

TRABAJO FIN DE GRADO

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2023-2024

Educación Primaria



Alumno: Álvaro Quintana Poblete

Director: Víctor Martínez Majolero

Curso: 5º curso de CAFYDE y Educación Primaria

Fecha: 20-04-2024

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA SEXTO DE PRIMARIA

Alumno: Álvaro Quintana Poblete

Directo: Víctor Martínez Majolero

Curso: 5º curso de CAFYDE y Educación Primaria

Fecha: 20-04-2024



SALUD EN MOVIMIENTO: NUESTRA AVENTURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

"Tan solo juega, diviértete, disfruta del juego",

Michael Jordan.

ÍNDICE GENERAL:

1. Resumen/Abstract.....	5
2. Introducción.	7
3. Justificación teórico-normativa de la programación.....	13
4. Contextualización.	15
4.1. Planes y proyectos del centro.....	17
4.2. Grupo al que va dirigida la propuesta:.....	18
4.3. Equipo docente del centro (etapa de primaria).....	20
5. Objetivos.....	23
5.1. Objetivos didácticos:.....	25
6. Competencias.	29
7. Contenidos.	35
7.1. Secuencia y Distribución Temporal de Contenidos	37
8. Metodología.....	53
9. Evaluación.	61
10. Atención a la diversidad.	72
11. Contribución de la programación al desarrollo de otros planes.	75
12. Conclusiones.....	79
13. Bibliografía.....	82

14. Anexos.	86
Anexo I	86
Anexo II	87
Anexo III	90
Anexo IV	95
Anexo V	96
Desarrollo de la unidad didáctica.	96

1. Resumen/Abstract

Resumen.

Este Trabajo de Fin de Grado (TFG) representa la culminación de mis cinco años de formación, presentando una Programación Didáctica de Educación Física para el curso de 6º de Primaria. La propuesta detalla los objetivos, competencias, contenidos, metodologías y evaluación de doce unidades didácticas distribuidas en tres trimestres, un curso escolar. Es importante mencionar que este TFG no sigue las recomendaciones y criterios de páginas y unidades didácticas para una presentación formal en las oposiciones de la comunidad de Madrid, ya que considero que adoptar un enfoque más libre y creativo me permite definir con mayor claridad los elementos para una mejor adaptación a las necesidades específicas de los alumnos y facilitar la implementación de las estrategias educativas innovadoras en el proceso de E-A (Enseñanza-Aprendizaje).

El objetivo principal es fomentar el desarrollo integral del alumnado mediante el movimiento, la exploración y las interacciones sociales, promoviendo la pasión por la actividad física y hábitos de vida saludables, así como una óptima salud física, mental y social.

Se implementa la Metodología ABR (Aprendizaje Basado en Retos) como metodología principal, la cual fomenta la autonomía, la motivación intrínseca, estimula el pensamiento crítico, y además favorece el trabajo de competencias transversales como la Competencia Digital y la Competencia Personal, Social y de Aprendizaje.

Finalmente, mencionar que la propuesta se ha diseñado en un contexto escolar específico y ficticio, pero es adaptable a otros centros educativos con las modificaciones pertinentes.

Palabras clave: 6º Primaria, Educación Física, Metodología ABR, Programación Didáctica.

Abstract.

This Final Degree Project (TFG) represents the culmination of my five years of training, presenting a Didactic Planning of Physical Education for the 6th grade of Primary School. The proposal details the objectives, competences, contents, methodologies and evaluation of fifteen didactic units distributed in three trimesters, a school year. It is important to mention that this TFG does not follow the recommendations and criteria of pages and didactic units for a formal presentation in the competitive examinations of the community of Madrid, since I consider that adopting a more free and creative approach allows me to define more clearly the elements for a better adaptation to the specific needs of students and facilitate the implementation of innovative educational strategies in the process of E-A (Teaching-Learning).

The main objective is to encourage the integral development of students through movement, exploration and social interactions, promoting a passion for physical activity and healthy lifestyle habits, as well as optimal physical, social and mental health.

The CBL Methodology (Challenge-Based Learning) is implemented as the main methodology, which promotes autonomy, intrinsic motivation, stimulates critical thinking, and also favors the work of transversal competencies such as Digital Competence and Personal, Social and Learning Competence.

Finally, it is worth mentioning that the proposal has been designed in a specific and fictitious school context, but it is adaptable to other educational centers with the appropriate modifications.

Keywords: 6th Grade, Physical Education, CBL Methodology, Didactic Planning.

2. Introducción.

Este inicio tiene como objetivo presentar las razones que me hicieron elegir este campo específico para desarrollar la programación, así como definir claramente su objetivo y propósito.

Desde temprana edad, el mundo del deporte ha sido una parte esencial en mi vida, moldeando mi identidad y mi forma de entender el mundo. Provengo de una familia donde el deporte es más que una afición; es una pasión que mis padres me han transmitido desde pequeño. Mi familia y atletas referentes han sido mi inspiración desde mi niñez, **inculcándome no solo el amor por el ejercicio, sino también el valor del esfuerzo, el sufrimiento y la superación personal.**

Desde que era niño, he tenido la fortuna de experimentar una amplia red de disciplinas deportivas, explorando tanto deportes individuales como colectivos. Desde el fútbol hasta la natación, desde el atletismo hasta el baloncesto, he probado cada uno con entusiasmo y dedicación, y he podido ir encontrando satisfacción en el desafío físico y la camaradería que conlleva la competición deportiva. A lo largo de los años, he destacado en esta área, no solo por mis habilidades naturales, sino también por **mi compromiso con el entrenamiento, la tolerancia al dolor, y mi pasión por superar mis propios límites.**

Mi interés por la Educación Física va más allá de mi propia experiencia personal en el deporte. Me preocupa la **creciente tendencia global sobre la obesidad y la disminución de la actividad física en los jóvenes**, me he sentido motivado a utilizar mi pasión por el deporte como una herramienta para el cambio, y que mejor lugar para ello que la educación. Además, un problema cada vez más recurrente que destaca la literatura es la disminución del deporte en los jóvenes y su impacto en la salud y el bienestar. (Razo-Yugcha et al., 2018)

La inactividad física (sedentarismo) es uno de los factores de riesgo junto al tabaquismo, abuso de alcohol y dieta desequilibrada que contribuyen al aumento de enfermedades

crónicas y a la disminución del horizonte de años de vida en buena salud. (INE - Instituto Nacional de Estadística, s. f.)

La sociedad moderna, cada vez más sedentaria, plantea desafíos para la fomentación de estilos de vida saludables entre los estudiantes. Por lo tanto, **la educación física adquiere una relevancia crítica en el contexto actual, no solo para mejorar la condición física, sino también para inculcar hábitos de actividad física que perduren y se mantengan a lo largo de la vida.**

Mi experiencia en el extranjero, particularmente durante mi estancia de intercambio en Nueva York, me proporcionó una perspectiva global sobre el papel del deporte en la sociedad contemporánea. Observé de primera mano tanto los aspectos positivos como los desafíos que enfrenta la sociedad americana en relación con el deporte y la actividad física. Si bien admiro su enfoque en el rendimiento deportivo y la competencia, también reconocí las disparidades en el acceso a instalaciones deportivas y programas de actividad física, especialmente en comunidades marginadas.

Además, he sido testigo de la importancia de practicar una actividad física segura y responsable. Las lesiones deportivas, aunque pueden ser inevitables en ocasiones, pueden ser prevenidas en gran medida mediante una adecuada educación y formación en técnicas de entrenamiento y seguridad. Como futuro educador físico, estoy firmemente comprometido **a enseñar a mis alumnos la importancia de cuidar su cuerpo y practicar el deporte de manera segura y consciente.**

Es importante destacar que la introducción del RD 157/2022 establece que el **sistema educativo actual se ha adaptado para afrontar los desafíos del siglo XXI**, alineándose con los objetivos definidos por la Unión Europea y la UNESCO para la década 2030 (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2022). Este marco normativo incorpora los principios de la Agenda 2030 de los ODS (que son fundamentales para esta

programación didáctica, especialmente enfocada en el ODS4: Educación de Calidad. Este objetivo busca garantizar una educación inclusiva, equitativa y de alta calidad, así como promover oportunidades de aprendizaje a lo largo de toda la vida para todos (Gámez, 2022).

Dentro del ODS4, la meta 4.4 destaca como una de las más relevantes, cuyo objetivo es:

“4.4 De aquí a 2030, aumentar considerablemente el número de jóvenes y adultos que tienen las competencias necesarias, en particular técnicas y profesionales, para acceder al empleo, el trabajo decente y el emprendimiento”

El diseño de este programa se alinea directamente con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas, especialmente el ODS 3 (Salud y Bienestar) y el ODS 4 (Educación de Calidad). Con ello, se busca no solo mejorar la salud física de los estudiantes, sino también promover la educación inclusiva y equitativa, garantizando oportunidades de aprendizaje significativas para todos.

En el ODS 3, destaca la importancia de fomentar prácticas saludables y bienestar general a través de actividades físicas, lo que se perseguirá a lo largo de cada situación de aprendizaje de esta programación, mientras que en el ODS 4, se subraya el papel crucial de una educación de calidad para el desarrollo sostenible y el empoderamiento y autonomía de los individuos. Esto se busca a través de metodologías innovadoras a lo largo de la programación.

La Educación Física es un componente vital del currículo, ya que va más allá de la mera actividad física, este va más allá y trata de convertirse en un pilar fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes. Al ser parte esencial del plan de estudios del centro, contribuye no solo al fortalecimiento del cuerpo, sino también al desarrollo de habilidades sociales, cognitivas y emocionales. Además, en un contexto donde la obesidad y el sedentarismo infantil están en aumento, la Educación Física adquiere un papel aún más relevante. La creciente prevalencia de estos problemas de salud en la población joven es

motivo de preocupación, dado su impacto en la calidad de vida presente y futura de los individuos. La falta de actividad física y una dieta poco saludable son factores determinantes en el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y trastornos musculoesqueléticos. Por lo tanto, integrar la Educación Física en el currículo no solo promueve la actividad física regular, sino que también educa a los estudiantes sobre la importancia de adoptar hábitos de vida saludables desde una edad temprana, contrarrestando así los efectos negativos de la inactividad y fomentando una sociedad más sana y activa en el futuro.

Este programa tiene como objetivo alcanzar estas metas globales, proporcionando a los estudiantes las herramientas necesarias para llevar vidas saludables y contribuir al bienestar colectivo en un mundo globalizado.

En mi programación didáctica, sigo un hilo conductor basado en la creación de un álbum. El cual se definirá con más énfasis en el apartado de planes y proyectos. Cada página recogerá un momento clave de cada experiencia de aprendizaje, y guiando a mis alumnos a través de un viaje de aventuras y descubrimientos. Todas las actividades y proyectos, así como las UD están alineados con este álbum, buscando completarlo con éxito a lo largo del curso escolar.

Por último, otro aspecto que también he querido tratar en la programación es la interdisciplinariedad. En un mundo cada vez más interconectado y globalizado, las fronteras entre disciplinas se desdibujan, entiendo que resulta esencial reconocer la importancia de integrar los distintos ámbitos y disciplinas del conocimiento. La interdisciplinariedad no solo permite una comprensión más profunda de los contenidos, sino que también fomenta la transferencia de habilidades y el desarrollo de un pensamiento crítico y creativo en los estudiantes. (Lenoir, 2015)

Como señalan Castañer y Trigo (1998), este enfoque promueve la conexión entre las diferentes áreas del currículo, propiciando un aprendizaje más significativo y contextualizado.

Las ventajas de la interdisciplinariedad en la programación didáctica son abundantes y muy significativas, como lo indican Bell, Orozco y Lema (2022). Entre estas ventajas se destaca la capacidad de abordar de manera integral problemáticas complejas, que trascienden los límites tradicionales de una única disciplina. Además, la interdisciplinariedad promueve el desarrollo de habilidades transversales, tales como el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y la resolución de problemas desde múltiples perspectivas. Asimismo, este enfoque favorece la motivación y el compromiso de los estudiantes al percibir en los contenidos la relevancia y aplicabilidad en contextos reales.

Es por todo ello, por lo que esta programación didáctica implementará la interdisciplinariedad en el área de educación física con otras materias en las diferentes unidades didácticas. Como se muestra en la Figura 1.

