones de oposición mediante diferentes estrategias. Los alumnos deberán respetar una serie de reglas respetando siempre al oponente y a los miembros de su equipo.										
Objetivos										
<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar principios y estrategias para resolver retos en situaciones de oposición. - Aplicar las reglas del juego controlando la conducta y de manera respetuosa. - Seguir las normas de seguridad evitando las acciones peligrosas dentro de las actividades. - Exponer las ideas, de manera coherente, en situaciones, respetando la opinión del oponente. 										
Contenidos y relación con las competencias clave										
Competencias clave: Comunicación lingüística (1), Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (2), Competencia digital (3), Aprender a aprender (4), Competencias sociales y cívicas (5), Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (6), Conciencia y expresiones culturales (7).										
Contenidos				Competencias clave trabajadas						
Unidad didáctica 7				1	2	3	4	5	6	7
Resolución de retos en situaciones de oposición adecuándose a las acciones del oponente.										
Aplicación de reglas en actividades de oposición.										
Respeto al oponente controlando la conducta siendo respetuosa y deportiva.										
Exposición de ideas de manera coherente.										
Respeto de las ideas del oponente.										
Criterios de Evaluación				Estándares de aprendizaje						
4. Resolver situaciones motrices aplicando los conocimientos, principios, reglas y estrategias, propios de la lógica interna de cada situación				4.1 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de oposición, adecuándose a las acciones del oponente.						
6. Mostrar un comportamiento respetuoso consigo mismo, con los demás y con el				6.1 Aplica las normas y reglas de juego, controlando su conducta para que sea						

entorno, aplicando las normas de participación de los juegos y actividades.	respetuosa y deportiva y no perjudique el desarrollo de la actividad.
7. Comprender la importancia de la prevención y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.	7.1 Sigue las normas de seguridad indicadas para el desarrollo de las clases, evitando las acciones peligrosas durante las actividades.
9. Extraer, elaborar y compartir información relacionada con temas tratados durante el curso, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo.	9.3. Expone sus ideas coherentemente y se expresa correctamente en diferentes situaciones, respetando las opiniones de los demás.
Evaluación	
Se llevará a cabo una observación directa diaria del proceso enseñanza-aprendizaje del alumno y se anotarán las observaciones relevantes en un registro anecdótico que llevará siempre consigo el docente. Además, a lo largo de la unidad didáctica, se llevarán a cabo test donde se evaluará si el alumno consigue respetar las normas de las actividades y a sus compañeros.	

UNIDAD DIDÁCTICA 8: NURSEWOMAN									
Educación Física	3º	Sesiones: 7	Temporalización: 6/4-22/4	Trimestre: 3					
Justificación de la unidad									
Para esta unidad didáctica, se ha escogido a la superheroína “Nursewoman”. Con esta temática se van a trabajar los efectos que tiene el ejercicio en nuestra salud. Se pretende acercar los hábitos saludables a los alumnos y la prevención de lesiones y de enfermedades causadas por la falta de actividad física o la mala práctica de la misma. Además, se pretende que los alumnos hagan una búsqueda de diversas enfermedades causadas por el sedentarismo.									
Objetivos									
<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer los efectos del ejercicio físico en la salud. - Reconocer y aplicar hábitos saludables. - Aplicar medidas preventivas para evitar lesiones y accidentes. - Realizar calentamientos de manera autónoma. - Reconocer enfermedades causadas por el sedentarismo. 									
Contenidos y relación con las competencias clave									
Competencias clave: Comunicación lingüística (1), Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (2), Competencia digital (3), Aprender a aprender (4), Competencias sociales y cívicas (5), Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (6), Conciencia y expresiones culturales (7).									
Contenidos			Competencias clave trabajadas						
Unidad didáctica 8			1	2	3	4	5	6	7
Efectos del ejercicio físico en la salud.									

Hábitos saludables.							
Medidas preventivas para evitar lesiones.							
Calentamiento autónomo							
Enfermedades causadas por el sedentarismo							
Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje						
5. Regular y dosificar la intensidad y duración del esfuerzo para mejorar el nivel de sus capacidades físicas, teniendo en cuenta sus posibilidades, y desde la perspectiva de la salud.	5.1 Reconoce los efectos del ejercicio en la salud.						
6. Mostrar un comportamiento respetuoso consigo mismo, con los demás y con el entorno, aplicando las normas de participación de los juegos y actividades.	6.2 Respeta las normas higiénicas en relación con la clase de educación física.						
7. Comprender la importancia de la prevención y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.	7.2 Adopta medidas preventivas para evitar lesiones y accidentes. Comprende la importancia del calentamiento para evitar lesiones.						
9. Extraer, elaborar y compartir información relacionada con temas tratados durante el curso, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo.	9.1. Utiliza las nuevas tecnologías para localizar, extraer y comunicar la información que se le solicita relacionada con algún tema tratado.						
	9.2. Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, de forma ordenada, estructurada y limpia.						
Evaluación							
Para esta unidad didáctica se pedirá a los alumnos que realicen un trabajo escrito a ordenador, sobre las enfermedades causadas por el sedentarismo. Para ello, los alumnos podrán consultar en la biblioteca de aula diferentes libros relacionados con este tema, y consultar en diferentes páginas internet, que el docente les facilitará. Deberán exponerlo al resto de los compañeros apoyándose en alguna herramienta tecnológica. Además, se llevará a cabo una observación directa diaria del proceso enseñanza-aprendizaje del alumno y se anotarán las observaciones relevantes en un registro anecdótico que llevará siempre consigo el docente.							

UNIDAD DIDÁCTICA 9: EXPLORAJONES				
Educación Física	3º	Sesiones: 8	Temporalización: 27/4-20-5	Trimestre: 3
Justificación de la unidad				
Esta unidad la va a protagonizar el superhéroe “explorajones”, que va a trasladar a nuestros alumnos al medio natural para realizar actividades de escalada. En las tres primeras sesiones se va a hacer una introducción de este deporte. En las dos siguiente, los alumnos experimentarán la escalada en el rocódromo del polideportivo, y, por último, para finalizar				

la unidad, los alumnos van a llevar a la práctica los aprendizajes adquiridos en una salida fuera del centro a la Pedriza. Se hará hincapié en los beneficios que supone realizar actividad física en el medio natural en esta situación actual que vivimos, causado por el Covid-19.

Objetivos

- Conocer deportes realizados en el medio natural como la escalada.
- Conocer el material básico de escalada.
- Utilizar técnicas de escalada para ascender (técnica de los tres apoyos) y para descender (rápel).
- Cuidar el medio natural.
- Utilizar los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones motoras de carácter individual.
- Valorar el esfuerzo personal y aumentar la autoestima.

Contenidos y relación con las competencias clave

Competencias clave: Comunicación lingüística (1), Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (2), Competencia digital (3), Aprender a aprender (4), Competencias sociales y cívicas (5), Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (6), Conciencia y expresiones culturales (7).

Contenidos	Competencias clave trabajadas						
Unidad didáctica 9	1	2	3	4	5	6	7
Escalada: materiales básicos, técnica de los tres apoyos y rápel.							
Normas de seguridad utilizadas en escalada.							
Cuidado del medio natural.							
Estrategias sencillas para resolver retos individuales.							
Esfuerzo personal y aumento de autoestima.							
Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje						
2. Resolver situaciones motrices con aumento de la dificultad perceptiva y requisitos de precisión espacio-temporal, aplicando las habilidades motrices básicas.	2.1 Ejecuta acciones motoras que implican la combinación de habilidades motrices básicas, conservando el equilibrio y coordinando la acción de los segmentos corporales.						
4. Resolver situaciones motrices aplicando los conocimientos, principios, reglas y estrategias, propios de la lógica interna de cada situación.	4.4 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones motoras de carácter individual, adecuándose los requerimientos de la actividad y del entorno.						
6. Mostrar un comportamiento respetuoso consigo mismo, con los demás y con el entorno, aplicando las normas de participación de los juegos y actividades.	6.1 Aplica las normas y reglas de juego, controlando su conducta para que sea respetuosa y deportiva y no perjudique el desarrollo de la actividad.						

	6.3 Respeta las normas para el cuidado del medio al efectuar alguna actividad fuera del centro.	
	6.4. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se generan en las actividades en el medio natural, manteniendo una actitud crítica.	
7. Comprender la importancia de la prevención y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.	7.1 Sigue las normas de seguridad indicadas para el desarrollo de las clases, evitando las acciones peligrosas durante las actividades.	
8. Participar con interés en las actividades, valorando la importancia de la actividad física para la salud, y aceptando y respetando la propia realidad corporal y la de los demás.	8.2 Muestra interés por el juego y la actividad física, como medio de disfrute, de relación con los demás y de empleo del tiempo libre.	
	8.4 Valora el esfuerzo personal en la práctica de los juegos y actividades.	
Evaluación		
Estándares de aprendizaje	Actividades de evaluación	Herramienta
2.1 Ejecuta acciones motoras que implican la combinación de habilidades motrices básicas, conservando el equilibrio y coordinando la acción de los segmentos corporales.	Se evaluará en la actividad: “Salida a la pedriza”, de la sesión 6. → La valoración de esta actividad supondrá el 60% de la calificación final.	Escala de observación cualitativa (Anexo 7).
	Se evaluará en la actividad: “Retos en rocódromo”, de la sesión 5. → La valoración de esta actividad supondrá el 30% de la calificación final.	Tabla retos (anexo 3).
4.4 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones motoras de carácter individual, adecuándose los requerimientos de la actividad y del entorno.	Se evaluará en la actividad: “Retos en rocódromo”, de la sesión 5. → La valoración de esta actividad supondrá el 30% de la calificación final.	Tabla retos (anexo 3).