Figura N.º 1: Ilustración Interdisciplinar E.F con otras áreas

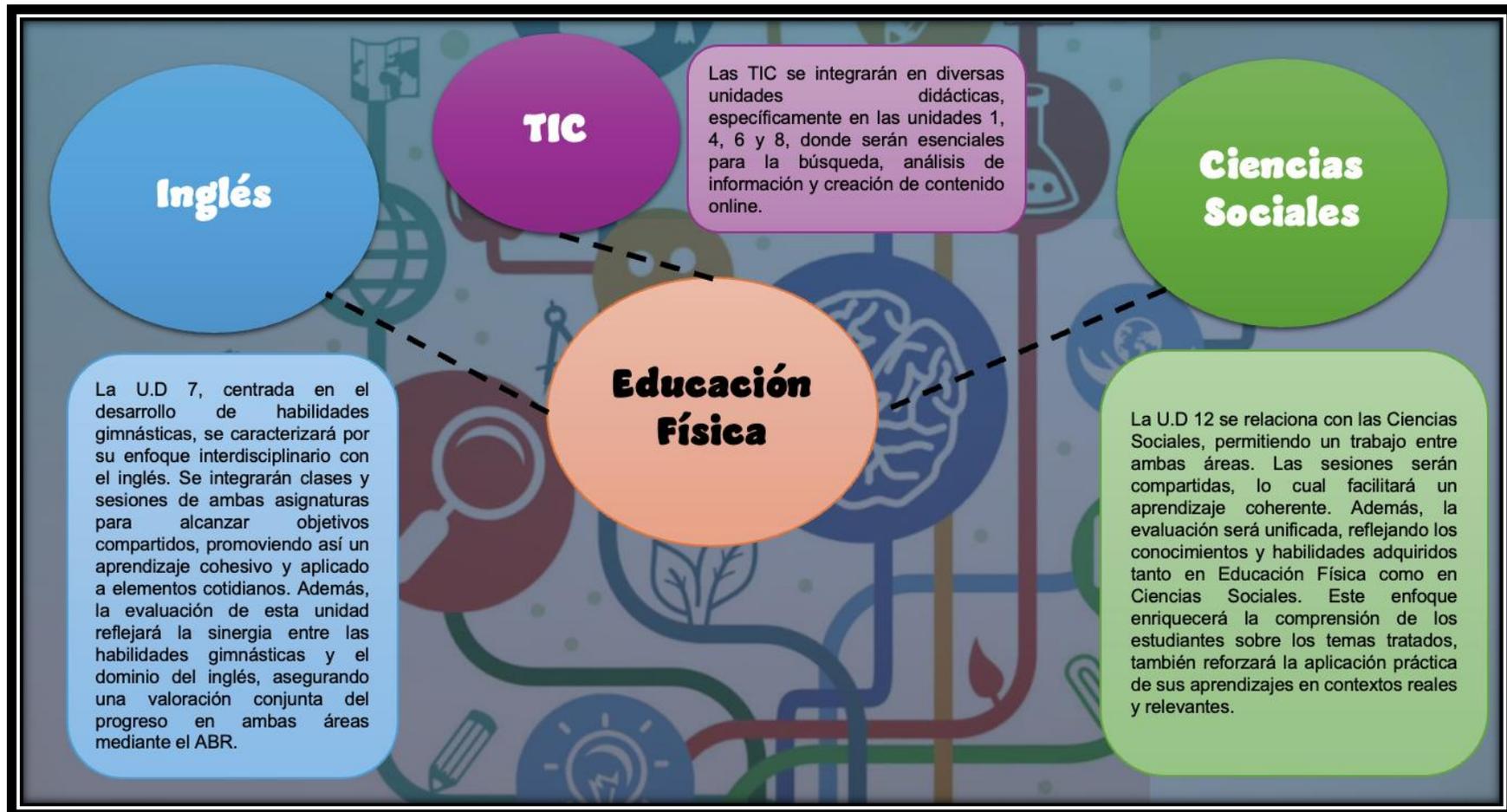


Ilustración 1 Interdisciplinar E.F con otras áreas. Fuentes: elaboración propia

3. Justificación teórico-normativa de la programación.

La elaboración de una programación didáctica requiere, en primer lugar, entender y analizar la legislación educativa actual, considerando las modificaciones realizadas en comparación con normativas anteriores. La implementación de la Ley Orgánica de Modificación de la LOE (LOMLOE, 2022) implica examinar los nuevos planes de estudio y los principios que los sustentan, tales como el enfoque en los derechos de la infancia, la igualdad de género, la mejora de los centros educativos, la atención a las necesidades educativas, el desarrollo sostenible y los entornos digitales emergentes, con el fin de abordar las nuevas demandas socioeducativas.

La programación didáctica se fundamentará en el marco legal establecido tanto a nivel nacional como autonómico. El centro educativo donde se desarrolla la programación didáctica se encuentra en la Comunidad de Madrid por lo que se tomará como referencia en primer lugar la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación; que proporciona el marco general para el sistema educativo español. En ella se reconoce la importancia de la educación física como parte integral del desarrollo integral de los estudiantes.

Además, se atenderá al Currículo del Estado establecido mediante Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria; que define los objetivos, contenidos y criterios de evaluación a desarrollar para la educación física.

A nivel autonómico, la Comunidad de Madrid responde ante el Decreto 61/2022, de 13 de julio, del Consejo del Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación

Primaria; que complementa la normativa estatal y atiende a las necesidades de la educación física en el contexto educativo madrileño. Esta legislación entiende la educación física como un componente esencial en todas las personas para promover estilos de vida saludables y fomentar el desarrollo integral de los ciudadanos.

Uno de los elementos curriculares destacados por esta ley y que sirve como base para la organización de las 12 unidades didácticas de esta programación son las situaciones de aprendizaje. Estas situaciones buscan contextualizar los procesos de aprendizaje mediante situaciones cercanas a las características e intereses del alumnado actual. Cada unidad didáctica comienza con una de ellas y da lugar a un reto o producto final común para toda la clase.

Estas situaciones provocan la conexión con el mundo de los conocimientos, la extrapolación de ellos a otros ámbitos, y la construcción de otros nuevos de manera que se desarrollen las competencias clave establecidas en los descriptores del Perfil de Salida del alumnado al término de la Educación Primaria, conforme a lo dispuesto en el Anexo I del Decreto 61/2022.

4. Contextualización.

En las afueras de Madrid se encuentra el Colegio de nombre ficticio denominado Quintana, concretamente en Montecarmelo. En un espacio de aprendizaje y crecimiento, se encuentra esta empresa familiar fundada a mitad del siglo XX, un colegio de carácter privado-concertado que se caracteriza por su compromiso con la excelencia académica y el bienestar integral de sus estudiantes. Con una historia arraigada en la comunidad educativa, un estilo tradicional, y una visión orientada hacia el futuro y sus necesidades. Actualmente imparten clases desde infantil hasta bachillerato, con una línea por curso y una ratio de entre 20 y 25 alumnos en primaria. Este centro se presenta como un centro de innovación y progreso en el ámbito educativo.

El diseño y la organización del Colegio Quintana reflejan su compromiso con el desarrollo de todos los alumnos. En lo que respecta a las instalaciones, el colegio cuenta con dos edificios principales, un comedor, un polideportivo, gimnasio y áreas al aire libre verdes, como dos patios con áreas de juego para los más pequeños y pistas deportivas varias para el resto de los alumnos. Las clases de natación se incluían como parte del currículo de Educación Física, utilizando la piscina municipal de Montecarmelo cercana al centro. Sus modernas instalaciones, dotadas de tecnología, ofrecen un entorno propicio para el aprendizaje significativo acorde al siglo XXI, y la exploración creativa basada en un entorno de aprendizaje Montessori. Desde aulas equipadas hasta laboratorios de ciencias y espacios verdes para el recreo, cada rincón del centro promueve la inspiración, el descubrimiento y el crecimiento personal de todos los niños.

Además de las instalaciones del colegio, se realizan diversas actividades fuera del recinto, como excursiones, salidas en bicicleta, actividades físicas en el medio natural, visitas al teatro y jornadas culturales organizadas por los propios estudiantes, todas ellas enriqueciendo la experiencia educativa y fomentando el aprendizaje integral.

El horario escolar abarca diversas franjas dependiendo del nivel educativo. En Infantil y Primaria, las clases se extienden desde las 09:30 hasta las 13:30 y luego desde las 14:30 hasta las 17:00, con un recreo programado de 11:30 a 12:00 y un intervalo para el almuerzo de 13:30 a 14:30. Para los estudiantes de ESO, las clases inician a las 09:00 y concluyen a las 14:30, retomándose desde las 15:30 hasta las 17:30, con un recreo de 11:00 a 11:30 y la hora de comida de 14:30 a 15:30. Por último, los alumnos de Bachillerato tienen jornadas de 09:00 a 14:30, con un recreo de media hora y otro de quince minutos.

Además, En cuanto a las actividades extracurriculares, el colegio ofrece diversas opciones para los alumnos y familias, que van desde el servicio de comedor hasta horario ampliado por la mañana y actividades después de las clases, que pueden extenderse hasta las 19:00. El centro es bien conocido por actividades, como baloncesto, fútbol, robótica, grupo de teatro, coro o instrumentos. Algunas de estas actividades están dirigidas específicamente a ciertos grupos de edad, adaptándose a sus horarios y habilidades. Además, a pesar de que no todos los niveles participan en todas las actividades, se fomenta la inclusión en eventos artísticos como la obra musical de fin de curso, que involucra a toda la comunidad escolar, incluidos padres y familias. De esta manera, el colegio es capaz de ofrecer una amplia variedad de servicios

pudiéndose ajustar a las necesidades y expectativas tanto de las familias como de los alumnos.

4.1. Planes y proyectos del centro

El colegio se distingue por una serie de planes y proyectos interrelacionados que complementan las asignaturas académicas, con el objetivo de ofrecer una educación integral a nuestros estudiantes. A continuación, presentaré una breve descripción de los principales planes y proyectos de nuestro centro educativo, para posteriormente en el punto 11 la alineación directa con esta programación:

En nuestro centro, el **Plan de Promoción de la Salud y Actividad Física** busca fomentar hábitos de vida saludable y promover la actividad física regular, integrando bienestar físico, emocional y mental, y destacando valores como el compañerismo y la resiliencia a través del deporte. En paralelo, hemos desarrollado un **proyecto integral de convivencia y resolución de conflictos** para crear un ambiente escolar inclusivo y respetuoso, y un **proyecto de sostenibilidad ambiental** para educar sobre prácticas ecológicas. Estas iniciativas están diseñadas para preparar estudiantes responsables y capacitados, equipados con habilidades digitales sólidas y un compromiso activo con su comunidad y el medio ambiente.

Además, nuestro centro está comprometido con la excelencia en bilingüismo a través de un programa diseñado para mejorar las habilidades lingüísticas de nuestros estudiantes en inglés y otros idiomas extranjeros. Este **plan de bilingüismo** incluye una inmersión profunda en el idioma a través del trabajo de muchas asignaturas en inglés, que van desde las ciencias naturales hasta las

ciencias sociales, reforzando así el uso práctico del idioma en contextos académicos y cotidianos del día a día. El objetivo es preparar a los estudiantes no solo para que sean competentes en idiomas extranjeros, sino también para que se conviertan en ciudadanos globales capaces de navegar y prosperar en un mundo cada vez más globalizado. Además, el programa incluye intercambios culturales y académicos con otros estudiantes de otros países que enriquecen la experiencia educativa.

4.2. Grupo al que va dirigida la propuesta:

El grupo al que va dirigida esta propuesta es una clase de 6º de primaria, siendo estos de la misma edad (entre 10 y 11 años) y ajustándose a la misma programación al no haber ningún alumno con desfase curricular. El grupo consta de 24 alumnos, 14 chicas y 10 chicos y es cohesionado, sin nuevas incorporaciones desde primero de primaria, lo que fortalece los lazos entre los alumnos al conocerse entre ellos. En este caso hipotético, tenemos un chico con TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad) y una chica de altas capacidades. Existe confianza para trabajar en equipo con cualquier compañero y resolver los conflictos que puedan surgir en clase. A nivel académico, hay diversidad: algunos destacan en matemáticas y ciencias, otros en lengua e idiomas, y otros en música y educación física. Esta variedad permite que se complementen entre sí y se ayuden mutuamente en las diferentes asignaturas, lo que hace que las metodologías cooperativas vayan a funcionar muy bien con esta clase. La convivencia en clase y en los recreos es buena; los conflictos son mínimos y los alumnos suelen jugar juntos sin excluirse, aunque ocasionalmente se formen grupos más pequeños por gustos.

Para todo ello, es necesario tener una comprensión profunda de las características psicoevolutivas de los estudiantes, en este caso concreto, el tercer ciclo de primaria. influenciada por las teorías de prominentes psicólogos como Sigmund Freud, Jean Piaget y Erik Erikson, me dispongo a analizar y conocer en el momento de su desarrollo que se encuentran, así como sus necesidades e intereses.

Freud destacó la importancia de la etapa del desarrollo psicosexual conocida como la "latencia", que ocurre aproximadamente entre los 6 y los 12 años de edad. Es durante este período, donde los niños parecen estar relativamente tranquilos en términos de conflictos sexuales y exhiben un interés creciente en actividades escolares y sociales. Sin embargo, Freud también señaló que esta etapa es crucial para la formación de la personalidad y la consolidación de la identidad. En este sentido, es de especial interés para los docentes proporcionar un entorno enriquecedor que estimule el desarrollo cognitivo, emocional y social de los niños. (Blass, 2016)

Según Piaget, la infancia se caracteriza por cuatro etapas distintas de desarrollo cognitivo, desde la sensoriomotora hasta la etapa de operaciones formales. En este caso, los alumnos se encuentran en la etapa de operaciones concretas. Los niños muestran una capacidad creciente para realizar operaciones mentales sobre objetos y eventos concretos en su entorno. Por ejemplo, en educación física, los niños en esta etapa pueden comprender y aplicar conceptos como las reglas de un juego, las estrategias de equipo y las técnicas específicas de diferentes deportes. Además, pueden seguir instrucciones complejas para realizar ejercicios o actividades físicas y son

capaces de observar y corregir su propio desempeño en base a criterios establecidos. (Burman, 2008)

Por tanto, considero que es el momento perfecto para que los niños se involucren en su propia evaluación y se familiaricen con la autoevaluación y el uso de rúbricas en su día a día.

Por otro lado, Erik Erikson enfatiza las etapas de desarrollo psicosocial, señalando que, en el tercer ciclo de primaria, los niños están en la etapa de la "iniciativa versus culpa", donde buscan independencia y exploran su identidad y límites. Esto sugiere la importancia de fomentar un ambiente que apoye la autonomía y el sentido de iniciativa en el aprendizaje. (Batra, 2013)

En el ámbito social y lingüístico, Déniz (1997) reconoce la importancia de atender a las necesidades emocionales y relacionales de los estudiantes. Los niños en esta etapa pueden enfrentar desafíos donde en el área de la educación física cobran más importancia la integración social, el desarrollo de habilidades de comunicación y la gestión de conflictos. Por lo tanto, es en esta área donde se promueve un ambiente inclusivo y colaborativo, donde se ha de fomentar el respeto mutuo y la apreciación de la diversidad cultural y lingüística.

4.3. Equipo docente del centro (etapa de primaria)

En el área de la enseñanza primaria, el equipo docente se compone de muchos profesionales que desempeñan roles específicos para asegurar el funcionamiento del centro. El organigrama del equipo docente muestra el cómo las diferentes áreas y profesionales del centro pueden colaborar entre sí para asegurar los objetivos del centro. El organigrama se estructura de la siguiente manera como se muestra en la Figura 2.

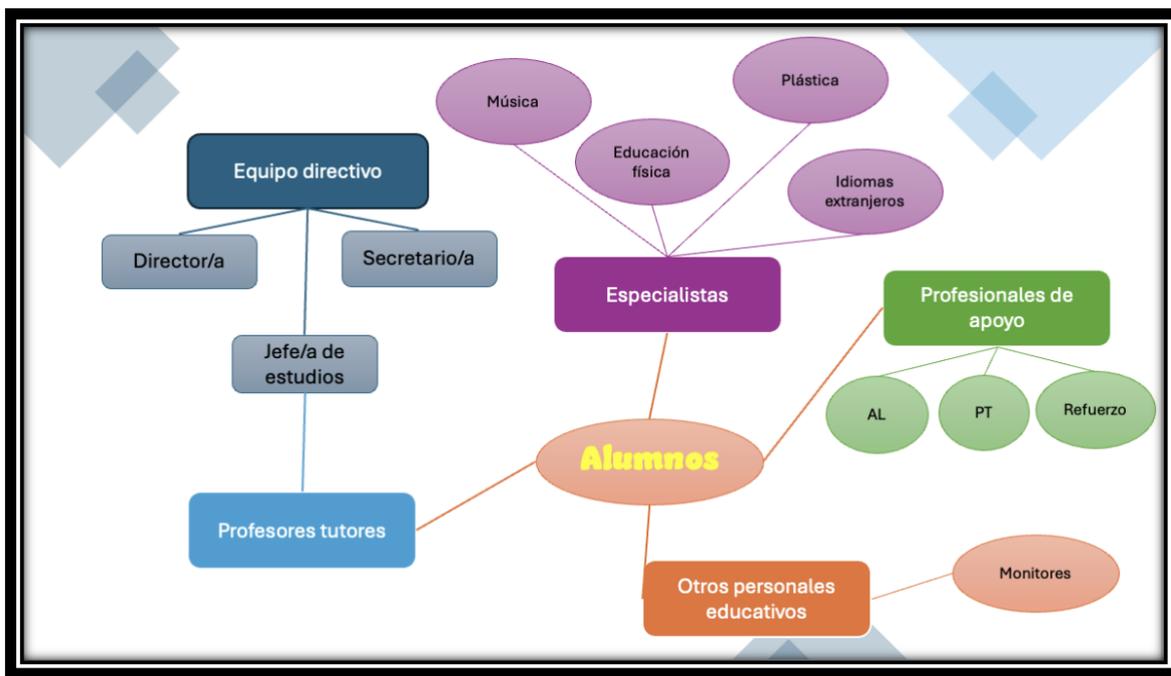
Figura N.º 2: Organigrama centro educativo

Ilustración 2 Organigrama centro educativo. Fuentes: elaboración propia

Equipo Directivo:

- Director/a del Centro: responsable máximo de la gestión administrativa, pedagógica y organizativa del centro.
- Jefe/a de Estudios: Encargado/a de coordinar las actividades académicas y supervisar el trabajo del profesorado.
- Secretario/a: Encargado/a de la gestión administrativa del centro y también el apoyo al equipo directivo.

Profesores Tutores:

- Profesores/as Tutores de los Grupos de Clase: Estos son los responsables del seguimiento académico, emocional y social de los alumnos a lo largo del curso académico.

Especialistas:

- Profesores/as de Educación Física: Encargados/as de impartir las clases de educación física y promover hábitos de vida saludable.
- Profesores/as de Música: Responsables de desarrollar habilidades musicales y fomentar la apreciación artística en los alumnos/as.
- Profesores/as de Educación Visual y Plástica: Encargados de estimular la creatividad y la expresión artística a través de actividades visuales y plásticas.
- Profesores/as de Idiomas Extranjeros: Responsables de enseñar idiomas extranjeros, como inglés u otros, promoviendo la comunicación oral y escrita.

Profesionales de Apoyo:

- Profesor/a de Pedagogía Terapéutica (PT): Encargado/a de proporcionar apoyo educativo a alumnos/as con necesidades educativas especiales.
- Profesor/a de Audición y Lenguaje (AL): Responsable de trabajar con alumnos/as con dificultades en la comunicación y el lenguaje.
- Profesor/a de Apoyo: Encargado del refuerzo académico a estudiantes con ACNEAE (Necesidades Específicas de Aprendizaje).

Otro Personal Educativo:

- Monitor/a de Comedor: Responsable de supervisar el comportamiento y la alimentación de los alumnos/as durante el horario de comedor.
- Monitor/a de Patio: Encargado/a de garantizar la seguridad y el entretenimiento de los alumnos/as durante los recreos.

5. Objetivos.

En el marco del contexto educativo, resulta esencial comprender el concepto de "objetivo" como lo establece el Artículo 2 del RD 157/2022. Se entiende como objetivos los “logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave.” Entonces, se entiende que los objetivos no son simples metas que alcanzar, sino elementos fundamentales que reflejan el desarrollo integral de los estudiantes y su capacidad para aplicar esos conocimientos y habilidades en diferentes contextos.

Tanto el RD (Real Decreto) 157/2022 como el D (Decreto) 61/2022 delimitan los objetivos de etapa, los cuales representan los logros que los alumnos deben alcanzar al finalizar la Educación Primaria. Estos objetivos, aunque comunes a todas las áreas de trabajo, poseen una relevancia particular en esta programación didáctica y una forma de trabajarlos muy particular. En este sentido, los objetivos de etapa actúan como pilares fundamentales, guiando la planificación y ejecución de las actividades pedagógicas.

Entiendo los objetivos de etapa como algo cambiante, no estáticos, es decir, que evolucionan en consonancia con las necesidades y demandas de la sociedad y el entorno. Por lo tanto, esta programación didáctica se propone no solo trabajar algunos de los objetivos de etapa establecidos en la normativa, sino también adaptarlos y contextualizarlos de manera que estos respondan de manera efectiva a las características y necesidades específicas del alumnado en nuestro contexto.

Los objetivos de etapa que se van a trabajar en esta programación se describen a continuación, extraídos de RD 157/2022:

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

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

c) Adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito escolar y familiar, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

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

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.

h) Conocer los aspectos fundamentales de las Ciencias de la Naturaleza, las Ciencias Sociales, la Geografía, la Historia y la Cultura.

i) Desarrollar las competencias tecnológicas básicas e iniciarse en su utilización, para el aprendizaje, desarrollando un espíritu crítico ante su funcionamiento y los mensajes que reciben y elaboran.

j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.

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

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

n) Desarrollar hábitos cotidianos de movilidad activa autónoma saludable, fomentando la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

5.1. Objetivos didácticos:

Se desarrollan a lo largo del curso académico en las unidades didácticas los objetivos didácticos que la programación busca alcanzar. Como se ilustra en la Tabla 1.

Objetivos didácticos de la programación.

Objetivo general:
Promover el desarrollo integral de los estudiantes y promover hábitos de vida saludables a través de la práctica de actividades físicas y deportivas basadas en el Aprendizaje Basado en Retos (ABR), con el fin de potenciar su autoconfianza, creatividad, trabajo en equipo y habilidades para resolver problemas en contextos diversos.

Objetivos específicos:

- A. Desarrollar en los estudiantes la capacidad de reflexionar sobre la importancia de llevar un estilo de vida activo y saludable, planteando retos que los motiven a explorar nuevas formas de actividad física y hábitos saludables, y a encontrar soluciones creativas y prácticas para incorporarlos en su vida diaria.
- B. Explorar y aplicar modelos de organización y gestión de la actividad física a través de la resolución de retos prácticos y reales, donde los estudiantes puedan diseñar y planificar estrategias eficaces para llevar a cabo actividades físicas adaptadas a sus necesidades y preferencias.
- C. Fomentar el pensamiento crítico y la resolución de problemas en situaciones de aprendizaje relacionadas con la actividad física, planteando retos que desafíen a los estudiantes a analizar problemas complejos, identificar obstáculos y buscar soluciones innovadoras y colaborativas.
- D. Integrar los aspectos emocionales y sociales en la práctica motriz a través de retos que promuevan la reflexión sobre las emociones y la interacción social en contextos deportivos, y que animen a los estudiantes a trabajar en equipo y a apoyarse mutuamente para alcanzar metas comunes.
- E. Promover la investigación y representación de las diversas manifestaciones de la cultura motriz mediante retos que inviten a los

estudiantes a explorar y valorar la diversidad de prácticas deportivas y recreativas, y a compartir sus hallazgos de manera creativa y expresiva.

F. Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de una interacción respetuosa y responsable con el entorno a través de retos que los inspiren a cuidar y preservar el medio ambiente en el contexto de la práctica deportiva y el ejercicio físico, proponiendo acciones concretas para minimizar el impacto ambiental.

G. Favorecer el desarrollo de habilidades de comunicación y trabajo en equipo mediante la participación en retos que requieran la colaboración y el intercambio de ideas entre los estudiantes, y que promuevan el respeto, la escucha activa y la empatía.

H. Estimular la creatividad y la expresión personal a través de la exploración de diferentes formas de movimiento y expresión corporal en el contexto de retos creativos y lúdicos, donde los estudiantes puedan experimentar y compartir sus propias ideas y creaciones.

I. Inculcar valores como el esfuerzo, la perseverancia y la superación personal mediante retos que desafíen a los estudiantes a establecer y alcanzar metas individuales y colectivas, reconociendo y celebrando los logros obtenidos a lo largo del proceso.

J. Potenciar la autonomía y la responsabilidad en la planificación y ejecución de actividades físicas y deportivas mediante retos que fomenten la toma de decisiones y el liderazgo, y que ofrezcan oportunidades para que los estudiantes asuman roles de responsabilidad dentro y fuera del contexto escolar.

Tabla 1 Objetivos de la programación

6. Competencias.

Respecto a las competencias, se deberá acudir al Artículo 2 del RD 157/2022 para comprender en profundidad el concepto de "competencia" en el ámbito educativo, donde se definen los elementos fundamentales. Por un lado, las "competencias clave" se define como: "desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales". Las competencias clave aparecen recogidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica y son la adaptación al sistema educativo español de las competencias clave establecidas en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea, de 22 de mayo de 2018 relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente." Este enfoque proporciona una base sólida sobre la que orientar el desarrollo educativo hacia la adquisición de habilidades esenciales para la vida y el trabajo en la sociedad contemporánea.

Según la legislación vigente, el artículo 9 del RD 157/2022 recoge las competencias clave, como se ilustra en la Tabla 3.

Tabla competencias clave.

a) Competencia en comunicación lingüística. (CCL)
b) Competencia plurilingüe. (CP)
c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. (STEM)
d) Competencia digital. (CD)
e) Competencia personal, social y de aprender a aprender. (CPSAA)
f) Competencia ciudadana. (CC)

g) Competencia emprendedora. (CE)
h) Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

Tabla 2 Competencias Clave LOMLOE

Una vez entendido la importancia de la vinculación de la programación de educación física con las competencias clave, analicemos cómo se van a trabajar estas competencias durante el transcurso del año escolar de manera general.

Competencia en Comunicación Lingüística (CCL): La materia ofrece una amplia gama de oportunidades para el desarrollo de esta competencia a través de intercambios comunicativos, que van desde gestos específicos en diferentes disciplinas deportivas hasta expresiones corporales en unidades didácticas artístico-expresivas como el baile o el teatro. Además, se trabajarán habilidades de lenguaje no verbal, enriqueciendo la comunicación interpersonal.

Competencia Plurilingüe (CP): Aunque no se menciona de manera explícita en el contenido, la diversidad lingüística será abordada de manera implícita en actividades de educación física, promoviendo un ambiente inclusivo que valora y respeta la diversidad de idiomas y culturas presentes en el entorno escolar. También habrá una unidad didáctica completa en inglés en la que será necesario la adquisición de conocimientos de vocabulario, gramática e intención verbal de lenguaje relacionado con la actividad física en lengua extranjera.