6.1 Aplica las normas y reglas de juego, controlando su conducta para que sea respetuosa y deportiva y no perjudique el desarrollo de la actividad.	Se evaluará en todas las sesiones → Supondrá el 10% de la nota final.	Lista de control (Anexo 8).
6.3 Respeta las normas para el cuidado del medio al efectuar alguna actividad fuera del centro.	Se evaluará en la actividad: “Salida a la pedriza”, de la sesión 6. → La valoración de esta actividad supondrá el 60% de la calificación final.	Escala de observación cualitativa (Anexo 7).
6.4. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se generan en las actividades en el medio natural, manteniendo una actitud crítica.	Se evaluará en la actividad: “Salida a la pedriza”, de la sesión 6. → La valoración de esta actividad supondrá el 60% de la calificación final.	Escala de observación cualitativa (Anexo 7).
7.1 Sigue las normas de seguridad indicadas para el desarrollo de las clases, evitando las acciones peligrosas durante las actividades.	Se evaluará en la actividad: “Retos en rocódromo”, de la sesión 5. → La valoración de esta actividad supondrá el 30% de la calificación final.	Tabla retos (anexo 3).
	Se evaluará en la actividad: “Salida a la pedriza”, de la sesión 6. → La valoración de esta actividad supondrá el 60% de la calificación final.	Escala de observación cualitativa (Anexo 7).
	Se evaluará en todas las sesiones → Supondrá el 10% de la nota final.	Lista de control (Anexo 8).
8.2 Muestra interés por el juego y la actividad física, como medio de disfrute, de relación con los demás y de empleo del tiempo libre.	Se evaluará en todas las sesiones → Supondrá el 10% de la nota final.	Lista de control (Anexo 8).

8.4 Valora el esfuerzo personal en la práctica de los juegos y actividades.	Se evaluará en todas las sesiones → Supondrá el 10% de la nota final.	Lista de control (Anexo 8).
	Se evaluará en la actividad: “Salida a la pedriza”, de la sesión 6. → La valoración de esta actividad supondrá el 60% de la calificación final.	Escala de observación cualitativa (Anexo 7).

Sesión 1				
Aspectos generales				
UD: 8	Interdisciplinaridad: No	Trimestre: 3	Fecha: 27/4	Duración: 45”
<p>Descripción: En esta primera sesión, se va a hacer una introducción a la escalada. El super héroe que vamos a utilizar como hilo conductor es “Explorajones”.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva, pelotas de goma espuma y aros.</p> <p>Metodología: Para esta sesión se usará una enseñanza tradicional, más concretamente la asignación de tareas.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación de segmentos corporales - Familiarización de elementos de escalada - Equilibrio estático y dinámico. - Vías de escalada. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Coordinar movimientos de brazos y piernas. - Familiarizarse con diferentes elementos de la escalada: presas, agarres, técnica de los tres apoyos. - Mantener el equilibrio estático y dinámico. - Respetar las normas de la clase. - Reconocer las vías de escalada y sus niveles. 				
Actividades				
Calentamiento				
<p>Pilla- pilla en cuadrupedia (10 min): Dos alumnos se la queden, deben pillar al resto. Todos los alumnos se ponen en cuadrupedia. Los alumnos pillados se quedan estáticos en el suelo. Para salvarlos, el resto de los compañeros deben chocar la mano.</p>				
Parte principal				
<p>Camino encantado (10 min): Se colocan una serie de aros en el suelo en línea recta. Después se divide a la clase en dos equipos. Un equipo debe atravesar los aros con pies alternativos intentando llegar hasta el final. Mientras, el otro equipo les lanza pelotas de goma espuma que deben coger al vuelo.</p> <p style="text-align: center;">Variante 1: Golpear las pelotas con el pie.</p>				

<p>Variante 2: Cruzar los aros con la pierna dominante, y después con la no dominante.</p> <p>No tengo miedo (15 min): Se establece un recorrido con diferentes alturas, usando bancos suecos, varias colchonetas unas encima de otras y las espalderas. Los alumnos van rotando por el circuito. En las espalderas hay varios niveles (vías), donde se va aumentando la altura. Debajo de la espaldera, se colocan colchonetas para que los alumnos experimenten la caída desde cierta altura y pierdan el miedo.</p> <p>Variante 1: Se divide a la clase en dos equipos, se realizan unos relevos en la espaldera.</p>
<p>Vuelta a la calma</p>
<p>Explicación de qué es una presa, un agarre y la técnica de los tres apoyos para las próximas clases. (10 min)</p>

Sesión 2				
Aspectos generales				
UD: 8	Interdisciplinaridad: No	Trimestre: 3	Fecha: 29/4	Duración: 45"
<p>Descripción: En esta sesión se va a seguir haciendo hincapié en la familiarización de la escalada. Los alumnos van a trabajar aspectos importantes de la escalada, como son los diferentes niveles de las vías.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva, petos, espalderas y gomets.</p> <p>Metodología: Para esta sesión se usará una enseñanza tradicional, más concretamente la asignación de tareas.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Desplazamiento lateral. - Coordinación de segmentos corporales. - Técnica de los tres apoyos (equilibrio dinámico y estático). - Introducción de los materiales de escalada. - Vías de escalada. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar acciones motoras que implican la combinación de habilidades motrices básicas, conservando el equilibrio y coordinando la acción de los segmentos corporales. - Utilizar la técnica de los tres apoyos. - Reconocer los diferentes materiales necesarios para la escalada. - Reconocer las vías de escalada y sus niveles. 				
Actividades				
Calentamiento				
<p>Zorro (5 min): Todos los alumnos se agarran un peto al pantalón a modo de cola de zorro. El objetivo es robar el mayor número de petos posibles.</p>				
Parte principal				
<p>Explicación de la técnica de los tres apoyos (10 min): Se explica esta técnica y se ejemplariza. Los alumnos suben tres veces con esta técnica para practicarla.</p>				

Diseño mi vía (10 min): Para realizar esta actividad, previamente se ha explicado qué es una vía, y los niveles que hay (4-9c). Por parejas, se colocan gomets de un color simulando una vía, el otro miembro de la pareja debe realizar el recorrido que ha planteado el compañero, utilizando únicamente los apoyos en los que están los gomets. Se pide que practique la técnica de los tres apoyos. Después se cambian los roles.

Pasar al otro lado (10 min): Se divide la clase en dos equipos. Un equipo se coloca en un extremo de la espaldera, el otro equipo en el otro extremo. Cada equipo debe cruzar al otro lado cruzándose con los compañeros.

Variante 1: Los alumnos tratan de tirar a las colchonetas a los contrincantes.

Vuelta a la calma

Explicación de los materiales de escalada (10 min): Introducir los materiales que debe llevar un escalador y más concretamente los que vamos a usar nosotros en las próximas sesiones. Simplemente se mencionará brevemente cada uno de ellos para que los alumnos se vayan familiarizando.

Sesión 3

Aspectos generales

UD: 8 | Interdisciplinaridad: No | Trimestre: 3 | Fecha: 4/5 | Duración: 45”

Descripción: En esta sesión los alumnos deben terminar de adquirir los conocimientos necesarios, para en la siguiente sesión poder trabajar en el rocódromo. Para ello, los alumnos deben controlar a la perfección los desplazamientos laterales, la coordinación de segmentos corporales y diferenciar el material necesario para llevar a cabo este deporte.

Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva, material de escalada: cuerda, arnés, casco, pies de gato, mosquetón, magnesio, magnesera, chapa y grigri.

Metodología: Para esta sesión se usará una enseñanza tradicional, más concretamente la asignación de tareas.

Contenidos

- Coordinación de segmentos corporales.
- Técnica de los tres apoyos.
- Material específico de escalada.
- Autonomía y superación.

Objetivos

- Ejecutar acciones motoras que implican la combinación de habilidades motrices básicas, conservando el equilibrio y coordinando la acción de los segmentos corporales.
- Reconocer los materiales específicos para la práctica de la escalada.
- Valorar el esfuerzo personal.
- Utilizar los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones motoras de carácter individual con cierta autonomía.

Actividades

Familiarización del material (15 min): Los alumnos se sientan en una semiluna, les mostramos el material necesario que debe llevar un escalador y los elementos necesarios para escalar. Los alumnos manipulan el material y se responde a cualquier duda que

tengan. El material que van a manipular es el siguiente: cuerda, arnés, casco, pies de gato, mosquetón, magnesio, magnesera y grigri.

Calentamiento

La cadena (10 min): Dos alumnos, de la mano, se la quedan. El resto de los compañeros se distribuyen por el espacio evitando que estos dos compañeros les pillen. Cuando un alumno es pillado se agarra de la mano de los que se la quedan y deben pillar al resto. Se van añadiendo alumnos hasta formar una cadena.

Parte principal

Pañuelo (10): Dividimos a la clase en dos equipos. Cada equipo se coloca en un extremo de la espaldera en el suelo. Se va a jugar al clásico pañuelo en la espaldera. El docente saca una ficha con un material de escalada ([anexo 1](#)). Los alumnos que tengan ese material se suben rápidamente a la espaldera y se desplazan hasta llegar a la mitad, donde recogen rápidamente la carta y se la llevan a su equipo. Gana el equipo que lleve la carta a su base o pille al contrario cuando se dirija a su equipo.

Variante 1: El docente no grita el material, solo enseña la carta, son los alumnos los que deben saber qué material es para poder ir a recogerlo.

Vuelta a la calma

Visualización de vídeo (10 min): Para terminar la clase, los alumnos visualizan un vídeo sobre la escalada boulder en rocódromo. Gracias a este vídeo, los alumnos tendrán una ligera idea de qué trabajaremos en la siguiente sesión.

https://www.youtube.com/watch?v=cIOVvDQqJi8&ab_channel=diegolopez

Sesión 4

Aspectos generales

UD: 8 | Interdisciplinaridad: No | Trimestre: 3 | Fecha: 6/5 | Duración: 70”

Descripción: Esta sesión se va a realizar en el rocódromo del polideportivo municipal (Polideportivo Municipal Guadarrama Juan Antonio Cuadrillero), contiguo al colegio. Para ello, se ha pedido la colaboración de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Guadarrama para que nos faciliten los servicios de la Federación Madrileña de Montaña. La federación nos facilitará dos técnicos especializados en escalada y el material necesario que utilizaremos en esta sesión y en la siguiente. La sesión tendrá una duración de una hora aproximadamente (sin contar los desplazamientos del colegio al polideportivo, que tendrán una duración de 10 minutos andando), ya que usaremos la hora de educación física y la del recreo.