Competencia Matemática y en Ciencia, Tecnología e Ingeniería (STEM): Se explorarán conceptos relacionados con la anatomía y fisiología del ejercicio, la nutrición, condición física y los hábitos de vida saludable desde una perspectiva más teórica, fomentando así el desarrollo de habilidades matemáticas y científicas mediante la aplicación práctica en el ámbito deportivo y de la salud.

Competencia Digital (CD): Se integrarán actividades que requieran el uso de herramientas digitales para la búsqueda de información en internet, búsqueda de diferentes aplicaciones y recursos tecnológicos relacionados con la educación física y el deporte.

Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA): La educación física en general promoverá el desarrollo de habilidades como la perseverancia, la motivación y la aceptación de los demás en situaciones desafiantes, fortaleciendo así la capacidad de frustración, autorregulación y trabajo en equipo.

Competencia Ciudadana (CC): Se fomentará el uso responsable del medio natural a través de actividades y salidas al aire libre, como, por ejemplo, la práctica del esquí o ciclismo, incentivando así el respeto, entendimiento y cuidado del entorno natural.

Competencia Emprendedora (CE): Se fomentará la autonomía y el espíritu emprendedor a través de un proyecto de gestión deportiva. Este proyecto proporcionará a los estudiantes la oportunidad de desarrollar habilidades de liderazgo, toma de decisiones y resolución de problemas, preparándolos de manera directa para enfrentar desafíos y tomar iniciativas de manera proactiva en el ámbito deportivo y más allá. De esta manera, la educación física nutre el desarrollo de esta competencia a mi modo de ver fundamental para el éxito personal y profesional de los estudiantes.

Competencia en Conciencia y Expresión Culturales (CCEC): La educación física servirá como medio para introducir y explorar bases culturales locales a través de bailes, juegos o tradiciones deportivas globales,

enriqueciendo así la conciencia cultural de los estudiantes y promoviendo el respeto por la diversidad cultural.

Por otro lado, las "competencias específicas" se refieren a "desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada área o ámbito. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, el Perfil de salida del alumnado, y, por otra, los saberes básicos de las áreas o ámbitos y los criterios de evaluación. Esta conexión entre los saberes básicos y las competencias específicas resalta la importancia de integrar el conocimiento teórico con su aplicación práctica en situaciones concretas de la vida cotidiana, preparando a los estudiantes de esta manera para enfrentar los desafíos del mundo contemporáneo.

En la siguiente tabla se recogen las competencias específicas del área de educación física obtenidos del RD 157/2022, como se ilustra en la Tabla 3.

Tabla Competencias Específicas.

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.
2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes

situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.
3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias etnoculturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.
4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.
5. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.

Tabla 3 Competencias específicas E.F- LOMLOE

Tanto en el RD 157/2022 como en el D 61/2022 se detallan las competencias clave junto con los descriptores del "Perfil de salida del alumnado". Este enfoque organizativo garantiza una alineación entre las metas educativas y las habilidades esperadas al finalizar la etapa educativa por cada estudiante.

Además, se establece una relación directa entre las competencias específicas y las áreas de conocimiento, como en el caso específico del área de Educación Física, donde se enfoca en el desarrollo integral de los estudiantes a través de la práctica deportiva y hábitos de vida saludables.

Se exponen en la siguiente tabla la relación entre las diferentes competencias específicas y los descriptores de perfil de salida, obtenidos del RD 157/2022 en el apartado de educación física, como se ilustra en la Tabla 4. (Ver Anexo III)

Tabla relación CC-CE-DO

Competencias Clave	Competencias específicas	Descriptores operativos
CPSAA CC	1	STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3.
CPSAA STEM	2	STEM1, CPSAA4, CPSAA5.
PCSAA CC	3	CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC2, CC3.
CC CCEC	4	CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.
CCEC STEM CC	5	STEM5, CC2, CC4, CE1, CE3.

Tabla 4 Relación CC - CE y DO

7. Contenidos.

La estructuración de los contenidos en la Programación Didáctica propuesta en este TFG se realiza a través de la división en 12 unidades didácticas distribuidas a lo largo del curso escolar 2023-2024. Comenzando el 4 de septiembre y terminando el 12 de junio. Estas unidades se organizan en tres trimestres, abarcando cuatro unidades didácticas por trimestre, con una combinación de enfoques tanto teóricos como prácticos.

Es esencial definir y organizar los contenidos que serán abordados a lo largo del año. Estos contenidos constituyen el núcleo central de la programación, por ende, del proceso educativo y estos han sido seleccionados y estructurados de manera cuidadosa teniendo en cuenta factores como el clima, la carga de trabajo del alumnado en otras asignaturas, proyectos ... Todo ello para garantizar un aprendizaje significativo y coherente.

Uno de los conceptos clave a considerar al hablar de los contenidos es el de "saberes básicos". Este término según el RD 157/2022 hace referencia a los conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de un área o ámbito y cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas. Entonces, los saberes básicos proporcionan el fundamento y el área de trabajo sobre el cual vincular las competencias específicas. En este contexto, los saberes básicos abarcan una amplia gama de temas que se van a distribuir a lo largo de las 12 UD, desde los principios del movimiento humano hasta los conceptos fundamentales de salud y bienestar.

Por otro lado, he querido estructurar cada UD con una "situaciones de aprendizaje". Estas son otro elemento crucial y el RD 157/2022 lo define como situaciones y actividades que implican el despliegue por parte del alumnado de

actuaciones asociadas a competencias clave y competencias específicas y que contribuyen a la adquisición y desarrollo de las mismas. Las situaciones de aprendizaje diseñadas en esta programación implican la aplicación de conocimientos teóricos varios en contextos prácticos y específicos, promoviendo así un aprendizaje experiencial y contextualizado. Las Situaciones de aprendizaje a lo largo del año incluyen desde juegos y deportes hasta actividades de expresión corporal y trabajo cooperativo.

El diseño del calendario de unidades didácticas se adapta considerando las condiciones climáticas típicas de cada trimestre, los días lectivos y los intereses de los alumnos. Por ejemplo, se prioriza el uso del gimnasio durante los meses más fríos, como enero y febrero, para evitar posibles cancelaciones debido a las condiciones climáticas adversas. Durante los períodos de exámenes, se opta por propuestas didácticas más orientadas hacia la actividad motriz, de esta manera ayudo a ir reduciendo la carga de trabajo fuera del horario escolar para los estudiantes respecto a esta asignatura. Asimismo, se seleccionan cuidadosamente actividades que pueden llevarse a cabo tanto en espacios interiores (clases y gimnasio) como exteriores, lo que proporciona flexibilidad para adaptarse a condiciones climáticas variables, especialmente durante los meses de abril y mayo.

En cuanto a la organización semanal del curso, se programan tres sesiones de Educación Física a la semana, los lunes, miércoles y viernes, con una duración de 55 minutos cada una. Estas sesiones tienen lugar después de la hora de la comida, asegurando así un equilibrio en la distribución horaria del colegio, donde la educación física se integra a lo largo de toda la semana y en las horas lectivas de más tiempo del día.

7.1. Secuencia y Distribución Temporal de Contenidos

Con base en la argumentación previamente expuesta, se estructura la programación de las unidades didácticas a lo largo del calendario académico obtenido del ORDEN 1952/2023, de la Comunidad de Madrid de la siguiente manera:



Ilustración 3 Calendario y distribución de las U.D. Fuente de elaboración propia

Tras la asignación de unidades didácticas y la distribución de clases para el año académico, la siguiente tabla ofrece un desglose detallado de las sesiones programadas para cada trimestre y unidad didáctica. Este calendario está seleccionado para facilitar una visión clara de la progresión y los temas que se abordarán en cada período, asegurando una cobertura completa y sistemática del currículo. Se realiza una distribución anual por meses como se ilustra en la Tabla 5.

Distribución anual de Unidades Didácticas.

Trimestres	Unidades Didácticas	Sesiones	Meses
1º Trimestre	U.D 1: Un Estilo de Vida Activo y Saludable	12	Septiembre
	U.D 2: Aprender Jugando	9	Octubre
	U.D 3: Gestión del Esfuerzo y la Seguridad	11	Octubre y Noviembre
	U.D 4: Tácticas y Decisiones en Juego	15	Noviembre y Diciembre
2º Trimestre	U.D 5: Emociones en Juego	8	Enero
	U.D 6: Culturas en Movimiento	9	Enero y Febrero
	U.D 7: Expresión y Habilidad en Movimiento	7	Febrero y Marzo

	U.D 8: Actividad Física en Entornos Urbanos y Naturales	7	Marzo
3º Trimestre	U.D 9: Líderes en Movimiento	9	Abril
	U.D 10: Dominando los Deportes de Equipo	9	Abril y Mayo
	U.D 11: Descubriendo el Chuckball: Estrategia, Habilidad y Cooperación	7	Mayo
	U.D 12: La Intersección de la Educación Física y las Ciencias Sociales	5	Junio

Tabla 5 Distribución anual de las U.D

A continuación, se presentarán las situaciones de aprendizaje diseñadas para cada unidad didáctica. Estas han sido elaboradas para alinear los objetivos didácticos con las competencias específicas y clave, así como con los criterios de evaluación establecidos. Cada situación de aprendizaje ha sido desarrollada para fomentar una comprensión profunda de los contenidos, mientras se asegura que todos los estudiantes participen activamente y se involucren en el proceso educativo de manera significativa.

Unidad Didáctica 1: Un Estilo de Vida Activo y Saludable

Un Estilo de Vida Activo y Saludable							
Tema de la UD	Salud física y mental	Trimestre	1º	N.º de sesiones	12	N.º de UD	1
Situación de aprendizaje	A través de un reto inicial, los estudiantes analizarán cómo diferentes actividades físicas impactan su salud y bienestar. Se les desafiará a diseñar y participar en un "circuito de bienestar" que incluya estaciones de actividad física variadas (como yoga, danza, juegos de resistencia y deportes de equipo). Cada estación estará enfocada en diferentes aspectos de la salud física y mental, y los estudiantes deberán reflexionar sobre cómo cada actividad contribuye a un estilo de vida saludable.						
Competencias clave	Competencias específicas		Objetivos de etapa			Objetivos de la programación	
STEM, CC, SPSAA	1		a), b), k)			A C	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Identificar los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud física, mental y social. Diseñar y ejecutar un plan personalizado de actividades físicas que promueva la salud integral. 						
Contenidos	Bloque de contenidos: A. Vida activa y saludable <ul style="list-style-type: none"> Salud física: Efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultra procesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación higiénico postural en acciones motrices específicas. Salud mental: Consolidación y ajuste realista del concepto de uno mismo, teniendo en cuenta la igualdad. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás. Vida saludable: Aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física. 						
Metodología	ABR y Aprendizaje colaborativo		Materiales:	Equipamiento deportivo (mats de yoga, balones, cuerdas de saltar, etc.). Diarios de actividad física para seguimiento personal.			
Criterios de evaluación			Descriptorios operativos			Evaluación	
1.1			CPSAA5			50%	
1.2			CC3 STEM2			50%	

Unidad Didáctica 2: Aprender Jugando

Aprender Jugando							
Tema de la UD	Juegos modificados	Trimestre	1º	N.º de sesiones	9	N.º de UD	2
Situación de aprendizaje	Los estudiantes participarán en una serie de juegos modificados que no solo promueven la actividad física, sino que también requieren pensamiento estratégico y toma de decisiones. Se les retará a adaptar y crear nuevos juegos que incorporen elementos de diferentes deportes, promoviendo la creatividad y la colaboración.						
Competencias clave	Competencias específicas		Objetivos de etapa			Objetivos de la programación	
CCEC, CPSAA	2 5		a), b), c)			B C H	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar y aplicar modelos de organización y gestión de la actividad física. • Diseñar y adaptar juegos modificados para mejorar la cooperación y la comprensión de las reglas deportivas. 						
Contenidos	Bloque de contenidos: B. Organización y gestión de la actividad física <ul style="list-style-type: none"> • Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos. • Actitudes consumistas en torno al equipamiento. Análisis de la adquisición de material para la práctica físico-deportiva. • Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas. • Planificación y regulación de proyectos motores: seguimiento y valoración durante el proceso y evaluación del resultado. 						
Metodología	ABR	Materiales:	Material deportivo diverso (conos, pelotas, cuerdas). Tarjetas de reglas para juegos modificados.				
Criterios de evaluación		Descriptorios operativos			Evaluación		
2.2		CPSAA5			70%		
4.4		CCEC1			30%		

Unidad Didáctica 3: Gestión del Esfuerzo y la Seguridad

Gestión del Esfuerzo y la Seguridad							
Tema de la UD	Medidas de seguridad y primeros auxilios.	Trimestre	1	N.º de sesiones	11	N.º de UD	3
Situación de aprendizaje	En esta unidad, los estudiantes se enfrentarán al reto de diseñar y participar en actividades físicas seguras, evaluando riesgos y aplicando medidas de prevención. Se incluirá un taller de primeros auxilios, donde aprenderán técnicas básicas y cómo aplicarlas en situaciones deportivas y cotidianas.						
Competencias clave	Competencias específicas		Objetivos de etapa			Objetivos de la programación	
CC, STEM, CPSAA	1 3 5		a), b), k)			F J	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer y aplicar medidas de seguridad y primeros auxilios en el contexto deportivo y cotidiano. • Desarrollar habilidades para evaluar riesgos y responder a emergencias con eficacia. 						
Contenidos	<p>Bloque de contenidos: B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas. • Planificación y regulación de proyectos motores: seguimiento y valoración durante el proceso y evaluación del resultado. • Toma de medidas (previas y durante) de prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento general, conciencia y responsabilidad en función de los requerimientos de la tarea y vuelta a la calma. • Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Posición lateral de seguridad. Primeros auxilios básicos: mantener la calma, conductas PAS (proteger, avisar, socorrer). 						
Metodología	ABR	Materiales:	Kits de primeros auxilios. Material en ppt informativo sobre seguridad y prevención de riesgos.				
Criterios de evaluación		Descriptorios operativos				Evaluación	
1.3		CPSAA2				30%	
3.4		CC3				20%	
5.1		STEM5				50%	