Materiales y espacios utilizados: Rocódromo, casco, pies de gatos, arnés, cuerda, grigri, mosquetones y aros.

Metodología: Para esta sesión se usará una enseñanza tradicional, más concretamente la asignación de tareas.

Contenidos

- Normas de seguridad.
- Familiarización de la escalada en rocódromo.
- Mejora de la autoestima.
- Manejo del estrés.

- Coordinación de los segmentos corporales.

Objetivos

- Cumplir las normas de seguridad indicadas para el desarrollo de las clases, evitando las acciones peligrosas.
- Conocer la escalada en rocódromo.
- Mejora de la autoestima y superación.
- Manejar el estrés.
- Ejecutar acciones motoras que implican la coordinación de la acción de los segmentos corporales.

Actividades

Calentamiento

Se comienza presentando a los dos monitores de la Federación Madrileña de Montaña. Explicamos a los alumnos como se va a desarrollar la sesión y la importancia de respetar las normas de seguridad. En esta sesión sólo se va a utilizar el casco, ya que sólo se va a escalar a poca altura y el objetivo es que los alumnos se vayan familiarizando con las presas y vayan practicando la técnica de los tres apoyos.

(10 min) Repartimos los cascos a los alumnos y explicamos como se ajusta y la importancia de estar bien abrochado. Se hace hincapié en las normas de seguridad:

- Solo dos alumnos en el rocódromo, el resto espera o practica en el rocódromo horizontal.
- No se puede sobrepasar las marcas rojas de altura.
- Solo se pueden agarrar las presas (no las chapas).
- El casco debe estar bien abrochado.

Después comenzamos con el juego de calentamiento:

Carrera de monos (10 min): Los alumnos irán de un punto a otro del polideportivo, tocando el suelo con los pies y las manos. De esta manera, se calienta las muñecas y los tobillos, tan necesarios para este deporte; y además suben las pulsaciones.

Variante 1: Mismo ejercicio yendo hacia atrás.

Variante 2: Por parejas, los alumnos hacen una carrera a la carretilla.

Parte principal

Pasarela (10 min): Se colocan en fila, van a ir atravesando el rocódromo con las piernas pegadas al suelo y los brazos estirados. El objetivo es que se vayan familiarizando con las presas, sin subirse a ellas, y además sientan como se cargan los antebrazos.

Variante 1: Los alumnos deben cruzar los brazos y buscar algunas presas que estén más arriba y otras más abajo.

Cruza el rocódromo (10 min): Pedimos a los alumnos que se suban al rocódromo. No podrán sobrepasar las pegatinas rojas, ya que una caída a esa altura podría suponer un accidente. En cada presa hay una pegatina de un color determinado (simulando las vías). Los alumnos deben cruzar el rocódromo usando las presas de la vía que proponga el docente o el monitor.

Aros locos (10 min): Dividimos a la clase en dos equipos. Colgamos varios aros en las presas del rocódromo. Los alumnos cierran los ojos para no ver donde están colocados los aros. Cuando el docente silba, un alumno de cada equipo se sube al rocódromo y coge un

aro. Después lo lleva a su equipo, y le da el relevo a otro compañero, así hasta que todos los alumnos hayan cogido mínimo un aro. Gana el equipo que más aros consiga.

Vuelta a la calma

Repaso del material de escalada (10 min): Los alumnos se sientan en semiluna. Se va a repasar el material necesario para escalar con las cartas que se usaron en la sesión anterior ([anexo1](#)). Van diciendo en voz alta el nombre de cada material y su utilidad.

Sesión 5				
Aspectos generales				
UD: 8	Interdisciplinaridad: No	Trimestre: 3	Fecha: 11/5	Duración: 70”
<p>Descripción: Esta sesión, al igual que la anterior, se va a realizar en el rocódromo del polideportivo municipal (Polideportivo Municipal Guadarrama Juan Antonio Cuadrillero), contiguo al colegio. La Federación Madrileña de Montaña también estará presente en esta sesión. Nos proporcionará el material necesario y dos monitores que estarán con nosotros a lo largo de esta sesión. La sesión tendrá una duración de una hora aproximadamente (sin contar los desplazamientos del colegio al polideportivo, que tendrán una duración de 10 minutos andando), ya que usaremos la hora de educación física y la del recreo.</p> <p>Esta sesión será evaluativa. Usaremos la tabla de los diferentes restos que van a realizar los alumnos para saber qué nivel han alcanzado, y por tanto la calificación que van a obtener. La relación entre el nivel que se alcanza y la calificación está reflejada en el anexo 2.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: Rocódromo, arnés, pies de gato, cuerda, mosquetones, cascos, cartas del material de escalada (anexo 1)</p> <p>Metodología: En esta sesión se va a llevar a cabo el aprendizaje basado en retos (ABR). Los alumnos van a realizar una serie de retos de menor a mayor dificultad.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Normas de seguridad. - Progresión en rocódromo. - Iniciación al rápel. - Aumento de confianza. - Coordinación de los segmentos corporales. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y aplicar las normas de seguridad. - Utilizar estrategias como la técnica de los tres apoyos para progresar en el rocódromo. - Utilizar la técnica de rápel para descender como la pared. - Aumentar la confianza y perder el miedo a las alturas. - Resolver retos de carácter individual adecuándose a los requerimientos de la actividad y del entorno. - Ejecutar acciones motoras que implican la coordinación de la acción de los segmentos corporales. 				
Actividades				
Calentamiento				

Virus (5 min): Los alumnos corren libremente por el espacio. Un alumno se la queda (virus), debe infectar al resto pillándolos. Cuando uno es pillado, se coloca la mano en la cabeza para que el resto sepa que es un virus. El juego finaliza cuando todos los alumnos son virus.

Variante 1: Los alumnos se colocan en cuadrupedia sin apoyar las rodillas.

Variante 2: Los alumnos corren “a la pata coja”.

Parte principal (50 min)

Los monitores de la Federación Madrileña de Montaña explican a los alumnos la técnica de escalada *Top Rope*. Para ello, los alumnos aprenden a ponerse el arnés y los pies de gato. Después, visualizan como los monitores suben por el rocódromo y una vez llegados arriba, se dejan caer usando la técnica de rápel.

- Se hace hincapié en las normas de seguridad:
- Solo dos alumnos en el rocódromo, el resto espera o practica en el rocódromo horizontal.
- No se puede sobrepasar las marcas rojas de altura.
- Solo se pueden agarrar las presas (no las chapas).
- El casco debe estar bien abrochado.

Una vez repasadas las normas de seguridad, vamos a proponer una serie de retos que van progresivamente subiendo de nivel. Se van a realizar 6 retos. Dos de ellos serán los más fáciles (color verde), otros dos tendrán un nivel intermedio (color amarillo) y los dos últimos, serán los más difíciles (nivel rojo). Según se vayan superando los retos, los alumnos pegarán un gomet en la tabla de retos ([anexo 3](#)). Cada reto aparecerá reflejado en unos carteles que estarán pegados en la pared, de tal manera que los alumnos puedan completar los retos a su ritmo ([anexo 4](#)).

Reto 1: Se va a ir progresando por la vía más fácil (la de color verde). Los alumnos están asegurados en todo momento por el monitor. Esta vía tiene sólo tres metros de altura. La idea es que los alumnos se vayan familiarizando con la escalada y perdiendo el miedo. Una vez hayan subido, les pedimos que se separen de la pared y se queden colgados. El monitor les va bajando lentamente.

Reto 2: Se va a progresar hasta una altura de tres metros (como en el reto anterior). Esta vez, los alumnos sólo podrán usar los apoyos de las presas de un mismo color, las que ellos quieran.

Reto 3: Para este reto, los alumnos suben hasta la altura que ellos quieran, para bajar, esta vez sí que deben usar la técnica correcta de rápel (apoyando los pies en la pared, con posición de sentado, las piernas con una pequeña flexión y el tronco recto). Se supera el reto si se consigue descender de esta manera. El objetivo es que los alumnos consigan el éxito, por ello, se va a poder repetir varias veces hasta conseguir el reto.

Reto 4: Los alumnos realizan una vía con más dificultad y mayor altura (vía amarilla) utilizando la técnica de los tres apoyos. Para descender deben usar la técnica correcta de rápel.

Reto 5: Se coloca un aro al final de la vía azul. Los alumnos deben progresar por esta vía que correspondiente a un nivel 4. Deben coger el aro y bajarlo rapelando para conseguir el reto.

Reto 6: Este reto sólo lo podrán realizar los alumnos que han llegado a este nivel. Se divide a la clase en dos equipos. Al final de la vía se colocan diferentes cartas de los diferentes materiales de escalada ([Anexo 1](#)). Los alumnos deben realizar una carrera. Para ello, el docente grita el nombre de un material. Un alumno de cada equipo comienza a progresar por el rocódromo hasta llegar a la carta correspondiente. Una vez cogida, el alumno desciende con la carta hasta llegar al suelo. El reto se consigue si se llega hasta el final de la vía y se desciende con la técnica de rápel. Por ello, aunque no se consiga la carta, se hace hincapié en terminar la vía para conseguir el reto. El equipo que más puntos consiga recibirá un positivo, que computará en la calificación final de la unidad (cada miembro del equipo).

Vuelta a la calma

Se ayuda a recoger el material. Después, se explica qué se va a hacer en la próxima sesión, ya que hay que salir del centro para ir a escalar en roca. **(5 min)**

Sesión 6

Aspectos generales

UD: 8	Interdisciplinaridad: No	Trimestre: 3	Fecha: 13/5	Duración: 5´
--------------	---------------------------------	---------------------	--------------------	---------------------

Descripción: Esta sesión se va a realizar fuera del centro. Se empleará toda la mañana, uniendo tres sesiones de la asignatura. El objetivo es que los alumnos apliquen todos los conocimientos que han ido adquiriendo a lo largo de esta unidad. La actividad tendrá lugar en las Placas del Emilio, situadas en la Pedriza (dentro del parque nacional Sierra de Guadarrama) ([anexo 5](#)). Esta actividad se va a realizar con la empresa de turismo activo Siete Picos Free, que nos proporcionará el material necesario y los monitores cualificados para actividades de escalada.

La actividad tendrá un coste de 18€. En este precio se incluirá el transporte, el seguro de responsabilidad civil, y el servicio que nos ofrece la empresa Siete Picos Free.

Por otro lado, para poder realizar esta salida, las familias de los alumnos deben firmar una autorización. Se les informará de que es una actividad evaluativa correspondiente a esta signatura, y que, por tanto, salvo una excepción justificada, su asistencia será de carácter obligatorio ([Anexo 6](#)).

Esta salida será evaluativa. El docente irá rotando por los diferentes grupos a lo largo de toda la mañana y evaluando a los alumnos. Usará una escala de observación cualitativa con diferentes ítems ([Anexo 7](#))


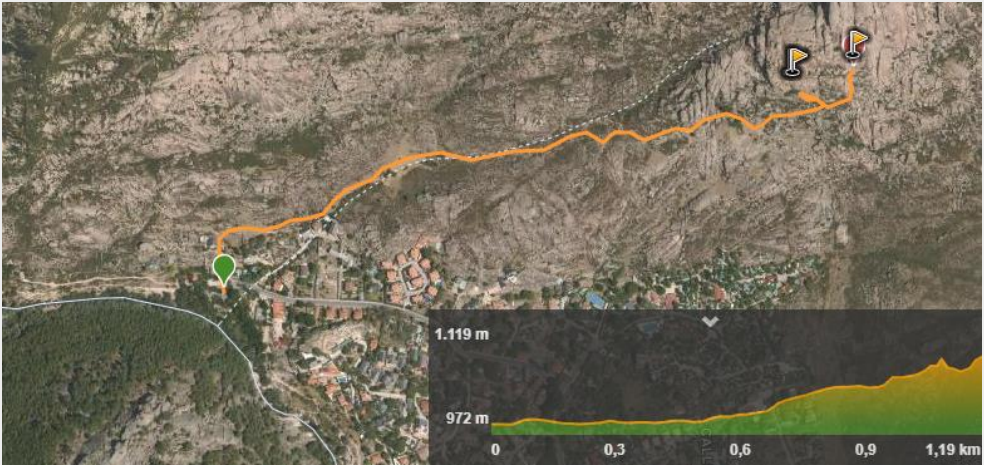
Espacios utilizados: Placas del Emilio, situadas en la Pedriza, Parque nacional Sierra de Guadarrama.

Materiales: Arnés, pies de gato, cuerda, mosquetones, cascos, cartas del material de escalada.

Metodología: Para esta sesión se usará una enseñanza tradicional, más concretamente la asignación de tareas.

Contenidos

- Cuidado del medioambiente.
- Control del estrés.

<ul style="list-style-type: none"> - Mejora de la autoestima y sentimiento de superación. - Coordinación de los segmentos corporales. 	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> - Tener una actitud crítica con el medio ambiente. - Controlar el estrés y mejorar la autoestima. - Disfrutar del medio natural y mostrar interés por la práctica de la actividad física. - Conservar el equilibrio y coordinando de la acción de los segmentos corporales. - Utilizar la técnica de los tres apoyos para ascender y rapelar para descender. - Conocer y aplicar las normas de seguridad. 	
Programa de actividades	
Hora	Actividades
9:30	Salida del centro.
10:00	<p>Llegada al parking “El Tranco” (La Pedriza).</p>  <p style="text-align: center;"><i>Imagen 1. Parking El Tranco. Fuente: Google Maps.</i></p>
10:30	<p>Llegada a las Placas del Emilio por el sendero El Tamboril.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Imagen 2. Sendero El Tamboril. Fuente: Wikiloc.</i></p>
10:35-13:00	<p>Comienzo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación de los monitores. • Presentación del material. • Recordatorio de normas de seguridad y de la importancia de cuidar el medio para no degradarlo. • Distribución de grupos: Se divide a la clase en 4 grupos. Estos se realizarán según el nivel que han mostrado los alumnos en sesiones anteriores.

	<p>Grupo 1: Será el grupo con menor nivel. Empezarán en la vía 1, Anita pirata (Anexo 4). → Nivel: 4+</p> <p>Grupo 2: Este grupo empezarán en la vía 2, Rey Sonso (Anexo 4) → Nivel: 4+</p> <p>Grupo 3: Este grupo empezará en la vía 6, Full 2 (Anexo 4) → Nivel 4+</p> <p>Grupo 4: Este grupo empezará en la vía 3, Full 1 (Anexo 4) → Nivel 5</p> <p>*Los grupos irán rotando por las diferentes vías según el nivel que vayan adquiriendo. La vía 3 (Full 1) y la vía 7 (Juliana Marín) serán las más difíciles (Anexo 4).</p> <p>El objetivo de la sesión es que los alumnos vayan progresando por la roca intentando llegar a la mayor altura posible. Los monitores asegurarán a los alumnos y les darán la suficiente confianza para que puedan desarrollar con éxito la actividad.</p>
13:00-13:30	Vuelta al parking El Tronco y recogida del autobús.
14:00	Llegada al centro.

UNIDAD DIDÁCTICA 10: TORMENTA								
Educación Física	3º	Sesiones: 8	Temporalización: 25/5-17/6	Trimestre: 3				
Justificación de la unidad								
Para esta sesión se ha escogido a la super heroína “Tormenta”. Con ella se van a trabajar las capacidades físicas básicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. La unidad se divide en 8 sesiones, por lo que se va a dedicar 2 sesiones a cada capacidad.								
Objetivos								
<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar o mantener los parámetros normales de flexibilidad correspondientes a su edad. - Regular la intensidad del esfuerzo para cubrir una carrera continua. - Identificar y medir la frecuencia cardiaca. - Realizar ejercicios de flexibilidad con autonomía. - Aplicar las normas del juego teniendo una actitud positiva y deportiva. - Reconocer y aceptar las diferencias individuales en el nivel de habilidad. - Mejorar o mantener los parámetros normales de fuerza correspondientes a su edad. 								
Contenidos y relación con las competencias clave								
Competencias clave: Comunicación lingüística (1), Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (2), Competencia digital (3), Aprender a aprender (4), Competencias sociales y cívicas (5), Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (6), Conciencia y expresiones culturales (7).								
Contenidos		Competencias clave trabajadas						
Unidad didáctica 3		1	2	3	4	5	6	7
Flexibilidad								
Calentamiento y estiramiento autónomo								
Resistencia aeróbica								
Velocidad de reacción								

Fuerza						
Criterios de Evaluación		Estándares de aprendizaje				
1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y requisitos de precisión espacio temporales, aplicando las habilidades perceptivo-motrices.	1.7 Utiliza, ocupa y se orienta en el espacio de acuerdo con los objetivos de la tarea y de la percepción de los estímulos que determinan una situación motriz.					
5. Regular y dosificar la intensidad y duración del esfuerzo para mejorar el nivel de sus capacidades físicas, teniendo en cuenta sus posibilidades, y desde la perspectiva de la salud.	5.2 Mejora o mantiene sus resultados previos, dentro de los parámetros normales de su edad, en las pruebas de flexibilidad.					
	5.3 Regula la intensidad del esfuerzo para cubrir una carrera de cierta duración.					
	5.4 Comprueba la frecuencia cardiaca y la relaciona con el tipo de ejercicio realizado.					
	5.5 Identifica las capacidades físicas básicas, relacionándolas con los ejercicios realizados.					
6. Mostrar un comportamiento respetuoso consigo mismo, con los demás y con el entorno, aplicando las normas de participación de los juegos y actividades.	5.6 Realiza con cierta autonomía ejercicios conocidos de flexibilidad donde intervienen las principales articulaciones corporales.					
	6.1 Aplica las normas y reglas de juego, controlando su conducta para que sea respetuosa y deportiva y no perjudique el desarrollo de la actividad.					
8. Participar con interés en las actividades, valorando la importancia de la actividad física para la salud, y aceptando y respetando la propia realidad corporal y la de los demás.	8.2 Participar con interés en las actividades, valorando la importancia de la actividad física para la salud, y aceptando y respetando la propia realidad corporal y la de los demás.					
	8.5 Reconoce y acepta las diferencias individuales en el nivel de habilidad.					
Evaluación						
Estándares de aprendizaje	Actividades de evaluación			Herramienta		
1.7 Utiliza, ocupa y se orienta en el espacio de acuerdo con los objetivos de la tarea y de la percepción de los estímulos que determinan una situación motriz.	Se evaluará en la actividad: “Encuentra el tesoro”, de la sesión 4. → La valoración de esta actividad supondrá el 40% de la calificación final.			Escala cualitativa → Rúbrica		

5.2 Mejora o mantiene sus resultados previos, dentro de los parámetros normales de su edad, en las pruebas de flexibilidad.	Se evaluará en la actividad “movilidad articular”, de la sesión 8. → La valoración de esta actividad supondrá el 30% de la calificación final.	Escala cualitativa → Rúbrica
5.3 Regula la intensidad del esfuerzo para cubrir una carrera de cierta duración.	Se evaluará en la actividad: “Encuentra el tesoro”, de la sesión 4. → La valoración de esta actividad supondrá el 40% de la calificación final.	Escala cualitativa → Rúbrica
5.4 Comprueba la frecuencia cardiaca y la relaciona con el tipo de ejercicio realizado.	Se evaluará en la actividad: “Encuentra el tesoro”, de la sesión 4. → La valoración de esta actividad supondrá el 40% de la calificación final.	Ficha propuesta en la sesión.
5.5 Identifica las capacidades físicas básicas, relacionándolas con los ejercicios realizados.	Se evaluará en la actividad: “Encuentra el tesoro”, de la sesión 4. → La valoración de esta actividad supondrá el 40% de la calificación	Escala cualitativa → Rúbrica
5.6 Realiza con cierta autonomía ejercicios conocidos de flexibilidad donde intervienen las principales articulaciones corporales.	Se evaluará en la actividad “movilidad articular”, de la sesión 8. → La valoración de esta supondrá el 30% de la calificación final.	Escala cualitativa → Rúbrica.
6.1 Aplica las normas y reglas de juego, controlando su conducta para que sea respetuosa y deportiva y no perjudique el desarrollo de la actividad.	Se evaluará en todas las sesiones → Supondrá el 30% de la nota final.	Lista de control
8.2 Participar con interés en las actividades, valorando la importancia de la actividad física para la salud, y aceptando y respetando la propia realidad corporal y la de los demás.	Se evaluará en todas las sesiones → Supondrá el 30% de la nota final.	Lista de control
8.5 Reconoce y acepta las diferencias individuales en el nivel de habilidad.	Se evaluará en todas las sesiones → Supondrá el 30% de la nota final.	Lista de control

Sesión 1				
Aspectos generales				
UD: 8	Interdisciplinaridad: No	Trimestre: 3	Fecha: 25/5	Duración: 45”
Descripción: En esta sesión se va a presentar a la superheroína “Tormenta”. Se va a hacer una introducción de la unidad, explicando que se van a trabajar las diferentes capacidades				

básicas. En concreto, se va a comenzar con la fuerza, para ello, se van a realizar una serie de actividades motivadoras.

Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva.

Metodología: Para esta sesión se usará una enseñanza tradicional, más concretamente la asignación de tareas.

Contenidos

- Fuerza.
- Cooperación.
- Aplicación de reglas del juego.

Objetivos

- Mejorar o mantener los parámetros normales de fuerza correspondientes a su edad.
- Reconocer que se está llevando a cabo un trabajo de fuerza.
- Aplicar las normas del juego.
- Mostrar actitud positiva y valorar la práctica de la actividad física para la salud.

Actividades

Calentamiento

Los números (10 min): Los alumnos corren por el espacio. Cuando el docente dice un número, los alumnos se agrupan según dicho número.

Parte principal

Lucha de saltamontes (10 min): Por parejas, los alumnos se colocan “a la pata coja”. Deben empujarse entre sí y hacer fuerza para que el otro miembro de la pareja ponga los dos pies en el suelo, de esta manera habrá perdido.

Variante 1: En cuclillas y enfrentados tratar de desequilibrar, al contrario.

Variante 2: Ambos compañeros se colocan espalda con espalda y hacen fuera para desequilibrar, al contrario.

Variante 3: Los alumnos se colocan espalda con espalda y sentados. Se intentan levantarse del suelo sin ayuda de las manos.

Carretilla (10 min): En parejas, los alumnos se llevan hasta el final de la pista cogidos en carretilla. Se cambian los roles.

Variante 1: Las mismas parejas, se suben a caballito. Después se cambian los roles.

Variante 2: Dos parejas de caballos luchan para intentar tirar a la otra pareja. El juego se realiza encima de las colchonetas.

Variante 3: En las mismas parejas, se arrastra al compañero cogiéndole de las axilas. Se cambian los roles.

Sillita de la reina (10 min): En tríos, un miembro de la pareja se sube a la sillita de la reina, y los otros dos miembros del trío le sujetan. Después se cambian los roles.

Vuelta a la calma

Mamá pato (5 min): Un alumno se mueve por el espacio realizando cualquier movimiento, el resto de los compañeros deben imitarle.

Sesión 2

Aspectos generales

UD: 8	Interdisciplinaridad: No	Trimestre: 3	Fecha: 27/5	Duración: 45”
<p>Descripción: En esta segunda sesión, se va a seguir realizando un trabajo de fuerza, para ello, se van a realizar actividades en las que se necesite la cooperación del grupo.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva, tizas, cuerda gruesa.</p> <p>Metodología: Para esta sesión se usará una enseñanza tradicional, más concretamente la asignación de tareas.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Fuerza. - Cooperación. - Aplicación de reglas del juego. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar o mantener los parámetros normales de fuerza correspondientes a su edad. - Reconocer que se está llevando a cabo un trabajo de fuerza. - Aplicar las normas del juego. - Mostrar actitud positiva y valorar la práctica de la actividad física para la salud. 				
Actividades				
Calentamiento				
<p>El rey (10 min): Se dibujan círculos en el suelo con una tiza. Los alumnos, en parejas, deben tratar de sacar fuera del círculo al compañero.</p>				
Parte principal				
<p>Sogatira (10 min): Se divide a la clase en dos equipos, colocándose cada uno a lo largo de una cuerda y mirándose de frente.</p> <p>La campana (10 min): Se divide a la clase en cinco equipos. Hacen un círculo. Un miembro de cada equipo se pone en medio. Este debe relajar su cuerpo para que el resto de los compañeros le cojan. El alumno irá pasando por todos los compañeros.</p> <p style="padding-left: 40px;">Variante 1: Los alumnos se arrodillan.</p> <p>La ronda (10 min): Con los mismos equipos que en la actividad anterior. Los alumnos se dan de la mano, deben abrir y cerrar el círculo según diga el profesor, se va aumentando la velocidad y los alumnos no pueden soltarse de las manos.</p>				
Vuelta a la calma				
<p>La silla gigante (5 min): Se hace un círculo con todos los miembros de la clase. Se colocan mirando a la espalda del compañero. Cada uno se sienta en las rodillas de los compañeros de atrás. Se intenta mantener el círculo con todos los alumnos sentados hasta algún alumno se caiga y rompa el círculo.</p>				

Sesión 3				
Aspectos generales				
UD: 8	Interdisciplinaridad: No	Trimestre: 3	Fecha: 1/6	Duración: 45”
<p>Descripción: En esta sesión se cambiar de capacidad física, en concreto se va a comenzar a trabajar la resistencia aeróbica, para ello, los alumnos van a aprender a tomar, de diferentes maneras la frecuencia cardiaca.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: Patio o pista polideportiva.</p>				

Metodología: Para esta sesión se usará una enseñanza tradicional, más concretamente la asignación de tareas.

Contenidos

- Regulación de la intensidad del esfuerzo en la resistencia aeróbica.
- Frecuencia cardiaca en reposo y máxima.
- Pulso carotideo y radial.

Objetivos

- Identificar el pulso carotideo y radial.
- Regular la intensidad del esfuerzo para cubrir una carrera continua.
- Identificar la capacidad básica trabajada: resistencia aeróbica.
- Mostrar interés y tener una actitud positiva.

Actividades

Calentamiento

Carrera continua (10 min): Los alumnos dan cuatro vueltas a la pista deportiva. Las vueltas se van a dar a una velocidad progresiva. La última vuelta se da andando para bajar las pulsaciones.

Movilidad articular (5 min): Explicamos la importancia de un buen calentamiento mientras se realizan una serie de ejercicios de movilidad articular.

Parte principal

Medición de las pulsaciones (25 min): Explicamos a los alumnos en qué consiste la frecuencia cardiaca y como se miden las pulsaciones. Hablamos de la diferencia de la frecuencia cardiaca en reposo, y de la máxima; y de cómo varía según la intensidad de ejercicio que realizamos. Los alumnos se toman la frecuencia cardiaca de dos maneras diferentes: Pulso carotídeo y pulso radial.

Repartimos a los alumnos una ficha donde van a apuntar las diferentes frecuencias cardiacas que van registrando a lo largo de la sesión. Para ello se ponen por parejas. Van a realizar series de dos vueltas a la pista polideportiva. Se van a medir la frecuencia antes de empezar (en reposo) y al terminar cada serie. Una vez la midan, el compañero la apunta en la ficha. De esta manera van a ver cómo van aumentando las pulsaciones según van realizando las series, hasta que llega un momento que las pulsaciones se estabilizan.

Las series se realizan según la capacidad aeróbica de cada alumno. Como mínimo se les pide realizar un mínimo de 6 series, descansando 3 minutos entre cada serie, tiempo que sirve para que el otro miembro de la pareja salga a correr.

Vuelta a la calma

Estiramientos (5 min): Los alumnos realizan una serie de estiramientos mientras se analiza la ficha que han rellenado a lo largo de la sesión.

Sesión 4

Aspectos generales

UD: 8	Interdisciplinaridad: No	Trimestre: 3	Fecha: 3/6	Duración: 45"
-------	--------------------------	--------------	------------	---------------

Descripción: En esta sesión se va a seguir trabajando la resistencia aeróbica, para ello, los alumnos se tendrán que implicar cognitivamente para dosificar su esfuerzo y llegar al objetivo, que será encontrar el tesoro dentro de la búsqueda del mismo.

Materiales y espacios utilizados: Patio, bolígrafos, ficha de F.C

Metodología: Para esta sesión se va a utilizar un estilo de enseñanza que implica al alumno cognitivamente, más concretamente se va a usar la resolución de problemas.

Contenidos

- Regulación de la intensidad del esfuerzo en la resistencia aeróbica.
- Frecuencia cardiaca en reposo y máxima.
- Orientación en el espacio.
- Cooperación del equipo.

Objetivos

- Regular la intensidad del esfuerzo para cubrir una carrera continua.
- Identificar la capacidad básica trabajada: resistencia aeróbica.
- Orientarse en el espacio como estrategia para resolver problemas.
- Resolver situaciones de colaboración.
- Mostrar interés y tener una actitud positiva.

Actividades

Calentamiento

Movilidad articular (5 min): Serie de ejercicios de movilidad articular.

Parte principal

Para esta sesión vamos a recordar qué es la frecuencia cardiaca máxima, y vamos a explicar cómo se calcula → $F.C. \text{ máxima} = 220 - \text{edad}$. Todos los alumnos se calculan su FC máxima.

Encuentra el tesoro (30 min) → **Actividad evaluativa:** Una vez se ha calculado la F.C máxima, vamos a explicar a los alumnos que para llevar a cabo esta actividad se deben dosificar para no llegar nunca a esa F.C máxima, si no que deben estar en torno a 20 pulsaciones menos.