Unidad Didáctica 4: Tácticas y Decisiones en Juego

Tácticas y Decisiones en Juego							
Tema de la UD	Juegos tácticos y deportes de equipo.	Trimestre	1	N.º de sesiones	15	N.º de UD	4
Situación de aprendizaje	En esta unidad, los estudiantes se enfrentarán a desafíos que requieren pensamiento estratégico, toma de decisiones bajo presión y ajuste de tácticas en tiempo real. Participarán en una variedad de deportes y juegos que simulen situaciones complejas, como torneos de fútbol modificados donde las reglas cambian a mitad de juego o actividades de orientación que requieran tomar decisiones rápidas basadas en el entorno.						
Competencias clave	Competencias específicas	Objetivos de etapa			Objetivos de la programación		
CCEC, CPSAA	2 4	a), b), k)			C A		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar habilidades para anticipar situaciones y adaptar estrategias en tiempo real. • Fomentar la capacidad de toma de decisiones eficaz en contextos deportivos y lúdicos. • Mejorar la capacidad de comunicación y colaboración dentro de un equipo bajo condiciones cambiantes • Cultivar la resiliencia y la adaptabilidad ante los desafíos y los fracasos en contextos competitivos. 						
Contenidos	Bloque de contenidos: C. Resolución de problemas en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none"> • Toma de decisiones: Selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales y de grupo. • Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: Integración del esquema corporal; equilibrio estático y dinámico; organización espacial y temporal. • Creatividad motriz: Adaptación del movimiento a diferentes entornos y situaciones de colaboración y oposición. 						
Metodología	ABR	Materiales:	Material deportivo para fútbol, baloncesto y otros juegos modificados. Mapas y equipos de orientación para actividades al aire libre.				
Criterios de evaluación		Descriptorios operativos			Evaluación		
2.2	CPSAA5			50 %			
4.1	CCEC2			50 %			

Unidad Didáctica 5: Emociones en Juego

Emociones en Juego							
Tema de la UD	Habilidades emocionales	Trimestre	2	N.º de sesiones	8	N.º de UD	5
Situación de aprendizaje	Los estudiantes participarán en actividades deportivas y juegos de equipo que no solo fomentan la actividad física, sino que también desafían a los estudiantes a gestionar sus emociones y a colaborar efectivamente con los demás. Estas actividades están diseñadas para mejorar la comprensión y la práctica de habilidades sociales y emocionales en contextos competitivos y cooperativos.						
Competencias clave	Competencias específicas	Objetivos de etapa			Objetivos de la programación		
CE, CCEC	3 4	b), j) m)			D		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Cultivar habilidades de regulación emocional para manejar el estrés y la presión en situaciones competitivas y colaborativas. • Desarrollar la capacidad de los estudiantes para trabajar eficazmente en equipo, respetando la diversidad y promoviendo un entorno inclusivo. 						
Contenidos	Bloque de contenidos: D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none"> • Gestión emocional: Estrategias de afrontamiento y gestión de emociones como ansiedad, estrés, ira, y tristeza en contextos deportivos y lúdicos. • Habilidades sociales: Trabajo en equipo, resolución de conflictos, y estrategias de comunicación en situaciones motrices colectivas. • Fairplay y juego limpio: Comprensión y práctica de las normas del juego, aceptación de la derrota, y respeto hacia todos los participantes. 						
Metodología	ABR	Materiales:	Equipamiento deportivo adaptado a diversas actividades grupales. Material didáctico para talleres sobre gestión emocional y habilidades sociales.				
Criterios de evaluación		Descriptorios operativos			Evaluación		
3.2		CCEC3			40%		
4.3		CE1			60%		

Unidad Didáctica 6: Culturas en Movimiento

Culturas en Movimiento							
Tema de la UD	Diversidad cultural	Trimestre	2	N.º de sesiones	9	N.º de UD	6
Situación de aprendizaje	Los estudiantes explorarán la rica diversidad de juegos y deportes alrededor del mundo, participando activamente en ellos para entender sus orígenes, significados culturales y la forma en que reflejan los valores de las sociedades que los crearon. Esta experiencia busca fomentar un respeto profundo por la diversidad cultural y una apreciación por la forma en que el deporte puede unir a las personas de diferentes orígenes.						
Competencias clave	Competencias específicas	Objetivos de etapa			Objetivos de la programación		
CCEC, CC	4	j), d), n)			E F		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar la importancia del respeto y la valoración de la diversidad a través del juego y el deporte. • Estimular la creatividad y la expresión personal en la adaptación y creación de juegos que reflejen una fusión cultural. • Promover habilidades de liderazgo y colaboración mediante la organización y gestión de eventos deportivos multiculturales. 						
Contenidos	<p>Bloque de contenidos: E. Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aportaciones de la cultura motriz y los juegos a la herencia cultural: Juegos populares como Coger tu cola (Nigeria), Bokwele (Zaire), y más. • Usos comunicativos de la corporalidad: Exploración de cómo el movimiento, las danzas y los deportes comunican sensaciones, sentimientos y valores culturales. • Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo: Aprendizaje y representación de danzas y bailes de diversas culturas. 						
Metodología	ABR y descubrimiento guiado	Materiales:	Equipamiento para deportes y juegos tradicionales de diversas culturas. Material audiovisual y recursos educativos sobre danzas y música cultural.				
Criterios de evaluación		Descriptorios operativos			Evaluación		
4.1		CCEC1			50		
4.2		CC3			50		

Unidad Didáctica 7: Expresión y Habilidad en Movimiento (Anexo V)

Expresión y Habilidad en Movimiento							
Tema de la UD	Hab. gimnásticas	Trimestre	2	N.º de sesiones	7	N.º de UD	7
Situación de aprendizaje	Los estudiantes aprenderán y practicarán habilidades gimnásticas básicas, integrando elementos de expresión artística para crear coreografías que reflejen tanto la técnica como la creatividad personal. La unidad enfatizará la precisión técnica junto con la libertad de expresión, permitiendo a los estudiantes explorar y desarrollar su estilo único de movimiento.						
Competencias clave	Competencias específicas	Objetivos de etapa			Objetivos de la programación		
STEM, CPSAA, CCEC	4 2	5	d), f), m), d)			E I	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Mejorar la coordinación, fuerza y flexibilidad a través de la práctica regular de habilidades gimnásticas. Fomentar la capacidad de los estudiantes para crear y presentar secuencias de movimientos que expresen ideas o historias. Desarrollar la autoestima y la confianza a través de la actuación y la presentación pública de sus rutinas. 						
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> Contenidos específicos del bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz <ul style="list-style-type: none"> Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo: Incluyendo la danza y coreografías que integren habilidades gimnásticas. Creatividad motriz: Identificación de estímulos que requieran reajustes instantáneos del movimiento y adaptación a diferentes entornos. Usos comunicativos de la corporalidad: Exploración de cómo el movimiento puede comunicar ideas y emociones. 						
Metodología	ABR	Materiales:	Colchonetas y equipamiento de gimnasia. Sistema de sonido.				
Criterios de evaluación		Descriptorios operativos			Evaluación		
E. F	2.1	CCEC 2 Y 4			40%		
	4.4	STEM 5 y CPSAA2			40%		
Inglés	5.2	STEM 4 Y 5			20%		

Unidad Didáctica 8: Actividad Física en Entornos Urbanos y Naturales

Actividad Física en Entornos Urbanos y Naturales							
Tema de la UD	Espacios urbanos y naturales	Trimestre	2	N.º de sesiones	7	N.º de UD	8
Situación de aprendizaje	Los estudiantes explorarán y evaluarán diferentes entornos, tanto urbanos como naturales, para la práctica de actividades físicas. Aprenderán a adaptar sus actividades a las características de cada entorno y a reconocer la importancia de preservar estos espacios.						
Competencias clave	Competencias específicas	Objetivos de etapa			Objetivos de la programación		
CC, STEM, CPSAA	5 3	i), n)			F J		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar habilidades para la utilización segura y respetuosa de entornos urbanos y naturales para actividades físicas. Fomentar la conciencia ambiental y la responsabilidad personal en el uso y el cuidado de espacios públicos y naturales. Promover la creatividad en la adaptación de actividades físicas a diferentes entornos y condiciones. 						
Contenidos	<p>Bloque de contenidos elegido: F. Interacción eficiente y cuidadosa con el entorno</p> <ul style="list-style-type: none"> Educación vial y movilidad segura y saludable: Integración de la actividad física con la movilidad sostenible. Normas de uso responsable y seguro del material y el entorno: Conocimientos básicos de mecánica y mantenimiento de equipos. Previsión de riesgos de accidente y actuación en el medio natural y urbano: Evaluación y gestión de riesgos. Práctica de actividades físicas en el medio natural y urbano con autonomía: Senderismo, ciclismo, y más. Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven: Prácticas esenciales de cuidado del medio natural. 						
Metodología	ABR	Materiales:	Equipos de orientación y seguridad para actividades al aire libre.				
Criterios de evaluación		Descriptorios operativos			Evaluación		
5.1		STEM 5 y CPSAA2			50		
3.1		CC3 Y CPSAA5			50		

Unidad Didáctica 9: Líderes en Movimiento

Líderes en Movimiento							
Tema de la UD	Evento deportivo	Trimestre	3	N.º de sesiones	9	N.º de UD	9
Situación de aprendizaje	Los estudiantes serán responsables de diseñar, planificar y ejecutar un evento deportivo escolar. A través de este proceso, aprenderán sobre la logística involucrada en la organización de eventos, incluyendo la coordinación de equipos, la gestión de recursos y la evaluación del evento. Además, se fomentará la reflexión sobre la importancia del trabajo en equipo y la comunicación eficaz.						
Competencias clave	Competencias específicas		Objetivos de etapa		Objetivos de la programación		
STEM, CC, CPSAA	2 3		a), b)		B G J		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitar a los estudiantes para liderar y gestionar proyectos con eficiencia y efectividad. • Fomentar el desarrollo de habilidades sociales y de comunicación a través de la interacción en actividades de grupo. • Incentivar la responsabilidad y la ética en la organización de eventos que afecten a la comunidad escolar. 						
Contenidos	<p>Bloque de contenidos elegido: B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos. • Planificación y regulación de proyectos motores: seguimiento y valoración durante el proceso y evaluación del resultado. • Actitudes consumistas en torno al equipamiento. Análisis de la adquisición de material para la práctica físico-deportiva. 						
Metodología	ABR y Flipped classroom	Materiales:	Página web Wix guía. Material promocional y de marketing. Equipamiento deportivo necesario para el evento. Herramientas de gestión de proyectos y software de planificación.				
Criterios de evaluación		Descriptoros operativos			Evaluación		
2.1		STEM 5			50%		
3.4		CC3 y CPSAA5			50%		

Unidad Didáctica 10: Dominando los Deportes de Equipo

Dominando los Deportes de Equipo							
Tema de la UD	Deportes de equipo	Trimestre	3	N.º de sesiones	9	N.º de UD	10
Situación de aprendizaje	Los estudiantes participarán activamente en varios deportes de equipo, donde aprenderán sobre estrategias de juego, roles de equipo, y la importancia del juego limpio. Se enfocará en cómo la coordinación y la cooperación pueden mejorar el rendimiento del equipo y contribuir a un ambiente deportivo saludable y respetuoso.						
Competencias clave	Competencias específicas	Objetivos de etapa			Objetivos de la programación		
CCEC, CPSAA	2 3 4	b), c)			C I		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Promover el entendimiento y la aplicación efectiva de tácticas y estrategias en deportes de equipo. Desarrollar habilidades de liderazgo y colaboración dentro de los equipos. Fomentar un enfoque ético y de respeto hacia los compañeros y adversarios en el contexto competitivo. 						
Contenidos	Bloque de contenidos elegido: C. Resolución de problemas en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none"> Toma de decisiones: Selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices de equipo. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: Organización espacial y temporal del propio cuerpo y de los compañeros en el campo de juego. Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica y táctica en actividades físico-deportivas: Desarrollo de habilidades en deportes específicos como fútbol, baloncesto, y voleibol. 						
Metodología	ABR	Materiales:	Equipamiento deportivo específico para cada deporte (balones, redes, uniformes). Material audiovisual para análisis y estudios de juego.				
Criterios de evaluación		Descriptorios operativos			Evaluación		
2.2		CPSAA5			25%		
3.1		CPSAA2			50%		
4.1		CCEC4 CCEC1			25%		

Unidad Didáctica 11: Descubriendo el Tchoukball: Estrategia, Habilidad y Cooperación

Descubriendo el Tchoukball: Estrategia, Habilidad y Cooperación							
Tema de la UD	Tchoukball	Trimestre	3	N.º de sesiones	7	N.º de UD	11
Situación de aprendizaje	Los estudiantes se introducirán al tchoukball, aprendiendo las reglas básicas y técnicas del juego. Participarán en ejercicios diseñados para mejorar habilidades específicas como lanzamientos, recepciones y movimientos estratégicos, culminando en torneos que fomenten la cooperación y la competencia saludable.						
Competencias clave	Competencias específicas		Objetivos de etapa		Objetivos de la programación		
CPSAA, CCL, CPSAA	2, 3		c), d)		C D		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Promover la agilidad mental y física a través de la rápida toma de decisiones y movimientos coordinados. Desarrollar la comprensión del juego como un espacio para el aprendizaje de la ética deportiva y el respeto mutuo. 						
Contenidos	Bloque de contenidos elegido: C. Resolución de problemas en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none"> Toma de decisiones: Selección de acciones estratégicas basadas en el movimiento del juego y la posición de los oponentes y compañeros. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: Ajuste de respuestas motrices a la rápida evolución de las situaciones de juego en el tchoukball. Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica y táctica en tchoukball: Desarrollo de técnicas de tiro y defensa específicas para este deporte. 						
Metodología	ABR y descubrimiento guiado	Materiales:	Pelotas y reboteadores de tchoukball. Material didáctico para la enseñanza de reglas y técnicas del juego.				
Criterios de evaluación		Descriptorios operativos			Evaluación		
2.1		CPSAA2 STEM 5			50%		
3.2		CCL5 CPSAA5			50%		

Unidad Didáctica 12: La Intersección de la Educación Física y las Ciencias Sociales

La Intersección de la Educación Física y las Ciencias Sociales							
Tema de la UD	Movimientos sociales y el deporte	Trimestre	3	N.º de sesiones	5	N.º de UD	12
Situación de aprendizaje	Los estudiantes investigarán y analizarán cómo distintos eventos y periodos históricos han sido influenciados por y han influido en prácticas deportivas y actividades físicas. A través de esta unidad, los alumnos aprenderán sobre la importancia de los deportes en la historia y su papel en la formación de identidades nacionales, conflictos, y la diplomacia internacional.						
Competencias clave	Competencias específicas	Objetivos de etapa		Objetivos de la programación			
CC, CCEC, CCL, STEM	3, 4	3, 4	b), h), i)		E H I		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Promover la agilidad mental y física a través de la rápida toma de decisiones y movimientos coordinados en contextos de juego que reflejan circunstancias históricas y sociales. Desarrollar la comprensión del juego como un espacio para el aprendizaje de la ética deportiva y el respeto mutuo, resaltando cómo las normas y prácticas deportivas han evolucionado a lo largo del tiempo. 						
Contenidos	Bloque de contenidos elegido: E. Manifestaciones de la cultura motriz <ul style="list-style-type: none"> Aportaciones de la cultura motriz y los juegos a la herencia cultural: Exploración de cómo los deportes tradicionales y juegos han influido en las sociedades. Deporte e igualdad en el deporte amateur y profesional: Análisis de cómo el deporte ha sido un vehículo para la inclusión o exclusión social y cultural. Deportes olímpicos y paralímpicos, historia e instituciones asociadas a los Juegos Olímpicos y Paralímpicos: Investigación sobre la evolución de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos y su papel en la promoción de la diversidad y la integración global. 						
Metodología	ABR	Materiales:	Artículos históricos, documentales y libros sobre la historia de los deportes. Recursos en línea para investigar eventos deportivos significativos.				
Criterios de evaluación			Descriptorios operativos		Evaluación		
E. F	3.3		CCEC1		25%		

	4.4	CC3	25%
C.S	3.1	CCL2	25%
	4.1	STEM 4	25%

8. Metodología.

Las metodologías de aprendizaje se entienden como un conjunto de estrategias, técnicas y prácticas pedagógicas que guían la interacción de los estudiantes con el material de aprendizaje. Las metodologías están diseñadas para facilitar el proceso de adquisición de conocimientos, habilidades y competencias, adaptándose a las necesidades educativas, intereses y estilos de aprendizaje de cada estudiante.

En el contexto del DECRETO 61/2022, se subraya la importancia de diseñar e implementar una metodología propia que asegure un aprendizaje adecuado, centrado en el estudiante y alineado con los objetivos de desarrollo integral y competencias clave para el siglo XXI.

En el marco de la programación didáctica, es fundamental hablar de las metodologías de enseñanza aplicadas para cada unidad didáctica, las cuales están seleccionadas para optimizar el proceso de aprendizaje de los estudiantes y asegurar la consecución de objetivos didácticos. A continuación, se presenta una tabla que resume las metodologías principales y secundarias empleadas en cada unidad. Esta organización metodológica refleja la adaptación de las situaciones de aprendizaje a las necesidades y características específicas del grupo de estudiantes y contenidos. Además, también evidencia el compromiso con una educación innovadora y flexible. Las metodologías seleccionadas varían para cubrir un amplio espectro de actividades y estilos de aprendizaje, asegurando así que cada sesión sea dinámica, inclusiva y efectivamente orientada hacia el logro de los objetivos educativos establecidos. Como se ilustra en la Tabla 6, un resumen de las metodologías que se aplicarán a lo largo del curso académico.

Tabla resumen metodologías aplicadas:

Unidad Didáctica	Metodología Principal	Metodologías Secundarias		
UD 1: Un Estilo de Vida Activo y Saludable	ABR	ABP (Aprendizaje basado en problemas)	ABJ (Aprendizaje Basado en el Juego)	
	Aprendizaje colaborativo			
UD 2: Aprender Jugando	ABR	Gamificación	Aprendizaje cooperativo	Autoevaluación
UD 3: Gestión del Esfuerzo y la Seguridad	ABR	Observación y experimentación	Instrucción directa	Autoevaluación
UD 4: Tácticas y Decisiones en Juego	ABR	Juegos tácticos	Trabajo en equipo	Estilo Recíproco
UD 5: Emociones en Juego	ABR	Talleres de habilidades sociales	Aprendizaje emocional	Aprendizaje cooperativo
UD 6: Culturas en Movimiento	ABR	Aprendizaje intercultural		Autoevaluación
	Descubrimiento guiado			
UD 7: Expresión y Habilidad en Movimiento	ABR	Aprendizaje cooperativo	TIC	Debates
UD 8: Actividad Física en Entornos Urbanos y Naturales	ABR	Aprendizaje al aire libre		Método Montessori
UD 9: Líderes en Movimiento	ABR	ABP (Aprendizaje Basado en Proyectos)		Flipped classroom
	Flipped-classroom			
UD 10: Dominando los Deportes de Equipo	ABR	Aprendizaje cooperativo		Autoevaluación
UD 11: Descubriendo el Chuckball: Estrategia, Habilidad y Cooperación	ABR	Evaluación cooperativa		Estilo Recíproco
	Descubrimiento guiado			
UD 12: La Intersección de la Educación Física y las Ciencias Sociales	ABR	Aprendizaje interdisciplinario		TIC

Tabla 6 Tabla resumen metodologías aplicadas por U.D

Según Parlebas (1993), la educación física moderna debe trascender las técnicas tradicionales y enfocarse en enseñar habilidades de comunicación y toma de decisiones a través de actividades físicas. Esta visión coincide con la metodología propuesta en este proyecto, que enfatiza el aprendizaje activo, la resolución de problemas y el trabajo en equipo. Estos enfoques son fundamentales para desarrollar competencias integrales en los estudiantes, permitiendo que la educación física contribuya significativamente al desarrollo de habilidades clave para el siglo XXI. Esta alineación metodológica busca transformar cada actividad física en una oportunidad para el crecimiento personal y social, reforzando así el rol de la educación física en la formación integral de los alumnos.

En su artículo "Didáctica y lógica de las actividades físicas deportivas", Parlebas (1992-1993) explora cómo la didáctica, entendida como la ciencia o metodología de la enseñanza, se transforma para abarcar y enriquecer la pedagogía en el campo de la educación física. Parlebas destaca la importancia de una aproximación didáctica que no solo transmite conocimientos, sino que también estructura y enriquece la experiencia educativa a través de prácticas diseñadas cuidadosamente. Este enfoque es coherente con la tabla de metodologías presentada en la programación didáctica, donde cada unidad didáctica se basa en una combinación de metodologías principales y secundarias seleccionadas estratégicamente para optimizar el aprendizaje. Por ejemplo, la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) en la Unidad 9 y el enfoque de clase invertida reflejan una práctica educativa que va más allá de la simple transmisión de conocimientos, buscando fomentar una participación activa y crítica del estudiante, lo cual está en línea con las recomendaciones de

Parlebas sobre la necesidad de una didáctica renovada que se centre más en la acción y menos en la mera teorización.

La elección y aplicación de metodologías de enseñanza adecuadas a lo largo de las U.D. son fundamentales para el desarrollo integral del estudiante. El Aprendizaje Basado en Retos (ABR) constituye la metodología principal en la programación de las unidades didácticas, centrada en enfrentar a los estudiantes con problemas reales y promover una educación interactiva y aplicada. Esta metodología es un marco pedagógico que enfatiza la resolución de desafíos del mundo real a través de la colaboración, la investigación y la acción. Permitiendo a los estudiantes desarrollar habilidades transversales trabajando en problemas sociotécnicos reales y colaborando con actores de la industria y la comunidad. Esta metodología potencia la capacidad de los estudiantes para aplicar conocimientos en entornos prácticos y reales, además de mejorar su preparación para enfrentar futuros desafíos tanto en el ámbito profesional como personal. Gallagher y Savage (2020) destacan que el ABR fomenta la colaboración multidisciplinar y la resolución creativa de problemas, aspectos esenciales en el aprendizaje moderno y efectivo en la educación superior.

El Aprendizaje Basado en Retos (ABR) se destaca como una práctica educativa innovadora que potencia significativamente el desarrollo intelectual y físico de los estudiantes. A través de su implementación en la educación física, se promueve una pedagogía centrada en problemas reales, alentando un aprendizaje activo y contextualizado que prepara a los estudiantes para desafíos prácticos y cotidianos (Sánchez, 2022).

Esta metodología, Según Sánchez Sánchez (2022), tiene múltiples beneficios:

- Fomenta la colaboración y el trabajo en equipo: Los estudiantes aprenden a trabajar colectivamente hacia objetivos comunes.
- Desarrolla habilidades críticas y de resolución de problemas: Los retos reales estimulan el pensamiento crítico y la creatividad.
- Mejora la motivación y el compromiso: Al enfrentar desafíos prácticos, los estudiantes encuentran un propósito claro en su aprendizaje.
- Integra conocimientos interdisciplinarios: Permite la aplicación de conocimientos de diversas áreas en un contexto práctico.
- Prepara para la vida real: Equipa a los estudiantes con habilidades esenciales para su vida profesional y personal.

Según Mosston y Ashworth (1993), en su obra "La enseñanza de la educación física: La reforma de los estilos de enseñanza", se describen y analizan las características principales de algunas de las metodologías más influyentes utilizadas en la programación. Las metodologías implementadas no solo enriquecen la experiencia de aprendizaje al involucrar activamente a los estudiantes en el proceso educativo, sino que también promueven habilidades como la autocrítica, el pensamiento crítico, y la cooperación, adaptándose así a las necesidades y objetivos específicos de la educación física contemporánea. A continuación, se presentan en detalle las metodologías seleccionadas y sus impactos específicos en el aprendizaje, como se ilustra en la Tabla 10.

Metodología Utilizada	Explicación Según el Artículo	Impacto en el Aprendizaje	Objetivos de la Metodología
Aprendizaje Recíproco	Los alumnos trabajan en pares, uno actúa como 'observador' y el otro como 'ejecutante'. El observador proporciona retroalimentación basada	Mejora la autonomía de los estudiantes, fomenta la retroalimentación constructiva entre pares y desarrolla habilidades sociales.	Desarrollar habilidades de observación y análisis crítico entre los estudiantes,

	en criterios específicos preparados previamente por el profesor.		fomentar la colaboración.
Descubrimiento Guiado	El profesor plantea preguntas que guían al estudiante hacia el descubrimiento de conocimientos sin dar respuestas directas, promoviendo la exploración y la experimentación.	Estimula el pensamiento crítico y la capacidad de resolución de problemas, alienta la curiosidad y la exploración personal.	Facilitar el desarrollo de habilidades de pensamiento independiente y fomentar la creatividad y la iniciativa personal.
Aprendizaje Cooperativo	Los estudiantes trabajan en grupos para lograr objetivos comunes, lo que requiere que negocien, colaboren y compartan conocimientos.	Promueve el trabajo en equipo, mejora las habilidades comunicativas y aumenta la retención de conocimientos a través de la enseñanza entre pares.	Desarrollar habilidades sociales y colaborativas, mejorar la comunicación y fomentar la responsabilidad compartida en el aprendizaje.
Asignación de Tareas	Basado en el estilo de práctica, donde los estudiantes practican tareas bajo condiciones específicas mientras el profesor supervisa y proporciona feedback ocasional.	Permite la práctica intensiva de habilidades específicas, facilita la corrección de errores en tiempo real y refuerza el aprendizaje a través de la repetición.	Mejorar la precisión técnica y la eficiencia en la ejecución de habilidades específicas, proporcionar oportunidades de práctica autónoma.
Autoevaluación	Estilo en el que el alumno evalúa su propio desempeño con base en criterios preestablecidos, promoviendo la reflexión sobre su propio aprendizaje y comportamiento.	Fomenta la autocrítica constructiva, la autonomía y la responsabilidad personal en el proceso de aprendizaje.	Desarrollar la capacidad de evaluación propia y continua, incrementar la independencia y la autoconsciencia del estudiante.