Se divide a la clase en 5 equipos. Cada uno lleva una ficha donde van a apuntar la F.C, de cada alumno, recogida en cada estación. Se la pueden tomar tanto el pulso radial como el carotideo, será elección de cada uno. Después se da a cada grupo un mapa del patio donde hay 5 estaciones. En cada estación hay un número del 1 al 5. Deben pasar por cada estación en orden. En la quinta estación está el tesoro (una caja con una carta con la recompensa de 10 minutos más de patio).

Todos los miembros de cada equipo deben tomarse la F.C inmediatamente después de llegar a cada estación y apuntarla en la ficha. Los alumnos se deben dosificar para no llegar a la F.C máxima en ningún momento. Para pasar a la siguiente estación, todos los miembros del equipo deben llegar a la estación anterior. Por lo que también se necesita un trabajo de equipo. Para saber que todos los equipos han pasado por todas las estaciones, deben recoger una ficha del color de su equipo con el número de estación por el que van pasando, así, al final de la actividad, cada equipo debe tener 5 fichas de un mismo color.

La ficha que entregarán los alumnos servirá al docente para evaluar si saben comprobar la frecuencia cardiaca y la relaciona con el tipo de ejercicio realizado. Además, el docente usará una rúbrica para evaluar si el alumno regula la intensidad del esfuerzo realizada en esta búsqueda del tesoro y se orienta en el espacio de acuerdo con los objetivos de la tarea y de la percepción de los estímulos que determinan esta situación motriz.

Vuelta a la calma

Estiramientos (10 min): Los alumnos realizan una serie de estiramientos mientras se da un feedback y se pone en común aspectos relevantes de la sesión. Además, se analiza la ficha que han rellenado todos los equipos.

Sesión 5				
Aspectos generales				
UD: 8	Interdisciplinaridad: No	Trimestre: 3	Fecha: 8/6	Duración: 45”
<p>Descripción: En esta sesión, se va a trabajar la velocidad, tanto física como la velocidad reacción. Para ello, se van a realizar diferentes juegos motivadores para los alumnos.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva, pelotas de ping-pong, pañuelos.</p> <p>Metodología: Para esta sesión se usará una enseñanza tradicional, más concretamente la asignación de tareas.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Velocidad de reacción. - Regulación de la intensidad del esfuerzo. - Identificación de la capacidad básica trabajada: velocidad. - Control de la conducta. - Actitud positiva. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar o mantener los parámetros normales de velocidad correspondientes a su edad. - Reconocer que se está llevando a cabo un trabajo de velocidad. - Aplicar las normas del juego. - Mostrar actitud positiva y valorar la práctica de la actividad física para la salud. 				
Actividades				
Calentamiento				
<p>La cadena (10 min): Dos alumnos, de la mano, se la quedan. El resto de los compañeros se distribuyen por el espacio evitando que estos dos compañeros les pillen. Cuando un alumno es pillado se agarra de la mano de los que se la quedan y deben pillar al resto. Se van añadiendo alumnos hasta formar una cadena</p>				
Parte principal				
<p>Uno o dos (15 min): Se divide a la clase en parejas. Todas las parejas se colocan en mitad de la pista, un miembro de la pareja a la derecha de la línea de medio campo, y el otro, a la izquierda. Cuando el docente grite “uno”, los de la derecha deben pillar a los de la izquierda. Cuando el docente grite “dos”, los alumnos de la izquierda pillan a los de la derecha. Se repite el juego varias veces.</p> <p style="text-align: center;">Variante 1: El docente dice los números en inglés.</p>				

Variante 2: El docente dice sumas o restas, y el resultado es hacia donde deben pillar las parejas.

Barro mi casa (10 min): Para este juego se usa la pista de bádminton. Se divide a los alumnos en dos equipos. Cada equipo se coloca a un lado de la pista. En cada lado hay 15 pelotas de ping-pong. Cuando el docente silbe, los alumnos deben lanzar las pelotas lo más rápido posible hacia el otro campo. Gana el equipo que menos pelotas tenga en su campo cuando se termine el tiempo. Se van acumulando puntos según se gane la ronda.

Vuelta a la calma

Gallinita ciega (10 min): Los alumnos hacen un gran círculo. Dos alumnos se la quedan y hacen de Gallinita ciega. Ambos se vendan los ojos y se colocan en el centro. Alrededor de las gallinitas, el resto de los alumnos les cantan la canción (gallinita ciega, qué se te ha perdido, una aguja o un dedal, da media vuelta y lo encontrarás) y se alejan dos pasos cada uno y ya no se pueden mover más. Las gallinitas tocan a cualquier alumno y mediante el tacto deben averiguar quién es. Después, se cambian los roles.

Sesión 6

Aspectos generales

UD: 8 | Interdisciplinaridad: No | Trimestre: 3 | Fecha: 10/6 | Duración: 45”

Descripción: Con esta sesión se va a seguir profundizando en el trabajo de velocidad.

Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva y aros.

Metodología: Para esta sesión se usará una enseñanza tradicional, más concretamente la asignación de tareas

Contenidos

- Orienta en el espacio de acuerdo con los objetivos de la tarea.
- Identificación de la capacidad básica trabajada: velocidad.
- Control de la conducta.
- Actitud positiva.

Objetivos

- Orientarse en el espacio de acuerdo con los objetivos de la tarea y de la percepción de los estímulos que determinan una situación motriz.
- Reconocer y aceptar las diferencias individuales en el nivel de habilidad.
- Mejorar o mantener los parámetros normales de velocidad correspondientes a su edad.
- Aplicar las normas del juego.
- Mostrar actitud positiva y valorar la práctica de la actividad física para la salud.

Actividades

Calentamiento

Virus (10 min): Los alumnos corren libremente por el espacio. Uno se la liga (virus), debe infectar al resto pillándolos. Cuando uno es pillado, se coloca la mano en la cabeza para que el resto sepa que es un virus. El juego finaliza cuando todos los alumnos son virus.

Parte principal

4 esquinas (15 min): Se divide a la clase en 5 equipos. Cada equipo se coloca en una esquina de la pista, menos un equipo que se coloca en mitad. Cuando el profesor silbe,

cada equipo debe ir a una esquina a la máxima velocidad. El equipo que se quede sin esquina se queda en el medio hasta que el docente vuelva a silbar y se repita el proceso.

Corre al aro (10 min): Se distribuyen aros por todo el espacio. Los alumnos se tumban en el suelo con los ojos cerrados. Cuando el docente silba, los alumnos corren a la máxima velocidad hacia el aro más cercano. En la siguiente ronda, el docente vuelve a mover los aros para que los alumnos no sepan dónde están.

Variante 1: Los alumnos se colocan en un extremo de la pista mirando hacia la pared y con los ojos cerrados. Los aros se colocan en el otro extremo de la pista, cuando el docente silba, salen todos corriendo hasta llegar a los aros. El alumno que se queda sin aro se elimina.

Vuelta a la calma

Simón dice (10 min): El profesor dice “Simón dice” y añade alguna acción para que los alumnos la repitan. Las acciones que dice son relajadas para, mientras, bajar las pulsaciones de los alumnos.

Sesión 7

Aspectos generales

UD: 8 | **Interdisciplinaridad: No** | **Trimestre: 3** | **Fecha: 15/6** | **Duración: 45”**

Descripción: En esta sesión se va a empezar a trabajar la última capacidad física: La flexibilidad, para ello, el mayor objetivo será que los alumnos consigan realizar un calentamiento y una vuelta a la calma con estiramientos de manera autónoma.

Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva, petos, cuerdas, pelotas.

Metodología: Para esta sesión se usará una enseñanza tradicional, más concretamente la asignación de tareas.

Contenidos

- Autonomía en la realización de ejercicios de flexibilidad.
- Mejora de los parámetros normales de flexibilidad de su edad
- Participación e interés en las actividades físicas.
- Autonomía en la realización del calentamiento y la vuelta a la calma con ejercicios de flexibilidad.

Objetivos

- Realizar con autonomía ejercicios conocidos de flexibilidad donde intervienen las principales articulaciones corporales.
- Mejorar o mantener sus resultados previos en pruebas de flexibilidad.
- Aceptar la propia realidad corporal y la de los demás.
- Reconocer y aceptar las diferencias individuales en el nivel de habilidad.

Actividades

Calentamiento

Movilidad articular (10 min): Se realiza un círculo, dos alumnos se ponen en el medio y llevan a cabo el calentamiento mediante ejercicios de movilidad articular. Los realizan autónomamente, después de haber observado en sesiones anteriores como se realiza. El resto de los alumnos les imitan y están pendientes de si se está llevando a cabo correctamente.

Parte principal
<p>Quitarse el sombrero (10 min): Los alumnos se agrupan en parejas. Se sientan en el suelo con las piernas abiertas. Las suelas de sus zapatos deben estar pegadas. Cada alumno se coloca un peto en la cabeza. Cuando el docente silba, los alumnos tratan de quitar el peto de la cabeza al compañero.</p> <p>Variante 1: El peto se coloca en diferentes partes del cuerpo: hombros, abductores, etc.</p> <p>Limbo (10 min): Se divide a la clase en grupos de 4 y se les da una cuerda. Deben ir pasando la cuerda, primero por debajo, y esta se va bajando progresivamente; y después, se pasa por encima, por lo que los alumnos deben usar su flexibilidad para pasar la cuerda.</p> <p>La regata (10 min): Se divide a la clase en dos equipos. Ambos se colocan en fila y abren las piernas. Una pelota pasa por debajo sin que se caiga al suelo. El último de la fila pasa a ser el primero cuando entrega la pelota, y así sucesivamente. Gana el equipo que antes llega al final de la pista.</p>
Vuelta a la calma
<p>El pistolero (5 min). Toda la clase hace un círculo. Un alumno se coloca en el centro. Éste tiene que dar vueltas con los ojos cerrados y señalar a un compañero. El señalado se tiene que agachar y los que están al lado del agachado tienen que decir lo más rápido posible el nombre del otro. El primero que lo diga gana ese reto y el otro se tiene que sentar. El que había sido señalado y se había agachado se levanta y prosigue el juego con la misma dinámica.</p>

Sesión 8				
Aspectos generales				
UD: 8	Interdisciplinaridad: No	Trimestre: 3	Fecha: 17/6	Duración: 45”
<p>Descripción: En esta última sesión se va a seguir trabajando la flexibilidad. También se va a seguir profundizando en la autonomía del calentamiento y la vuelta a la calma, realizando estiramientos de manera autónoma.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: Pista polideportiva y Twister.</p> <p>Metodología: Para esta sesión se usará una enseñanza tradicional, más concretamente la asignación de tareas.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Autonomía en la realización de ejercicios de flexibilidad. - Mejora de los parámetros normales de flexibilidad de su edad - Participación e interés en las actividades físicas. - Autonomía en la realización del calentamiento y la vuelta a la calma con ejercicios de flexibilidad. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar con autonomía ejercicios conocidos de flexibilidad donde intervienen las principales articulaciones corporales. - Mejorar o mantener sus resultados previos en pruebas de flexibilidad. - Aceptar la propia realidad corporal y la de los demás. 				

- Reconocer y aceptar las diferencias individuales en el nivel de habilidad.

Actividades

Calentamiento

Movilidad articular (20 min) → **Actividad evaluativa:** Los alumnos se agrupan por parejas. A cada alumno se le reparte una rúbrica donde van a evaluar a su compañero cómo realiza el calentamiento mediante ejercicios de movilidad articular. Este contenido se ha ido viendo a lo largo de unidades anteriores.

Se va a evaluar mediante una coevaluación si los alumnos realizan, con cierta autonomía, ejercicios conocidos de flexibilidad donde intervienen las principales articulaciones corporales, con cierta soltura.

Parte principal

Carrera de cangrejos (10 min): Se divide a la clase en grupos de 4. Se realizan unos relevos con diferentes variantes. Cada equipo debe llegar a un cono y rodearlo. Se realizan diferentes rondas:

- Andando en cuclillas.
- Andando, tocando las puntas de los pies con las piernas estiradas.
- Andado como un cangrejo.

Twister gigante (10 min): Dividimos a la clase en dos grupos, que a su vez se dividen en dos equipos. En cada grupo se realiza el juego del twister con aros. Los alumnos deben adoptar diferentes posiciones según indique el tablero del juego. Juegan dos miembros de cada equipo. El que caiga antes se elimina y sale otro miembro del mismo equipo. Se van sumando puntos y gana el equipo que más veces ha ganado.

Vuelta a la calma

Estiramientos autónomos (5 min): El docente deja a los alumnos que realicen estiramientos de manera autónoma. Se les pide que estiren todo el cuerpo. El docente observa.

11. CONCLUSIONES

Este documento recoge todos los aprendizajes que he ido adquiriendo a lo largo de estos cinco años de carrera. No es una simple programación, sino que es un trabajo que refleja el esfuerzo y la dedicación de toda mi etapa universitaria.

El último año de carrera es un periodo difícil en el que cada vez ves más cerca la vida laboral, aparecen miedos como el pensar que no estás preparada, que no vales para este trabajo, sin embargo, realizar este trabajo me ha servido para darme cuenta de que tengo una gran formación y que estoy bien preparada para ejercer esta profesión tan bonita. Me siento muy orgullosa del trabajo realizado, de los aprendizajes adquiridos durante este proceso y de todo el esfuerzo empleado para llegar hasta aquí. Además, me siento muy agradecida de haber podido contar con profesores que me han enseñado todo lo que sé hasta ahora y que, sin su ayuda, no hubiera podido llegar hasta aquí.

Con este trabajo pongo fin a esta etapa universitaria, para mí es un sueño hecho realidad, ya que siempre he querido ser profesora de Educación Física, a día de hoy puedo decir que lo he conseguido. Sin embargo, sé que queda mucho camino por recorrer, y, sobre todo, con la experiencia que he tenido en los diferentes centros de prácticas, puedo decir que queda mucho que cambiar en la educación actual. El modelo actual educativo sigue estando obsoleto, la escuela está descontextualizada de la vida de los alumnos y seguimos utilizando el modelo de hace varios siglos. La misión actual de las nuevas generaciones de docentes es, en primer lugar, reconocer que la educación necesita una gran regeneración, y, en segundo lugar, dotar a nuestros alumnos de experiencias placenteras, que les haga sentir la motivación suficiente para aprender. Necesitamos un sistema educativo más individualizada, donde el alumno sea el centro de todo, donde no esté postrado en una silla seis horas. Para ello debemos permitir el movimiento, el cambio de espacios, realizar actividades mucho más activas, debemos tender hacia un modelo en el que se enseñe a canalizar los sentimientos y a saber cómo expresarlos. En definitiva, aún hay mucho que cambiar y creo que desde el área de la Educación Física se pueden lograr grandes avances.

Para terminar, me gustaría dar las gracias a todas las personas que me han ayudado en este proceso, desde mi familia y mis amigos que han estado siempre en los momentos de agobio y tensión. Gracias, en especial, a mi compañera Lucía Arenas Rincón, por haber sido una persona indispensable para mí durante estos cinco años de carrera y sin su apoyo

no hubiera podido llegar hasta aquí. Y, por último, dar las gracias tanto a mi tutora Evelia Franco, como al resto de profesores que me han acompañado en este proceso y me han enseñado todos los conocimientos que he podido plasmar en este trabajo.

Como broche final, me gustaría acabar con una frase que representa mi idea de educación:

“La educación es lo que sobrevive cuando lo aprendido ha sido olvidado.”

Burrhus Frederic Skinner

12. BIBLIOGRAFÍA

- Alonso Fernández, G. and Ruiz Omeñaca, J. (2017). *Aprendizaje cooperativo en educación física*. Madrid: CCS.
- Ausubel, D. (1983). Teoría del aprendizaje significativo. *Fascículos de CEIF*, 1(1-10).
- Blázquez, D. (2016). *Métodos de enseñanza en educación física: enfoques innovadores para la enseñanza de competencias*. Barcelona: Inde
- Bruner, J. (1991). *Actos de significado. Más allá de la revolución cognitiva*. Madrid: Alianza.
- Cañal León, P. (2011). *Investigando los seres vivos*. Cap.: 4. Proyecto curricular Investigando nuestro mundo. Sevilla: Díada.
- Fernández-Río, J., Calderón, A., Alcalá, D. H., Pérez-Pueyo, Á., & Cebamanos, M. A. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (413), 55-75.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. FT press.
- Marchesi, A., Coll, C., & Palacios, J. (2002). Desarrollo psicológico y educación: Psicología evolutiva.
- Ministerio de Educación y Ciencia (2014). *Decreto 89/2014, de 24 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece la para la Comunidad de Madrid el Currículo de la Educación* (BOCM 175, de 25 de julio de 2014).
- Ministerio de Educación y Ciencia (2014). *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria* (BOE 52, de 1 de marzo de 2014, 19349-19420, Madrid).
- Piaget, J. (1984). *La representación del mundo en el niño*. Ediciones Morata.
- Raimondi, P. (1999). *Cinesiología y psicomotricidad: modelo psicomotor: análisis del movimiento: morfotipología humana*. Editorial Paidotribo.
- Vigotsky, L. (1979). *Interacción entre aprendizaje y desarrollo*. El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. P. 123-140. España: Crítica-Grijalb.

13. ANEXOS

13.1 Anexos PGA

Anexo 1

Objetivos Generales de Etapa y su contribución desde la Educación Física.

a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, 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 con discapacidad.

e) Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma y desarrollar hábitos de lectura.

f) Adquirir en, al menos, una lengua extranjera la competencia comunicativa básica que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas.

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) Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las Tecnologías de la Información y la Comunicación desarrollando un espíritu crítico ante 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 y el deporte 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 su cuidado.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

n) Fomentar la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

Anexo 2:

Criterios de Evaluación y Estándares de Aprendizaje (Real Decreto).

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y requisitos de precisión espacio temporales, aplicando las habilidades perceptivo-motrices.	1.1 Reconoce las posibilidades y limitaciones de movimiento del tronco y de los distintos segmentos corporales.
	1.2 Reconoce la derecha y la izquierda en relación con los demás, en movimiento.
	1.3 Controla la relajación de grandes segmentos corporales con poca exigencia de interiorización
	1.4 Mantiene el equilibrio estático y dinámico, controlando la postura corporal a través del tono muscular y la relajación, con disminución del tamaño y de la estabilidad de la base de sustentación.
	1.5 Mantiene distancias y orientaciones al desplazarse respecto a un móvil que se mueve lentamente de forma variable.

	1.6 Reproduce itinerarios y recorridos sencillos.
	1.7 Utiliza, ocupa y se orienta en el espacio de acuerdo con los objetivos de la tarea y de la percepción de los estímulos que determinan una situación motriz.
	1.8 Modifica su situación en el espacio como respuesta a los cambios producidos en el desarrollo de las acciones motrices, teniendo en cuenta los estímulos relevantes.
2. Resolver situaciones motrices con aumento de la dificultad perceptiva y requisitos de precisión espacio-temporal, aplicando las habilidades motrices básicas.	2.1 Ejecuta acciones motoras que implican la combinación de habilidades motrices básicas, conservando el equilibrio y coordinando la acción de los segmentos corporales.
	2.2 Realiza lanzamientos, pases recepciones y golpes, con y sin implemento, adaptándose a las trayectorias de los móviles.
	2.3 Realiza giros sobre los ejes transversal y longitudinal, en los dos sentidos, variando la posición de los segmentos corporales, coordinándolos en la acción y manteniendo el equilibrio general y evitando el riesgo de lesión.
	2.4 Combina las habilidades de desplazamiento y salto de forma equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad.
3. Utilizar el cuerpo y el movimiento como recurso rítmico y para expresar y comunicar de forma creativa, sensaciones, emociones e ideas.	3.1 Propone estructuras rítmicas variadas y diferentes movimientos y desplazamientos adaptados a las mismas.
	3.2 Sincroniza su movimiento al ritmo de la música de forma individual y colectiva.
	3.3 Reproduce coreografías simples y bailes populares de otras culturas del entorno.