Tabla 7 Explicación de las metodologías de Mosston y Ashworth utilizadas

En el diseño del curso, además de las metodologías principales centradas en el Aprendizaje Basado en Retos (ABR), se incorporarán estrategias pedagógicas secundarias en momentos específicos para enriquecer la experiencia educativa.

Para la metodología Montessori, el documento de Carolina Dattari y colaboradores describe cómo este enfoque promueve la autonomía y la responsabilidad personal a través de actividades prácticas y a ritmo individualizado, facilitando un aprendizaje significativo y autodirigido (Bonfont et al., 2017)

El concepto de Clase Invertida, según Andrade y Chacón (2018), se centra en la inversión del formato de enseñanza tradicional, moviendo la instrucción directa fuera del aula y utilizando el tiempo de clase para actividades de enriquecimiento que profundizan en el aprendizaje.

El aprendizaje al aire libre, explorado por García-González y Schenetti (2019), se valora por su capacidad para conectar a los estudiantes con ambientes naturales, lo que potencia la comprensión y el interés por las ciencias a través de experiencias directas y tangibles.

El aprendizaje emocional, que enfatiza la importancia de la inteligencia emocional en los procesos educativos, ayudando a los estudiantes a manejar emociones y fomentando una mayor empatía y colaboración (Calle Márquez, Remolina De Cleves, & Velásquez Burgos, 2011).

El enfoque de Flipped Classroom (Clase invertida) revoluciona el modelo tradicional de enseñanza al trasladar la instrucción directa fuera del aula, utilizando el tiempo de clase para actividades que profundizan en el aprendizaje y fomentan la aplicación práctica de conocimientos (Andrade & Chacón G., 2018).

Por último, la Evaluación cooperativa fomenta la participación activa de los estudiantes en el proceso evaluativo, lo que permite una comprensión más

profunda de sus fortalezas y áreas de mejora, y alienta un enfoque más colaborativo en el aprendizaje (López et al., 2008).

Es importante señalar que se utilizan varias metodologías de enseñanza, no sólo las específicamente mencionadas y descritas, sino también otras que desempeñan un papel más terciario y se aplican en momentos puntuales. Estas metodologías adicionales se seleccionan y emplean según las necesidades específicas de cada unidad, permitiendo una adaptación flexible al contenido y los objetivos pedagógicos. La relevancia de estas metodologías secundarias puede variar, tomando mayor o menor importancia dependiendo de la dinámica y los requerimientos particulares de cada unidad didáctica.

9. Evaluación.

Según el RD 157, el artículo 2 define a los criterios de evaluación como: son referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada área en un momento determinado de su proceso de aprendizaje.

La evaluación entonces es una componente esencial del proceso de enseñanza-aprendizaje porque sirve como una herramienta diagnóstica que permite tanto a los educadores como a los educandos medir la efectividad de los métodos de enseñanza, y también el progreso y comprensión de los contenidos impartidos. Al evaluar, los docentes obtienen información valiosa que les ayuda a ajustar sus estrategias pedagógicas y a proporcionar retroalimentación específica y constructiva a los alumnos. Este es un proceso continuo y cambiante, que fomenta un ambiente educativo más receptivo y adaptado a las necesidades individuales de los estudiantes.

Hay dos artículos del RD 157/2022 que hablan de elementos clave que debe tener la evaluación, estos son el 14 y el 19. En resumidas cuentas, podemos sacar unas ideas generales que se exponen a continuación:

La evaluación en la etapa de Educación Primaria se caracteriza por ser **global, continua y formativa**, considerando el **desarrollo de las competencias y el progreso en el aprendizaje** del alumnado. La evaluación continua permite implementar **medidas de atención educativa** tan pronto como se detecten dificultades, asegurando la adquisición de los aprendizajes esenciales para el progreso educativo. Es responsabilidad de la consejería con competencia en materia educativa desarrollar las orientaciones para que los

centros puedan elaborar **planes individualizados de refuerzo o enriquecimiento curricular.**

Los centros docentes deben emplear **instrumentos de evaluación variados y adaptados** a diferentes situaciones de aprendizaje, garantizando una **evaluación objetiva** del alumnado. El equipo docente, coordinado por el **tutor del grupo**, se responsabiliza de los **resultados esperados** al finalizar cada curso escolar. Al concluir **cada ciclo**, se emitirá un **informe sobre el desarrollo de las competencias clave de cada alumno**, indicando las medidas de refuerzo necesarias para el siguiente ciclo o etapa. Al finalizar la etapa, cada alumno recibirá un **informe sobre su evolución y desarrollo de las competencias clave**, asegurando así la continuidad del proceso formativo. Además, se garantiza el derecho a una **evaluación objetiva, valorando la dedicación, esfuerzo y rendimiento del alumnado** con objetividad. También se evaluarán los **aprendizajes del alumnado, los procesos de enseñanza y la práctica docente del profesorado.**

Una vez definido la importancia de la evaluación, vamos a analizar en detalle la vinculación y el papel de esta en la programación didáctica de “Salud en Movimiento”. La evaluación durante el curso académico proporciona información crítica sobre el progreso y el desarrollo de los estudiantes en diversos aspectos: cognitivo, motriz y socioafectivo. A través de una evaluación individualizada, global, continua y formativa, se identifican no solo los logros sino también las áreas que requieren atención y mejora de cada estudiante, permitiendo una intervención educativa eficaz.

La evaluación será realizada por el equipo docente en diferentes momentos del curso académico. El primero será una evaluación inicial,

destinada a identificar el nivel de conocimientos previos, competencias y habilidades motrices de los estudiantes al comienzo de cada unidad didáctica. Este proceso evaluativo es esencial para ajustar tanto los contenidos como los métodos pedagógicos a las necesidades específicas del alumnado. La evaluación inicial se realizará al comienzo de las U.D, y constará de 4 fases, como se ilustra en la Tabla 7.

Fases de la evaluación inicial de las U.D

Estrategia de Evaluación	Descripción	Realizado por	Momento de aplicación
Observación Directa	Evaluar habilidades motrices y capacidades físicas durante las clases.	Profesor	Primeras sesiones de la UD
Pruebas Prácticas	Medir habilidades específicas relacionadas con la unidad.		Inicio de la unidad
Cuestionarios	Recoger información sobre experiencias y preocupaciones de los alumnos.		Antes de comenzar la unidad
Diagnóstico de Competencias	Evaluar las competencias clave para la unidad.		Inicio de la unidad

Tabla 8 Fases evaluación inicial de las U.D

La evaluación no solo será aplicada al finalizar cada trimestre, sino que será un proceso constante de cada unidad didáctica que permitirá responder de manera efectiva a las necesidades educativas de los alumnos. Los informes generados serán discutidos con los alumnos y sus familias, involucrando a diversos agentes en este proceso de aprendizaje. De este modo, el proceso de evaluación no solo medirá el desempeño de los criterios y competencias establecidos, sino que también contribuirá significativamente al crecimiento cognitivo, motriz y socioafectivo de cada estudiante.

En la siguiente tabla se recogen los criterios de evaluación como se ilustra en la Tabla 8. (Anexo II)

Trimestres:	U. D	C.E	%	% Total
1º	UD 1: Un Estilo de Vida Activo y Saludable	1.1	50%	25%
		1.2	50%	
	UD 2: Aprender Jugando	2.2	70%	25%
		4.4	30%	
	UD 3: Gestión del Esfuerzo y la Seguridad	1.3	30%	25%
		3.4	20%	
		5.1	50%	
	UD 4: Tácticas y Decisiones en Juego	2.2	50%	25%
		4.1	50%	
2º	UD 5: Emociones en Juego	3.2	40%	25%
		4.3	60%	
	UD 6: Culturas en Movimiento	4.1	50%	25%
		4.2	50%	
	UD 7: Expresión y Habilidad en Movimiento	E.F 2.1	40%	25%
		4.4	40%	
		Inglés 5.2	20%	

	UD 8: Actividad Física en Entornos Urbanos y Naturales	5.1	50%	25%
		3.1	50%	
3º	UD 9: Líderes en Movimiento	2.1	50%	25%
		3.4	50%	
	UD 10: Dominando los Deportes de Equipo	2.2	25%	25%
		3.1	50%	
		4.1	25%	
	UD 11: Descubriendo el Chuckball: Estrategia, Habilidad y Cooperación	2.1	50%	25%
		3.2	50%	
	UD 12: La Intersección de la Educación Física y las Ciencias Sociales	E.F 3.3	25%	25%
		4.4	25%	
		3.1	25%	
		4.1	25%	

Tabla 9 Distribución porcentajes evaluación anual U.D

A continuación, se va a exponer una tabla detallada que establece las conexiones entre los distintos componentes de las unidades didácticas diseñadas para el curso. Esta tabla refleja cómo cada unidad se relaciona con

los objetivos didácticos planteados, alinea estos objetivos con los más amplios objetivos de etapa educativa, e integra las competencias específicas que se pretenden desarrollar. Además, se detallan los criterios de evaluación que servirán como referente para medir el desempeño de los estudiantes, las competencias clave que apoyan el desarrollo integral del alumnado y los descriptores operativos que concretan los aspectos específicos a evaluar en cada criterio. Esta organización asegura que todos los elementos del programa están interconectados y dirigidos a alcanzar un desarrollo coherente y comprensivo de las habilidades y conocimientos de los estudiantes, como se ilustra en la Tabla 9.

Tabla relación OD-OE-CE-Ce-CC-DP.

Unidad Didáctica	Objetivo Didáctico	Objetivo de Etapa	Competencias Específicas	Criterios de Evaluación	Competencia Clave	Descriptores Operativos
1: Un Estilo de Vida Activo y Saludable	A C	a), b), k)	1	1.1, 1.2	STEM, CC, SPSAA	CPSAA5, CC3, STEM2
2: Aprender Jugando	B C H	a), b), c)	2, 5	2.2, 4.4	CCEC, CPSAA	CPSAA5, CCEC1
3: Gestión del Esfuerzo y la Seguridad	F J	a), b), k)	1, 3, 5	1.3, 3.4, 5.1	CC, STEM, CPSAA	CPSAA2, CC3, STEM5
4: Tácticas y Decisiones en Juego	C A	a), b), k)	2, 4	2.2, 4.1	CCEC, CPSAA	CPSAA5, CCEC2
5: Emociones en Juego	D	b), j), m)	3, 4	3.2, 4.3	CE, CCEC	CCEC3, CE1

6: Culturas en Movimiento	E F	j), d), n)	4	4.1, 4.2	CCEC, CC	CCEC1, CC3
7: Expresión y Habilidad en Movimiento	E I	d), f), m), d)	4, 2	2.1, 4.4	STEM, CPSAA, CCEC	CCEC2, CCEC4, STEM5, CPSAA2
8: Actividad Física en Entornos Urbanos y Naturales	F J	i), n)	5, 3	5.1, 3.1	CC, STEM, CPSAA	STEM5, CPSAA2, CC3
9: Líderes en Movimiento	B G J	a), b)	2, 3	2.1, 3.4	STEM, CC, CPSAA	STEM5, CC3, CPSAA5
10: Dominando los Deportes de Equipo	C I	b), c)	2, 3, 4	2.2, 3.1, 4.1	CCEC, CPSAA	CPSAA5, CPSAA2, CCEC4, CCEC1
11: Descubriendo el Chuckball: Estrategia, Habilidad y Cooperación	C D	c), d)	2, 3	2.1, 3.2	CPSAA, CCL	CPSAA2, STEM5, CCL5, CPSAA5
12: La Intersección de la Educación Física y las Ciencias Sociales	E H I	b), h), i)	3, 4	3.3, 4.4, 3.1, 4.1	CC, CCEC, CCL, STEM	CCEC1, CC3, CCL2, STEM4

Tabla 10 Relación Objetivos, Competencias, Descriptores y Criterios.

A continuación, se exponen las diversas herramientas de evaluación que se aplicarán a lo largo de las unidades didácticas, como se ilustra en la Tabla 10. Estas metodologías están diseñadas para evaluar de manera efectiva y dinámica los criterios de evaluación previamente nombrados y ajustados al tipo de contenido trabajado. Cada unidad incorpora herramientas específicas y diversas, seleccionadas para adaptarse a los diferentes contextos y necesidades del alumnado.

Tabla Metodología de evaluación por U.D.