	3.4 Representa o escenifica historias sencillas utilizando el gesto y el movimiento.
4. Resolver situaciones motrices aplicando los conocimientos, principios, reglas y estrategias, propios de la lógica interna de cada situación.	4.1 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de oposición, adecuándose a las acciones del oponente.
	4.2 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación, colaborando con los compañeros.
	4.3 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación- oposición, adecuándose los requerimientos establecidos.
	4.4 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones motoras de carácter individual, adecuándose los requerimientos de la actividad y del entorno.
5. Regular y dosificar la intensidad y duración del esfuerzo para mejorar el nivel de sus capacidades físicas, teniendo en cuenta sus posibilidades, y desde la perspectiva de la salud.	5.1 Reconoce los efectos del ejercicio en la salud.
	5.2 Mejora o mantiene sus resultados previos, dentro de los parámetros normales de su edad, en las pruebas de flexibilidad.
	5.3 Regula la intensidad del esfuerzo para cubrir una carrera de cierta duración.
	5.4 Comprueba la frecuencia cardiaca y la relaciona con el tipo de ejercicio realizado.
	5.5 Identifica las capacidades físicas básicas, relacionándolas con los ejercicios realizados.
	5.6 Realiza con cierta autonomía ejercicios conocidos de flexibilidad donde intervienen las principales articulaciones corporales.

6. Mostrar un comportamiento respetuoso consigo mismo, con los demás y con el entorno, aplicando las normas de participación de los juegos y actividades.	6.1 Aplica las normas y reglas de juego, controlando su conducta para que sea respetuosa y deportiva y no perjudique el desarrollo de la actividad.
	6.2 Respetar las normas higiénicas en relación con la clase de educación física.
	6.3 Respetar las normas para el cuidado del medio al efectuar alguna actividad fuera del centro.
	6.4. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se generan en las actividades en el medio natural, manteniendo una actitud crítica.
7. Comprender la importancia de la prevención y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.	7.1 Sigue las normas de seguridad indicadas para el desarrollo de las clases, evitando las acciones peligrosas durante las actividades.
	7.2 Adopta medidas preventivas para evitar lesiones y accidentes. Comprende la importancia del calentamiento para evitar lesiones.
8. Participar con interés en las actividades, valorando la importancia de la actividad física para la salud, y aceptando y respetando la propia realidad corporal y la de los demás.	8.1 Muestra interés y participa activamente y con iniciativa en las actividades, disfrutando, y manteniendo su disposición por mejorar sus aprendizajes.
	8.2 Muestra interés por el juego y la actividad física, como medio de disfrute, de relación con los demás y de empleo del tiempo libre.
	8.3 Valora la práctica de las actividades motrices y de la relajación como elementos que propician el bienestar y la salud.
	8.4 Valora el esfuerzo personal en la práctica de los juegos y actividades.
	8.5 Reconoce y acepta las diferencias individuales en el nivel de habilidad.
9. Extraer, elaborar y compartir información relacionada con temas tratados durante el curso, utilizando fuentes de información determinadas y	9.1. Utiliza las nuevas tecnologías para localizar, extraer y comunicar la información que se le solicita relacionada con algún tema tratado.

haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo.	9.2. Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, de forma ordenada, estructurada y limpia.
	9.3. Expone sus ideas coherentemente y se expresa correctamente en diferentes situaciones, respetando las opiniones de los demás.

Anexo 3:

Criterios de Evaluación (Comunidad de Madrid).

- 1- Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espaciotemporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.
- 2- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
- 3- Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.
- 4- Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico- deportivas y artístico-expresivas.
- 5- Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.
- 6- Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.
- 7- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
- 8- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.
- 9- Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de

participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.

- 10- Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.
- 11- Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.
- 12- Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa, y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.
- 13- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.

13.2 Anexos unidades didácticas

Anexo 1

Cartas: material escalada.





Anexo 2

Relación nivel alcanzado y la calificación obtenida.

Niveles	Nivel fácil		Nivel intermedio		Nivel difícil	
	2	4	6	7	9	10
Calificaciones	2	4	6	7	9	10

Anexo 3

Evaluación de retos.

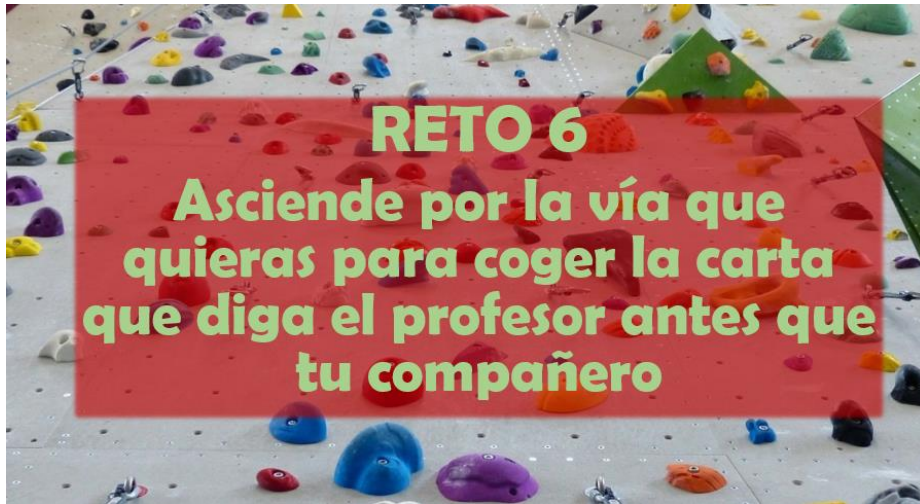
Nombre	Reto 1	Reto 2	Reto 3	Reto 4	Reto 5	Reto 6

Anexo 4

Carteles de retos.

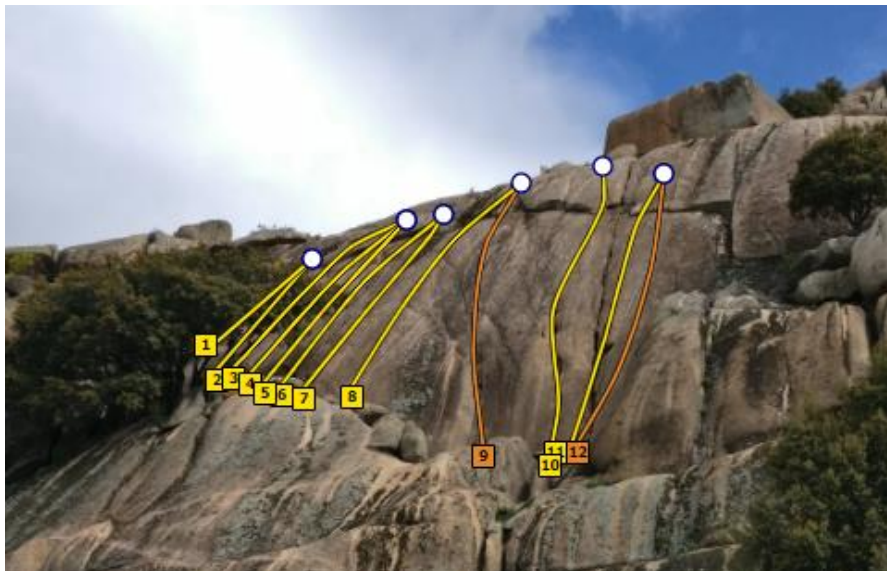






Anexo 5

Placas del Emilio, La Pedriza.



Vía	Nombre	Nivel
1	Anita pirata	4+
2	Rey Sonso	4+
3	Full 1	5
6	Full 2	4+
7	Juliana Martín	5

Anexo 6

Autorización para realizar actividades fuera del centro.



AUTORIZACIÓN PARA PARTICIPAR EN ACTIVIDADES FUERA DEL CENTRO

Don/doña _____, con DNI _____, madre, padre, tutor o tutora del alumno/a _____ del grupo _____, autorizo a mi hijo/a, bajo mi responsabilidad, a participar en la actividad de escalada, dentro de la asignatura de Educación Física, que se va a tener lugar en el Parque Nacional Sierra de Guadarrama, en el sector de La Pedriza, el día 13 de mayo del presente curso escolar, con una duración de 9 am a 14pm.

La actividad tendrá un coste de 18€ incluyendo el desplazamiento, y los servicios ofrecidos por la empresa Siete Picos Free. Dicha cantidad debe ser abonada al número de cuenta: ES79 2100 0813 6101 2345 6789.

Esta autorización supone de manera expresa, la aceptación por mi parte de las normas que regulan este tipo de actividades, tanto de las medidas sancionadoras, como de la reparación de los daños ocasionados por mi hijo/a, así como exigir a mi hijo/a que se comprometa a cumplirlas.

_____ a _____ de _____ de 20__

Padre, madre, tutor o tutora.

Fdo. _____

Anexo 7

Escala de observación cualitativa.

Indicadores de logro	1	2	3	4	5	Observaciones
Utiliza la técnica de los tres apoyos: durante la progresión, mantiene mínimo tres apoyos entre las manos y los pies.						

Mantiene una posición equilibrada conservando el equilibrio y coordinando la acción de los segmentos.						
Controla la técnica de rápel.						
Conoce y diferencia el material básico de escalada.						
Aplica las normas de seguridad.						
Controla el estrés y tiene un sentimiento de superación.						
Respeto las normas del cuidado del medio natural y se hace responsable de la eliminación de sus propios residuos.						
1= Nunca; 2= Alguna vez; 3=Bastantes veces; 4=Casi siempre; 5=Siempre						

Anexo 8

Lista de control

Indicadores de logro	SI	NO	Observaciones
Aplica las normas y reglas de juego.			
Controlando su conducta para que sea respetuosa y deportiva.			
Valora el esfuerzo personal.			
Muestra interés por el juego.			
Sigue las normas de seguridad indicadas evitando las acciones peligrosas.			
Escucha al profesor y no interrumpe en las explicaciones.			