Unidad Didáctica	Herramienta de Evaluación	Realizado por	Momento de Evaluación
UD 1	Rúbricas	Profesor	Durante las sesiones
	Checklists	Profesor	Final de cada sesión
UD 2	Juegos y Simulaciones Puntuados	Profesor	Durante juegos específicos
	Autoevaluación	Estudiantes	Después de cada juego
UD 3	Portafolios	Estudiantes	Continuo a lo largo de la UD
	Coevaluación	Compañeros	Durante las sesiones
UD 4	Rúbricas	Profesor	Durante competencias
	Diarios de Actividad Física	Estudiantes	Continuo durante la UD
UD 5	Pruebas de Habilidades Motoras	Profesor	Al final de la unidad
	Autoevaluación	Estudiantes	Durante y al final de la UD
UD 6	Portafolios	Estudiantes	Continuo a lo largo de la UD
	Evaluaciones Basadas en el Progreso	Profesor	Final de la unidad
UD 7	Checklists	Profesor	Durante las sesiones
	Autoevaluación	Estudiantes	Al final de la unidad
UD 8	Rúbricas	Profesor	Final de U. D
	Rúbricas	Profesor	Durante las actividades

	Pruebas de Habilidades Motoras	Profesor	Durante evaluaciones prácticas
UD 9	Evaluaciones Basadas en el Progreso	Profesor	Al final de proyectos
	Coevaluación	Compañeros	Durante la planificación del evento
UD 10	Juegos y Simulaciones Puntuados	Profesor	Durante competencias
	Rúbricas	Profesor	Al final de la unidad
UD 11	Portafolios	Estudiantes	Continuo a lo largo de la UD
	Rúbricas	Profesor	Durante y al final de la UD
UD 12	Pruebas de Habilidades Motoras	Profesor	Durante actividades específicas
	Checklists	Profesor	Final de la unidad

Tabla 11 Metodología de evaluación por U.D

En el Anexo I se muestran diferentes ejemplos de las herramientas de evaluación.

Para asegurar una evaluación completa, inclusiva y justa, la programación didáctica contempla dos aspectos cruciales finales: la evaluación extraordinaria y la evaluación en situaciones especiales, para garantizar que todos los estudiantes tengan las mismas oportunidades para demostrar sus competencias y aprendizajes adquiridos durante el curso académico.

La evaluación extraordinaria se ofrece al final del año académico, y está destinada a aquellos estudiantes que, por diversos motivos, no lograron alcanzar los objetivos durante el periodo ordinario. Este tipo de evaluación representa una segunda oportunidad para cerrar con éxito el ciclo de aprendizaje. Un ejemplo concreto de cómo se implementaría es a través de un proyecto que abarque los temas principales tratados durante el año. Este proyecto podría ser un portafolio o un dossier que incluya diversas actividades como ensayos, investigaciones, y

presentaciones, permitiendo a los estudiantes demostrar su comprensión y adquisición de los contenidos. Los criterios de evaluación serán claros y adaptados para verificar que los estudiantes hayan logrado un entendimiento suficiente de los contenidos esenciales. Como se ilustra en la Tabla 11.

Tabla Medidas extraordinarias de evaluación.

U.D	Contenidos Esenciales	Criterios de Evaluación	Evaluación Extraordinaria
U.D 1	Salud física y mental, Vida saludable	Comprensión de los beneficios de un estilo de vida activo	Proyecto integrador: Portafolio de actividades y reflexiones
U.D 2	Juegos modificados, Gestión de equipos	Capacidad de adaptar y aplicar reglas en juegos modificados	Presentación de un juego diseñado con reglas claras
U.D 3	Medidas de seguridad, Primeros auxilios	Aplicación de medidas de seguridad y primeros auxilios en actividades prácticas	Simulación de un escenario de emergencia con aplicación de primeros auxilios
U.D 4	Tácticas deportivas, Decisiones en juego	Demostración de toma de decisiones y adaptación de tácticas en tiempo real	Competencia modificada con observación de estrategias en equipo

Tabla 12 Medidas extraordinarias de evaluación

Por otro lado, la evaluación en situaciones especiales se adapta para aquellos estudiantes que enfrentan circunstancias particulares, como problemas de salud prolongados o necesidades educativas especiales. En estos casos, se personalizan los métodos de evaluación para asegurar la equidad. Un ejemplo concreto sería la adaptación de exámenes para un estudiante con dificultades de neurológicas como el TDAH, utilizando textos en formato grande, ofreciendo tiempo adicional para completar las pruebas, pero en este caso sin adaptación curricular significativa. Además, para un estudiante con dificultades motrices por una lesión, por ejemplo, se podría emplear el uso de las TIC (Tecnologías de la Información y las Comunicaciones) para presentar trabajos en formatos accesibles según sus capacidades. Se muestran ejemplos concretos para

atender a diferentes situaciones de aprendizaje en las U.D. Como se ilustra en la Tabla 12.

Tabla ejemplos medidas de evaluación en situaciones especiales.

Unidad Didáctica	Situación Especial	Contenidos Clave	Método de Evaluación Adaptado
Unidad 1	TDAH	Principios básicos de salud física	Examen escrito con texto en formato grande, tiempo adicional
Unidad 2	Lesión motriz	Tácticas en juegos de equipo	Presentación oral asistida por TIC, evaluación basada en contenido verbal
Unidad 3	Dificultades de aprendizaje severas	Seguridad en actividades físicas	Evaluación oral en lugar de escrita, uso de imágenes y soporte visual para explicaciones

Tabla 13 Medidas de evaluación en situaciones especiales

10. Atención a la diversidad.

La atención a la diversidad es un pilar fundamental en el ámbito educativo, pues asegura que todos los estudiantes, sin importar sus circunstancias personales, tengan acceso a oportunidades educativas que respeten y promuevan sus necesidades individuales. Queda destacado en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE), subraya este compromiso a través de su enfoque en la inclusión y la equidad. Específicamente, el Artículo 14 del Decreto 61/2022 establece que la intervención educativa debe poner especial énfasis en la atención individualizada, adoptando medidas que respondan a las necesidades educativas concretas del alumnado y favorezcan su éxito académico. Este artículo enfatiza la importancia de realizar diagnósticos precoces y establecer mecanismos de apoyo y refuerzo adecuados, asegurando así que todos los estudiantes puedan avanzar y alcanzar los objetivos de su etapa educativa sin barreras. Este enfoque que sigue la programación no solo es un imperativo moral sino también una estrategia esencial para cultivar un entorno de aprendizaje enriquecedor y diverso que prepare a los estudiantes para participar activamente en un mundo globalizado y multifacético.

El DUA (Diseño Universal para el Aprendizaje) se implementará en toda la programación didáctica, utilizando una forma de trabajar que facilita el acceso al currículo para todos los estudiantes, sin importar sus habilidades individuales. Esta metodología asegura que cada estudiante pueda participar activamente y alcanzar sus objetivos de aprendizaje de manera efectiva, en este caso concreto sin importar la condición de TDAH o Altas capacidades, promoviendo un entorno

inclusivo y equitativo para todos los estudiantes. (Alba Pastor, Sánchez Serrano, & Zubillaga del Río, s. f., pp. 8-9)

De acuerdo con lo expuesto en el Trabajo de Fin de Máster de Miguel Alonso Larre (2023), es crucial implementar un modelo educativo que garantice el acceso equitativo a la educación y fomente la participación activa de todos los estudiantes. Este modelo debe incluir diversas formas de presentar la información a través de múltiples medios de representación, permitir múltiples formas de acción y expresión para que los estudiantes puedan demostrar su aprendizaje, y ofrecer opciones variadas para involucrar a los estudiantes en el proceso educativo. Además, se debe asegurar la accesibilidad y usabilidad de todos los materiales y actividades educativas, y proporcionar la flexibilidad necesaria en la enseñanza y evaluación para adaptarse a las diferentes necesidades y ritmos de aprendizaje de los estudiantes (Alonso Larre, 2023).

Comenzaremos por emplear múltiples medios de representación en las clases, asegurando que cada estudiante pueda acceder a la información a través de diversos formatos como imágenes, videos, textos, gráficos y audios. De esta forma, no solo enriquece la experiencia de aprendizaje, sino que también facilita la comprensión de conceptos complejos adaptándose a las preferencias y necesidades de cada alumno.

Además, proporcionaremos diversas opciones para la acción y la expresión, permitiendo que los estudiantes demuestren su aprendizaje de múltiples maneras. Por ejemplo, podrán optar por crear videos, realizar dibujos o redactar ensayos. Esta flexibilidad permite que cada estudiante utilice sus fortalezas individuales para expresar lo que ha aprendido, fomentando así un aprendizaje más personalizado y efectivo.

Para fomentar una mayor implicación, diseñaremos actividades que no solo sean relevantes y desafiantes, sino también interesantes para los estudiantes. Esto incluirá opciones que promuevan el trabajo en equipo y diversas maneras de abordar las tareas, aumentando la motivación y el compromiso de los alumnos con el proceso educativo. Esto va ligado con la metodología de trabajo utilizada principalmente a lo largo de las U.D, el ABR

La accesibilidad y la usabilidad serán fundamentales en todas las actividades. Nos aseguraremos de que todos los recursos sean fácilmente accesibles para todos los estudiantes, incluyendo la provisión de herramientas de apoyo y la adaptación de actividades para satisfacer las necesidades individuales, especialmente para aquellos con necesidades especiales.

Finalmente, se garantizará que las situaciones de aprendizaje sean flexibles y capaces de adaptarse a las diferentes necesidades y habilidades de los estudiantes. Esto implicará ajustar el nivel de dificultad de las tareas, el tiempo asignado para completarlas y la forma en que se presentan los materiales, mediante los retos, asegurando que cada alumno pueda participar plenamente y beneficiarse de manera equitativa del proceso de aprendizaje.

Implementando este diseño de aprendizaje en la programación didáctica, no solo cumplimos con los requisitos legales de inclusión, sino que también fomentamos un entorno de aprendizaje que valora y respeta la diversidad de cada estudiante.

11. Contribución de la programación al desarrollo de otros planes.

Plan de Promoción de la Salud y Actividad Física: En nuestro colegio, consideramos que la salud y el bienestar de nuestros estudiantes son esenciales para su desarrollo integral. Esta programación está alineada con ese objetivo directamente, y, por ello, hemos diseñado un plan que busca fomentar hábitos de vida saludable y promover la actividad física como parte esencial de su rutina diaria. Creemos firmemente que una vida también al bienestar emocional y mental de nuestros alumnos. Además, creemos en el poder del deporte para enseñar valores como el compañerismo, el trabajo en equipo, la resiliencia y la superación personal. (Anexo IV)

En la esencia de la programación didáctica, como ya he comentado en la introducción, **existe un hilo conductor basada en la creación de un álbum fotográfico, donde cada página representará una experiencia y recogerá el momento clave de las distintas situaciones aprendizaje.** Este álbum se convierte no solo en una herramienta de evaluación de nuestro proyecto educativo, sino también en un recuerdo de todo lo realizado tanto en las clases como en las actividades extraescolares, guiando a nuestros alumnos del colegio a través de un viaje lleno de descubrimientos, retos y crecimiento personal. Cada actividad planificada y cada proyecto diseñado se alinea con las páginas de este álbum, buscando completarlo con éxito a lo largo de cada momento. Desde el inicio del año académico, los estudiantes tendrán la misión de llenar su álbum, participando en una amplia variedad de retos y objetivos, tanto curriculares, como extracurriculares que abarcarán diferentes áreas del conocimiento y habilidades. Al finalizar el año, Habrá premios especiales como reconocimiento

a su dedicación, medallas y logros personales, celebrando juntos entre toda la comunidad el cierre de un ciclo de aprendizaje.

Las acciones concretas que el centro va a tomar son:

- Jornadas de Deporte y Salud para Padres y Alumnos: Organizaremos jornadas trimestrales donde padres y alumnos participen juntos en actividades deportivas. Estas jornadas constarán de charlas informativas, talleres prácticos, juegos, competiciones deportivas, debates y muchas cosas más.
- Semana Olímpica Escolar: Celebraremos una semana dedicada al deporte y los valores olímpicos globales, donde los alumnos participarán en competiciones deportivas y juegos cooperativos. Esta semana al año promoverá el espíritu de equipo, la solidaridad, la competición y el respeto por la diversidad.
- Quedadas Deportivas los Fines de Semana: Organizaremos salidas grupales los fines de semana para practicar actividades al aire libre, como rutas en bicicleta, senderismo en la montaña, jornadas de esquí en invierno o días de playa en verano. Estas actividades tratarán de organizarse una vez al mes y tratará de promover el contacto con la naturaleza y la convivencia entre todos los miembros de la comunidad educativa.
- Clases de Educación Física Creativas y Motivadoras: En el día a día, las clases de educación física serán variadas, divertidas y motivadoras, con el objetivo de fomentar el gusto por el ejercicio físico y la adquisición de habilidades motrices básicas. Introduciremos actividades y metodologías innovadoras como juegos cooperativos, ABR, baile, yoga y deportes

alternativos para mantener el interés y la participación de todos los alumnos.

Integración de la Competencia Digital en el Currículo: Este proyecto trata de dar respuesta a las necesidades de la era digital en la que vivimos, por lo que es crucial que nuestros estudiantes adquieran habilidades digitales sólidas sobre el uso responsable de la tecnología. Por eso, hemos decidido integrar el uso de la tecnología en muchas de las áreas del currículo escolar. Estamos convencidos de que el dominio de las herramientas digitales no solo les abrirá puertas en el ámbito académico y profesional, sino que también les permitirá ser ciudadanos responsables y críticos en el mundo digital. Ejemplos concretos de este uso serán el empleo de software de diseño gráfico en la asignatura de Arte, diseño gráfico o plástica para fomentar la creatividad de los estudiantes, la utilización de aplicaciones de edición de video en las clases de Lengua, sociales o inglés para trabajar la expresión oral y escrita, y el uso de plataformas educativas en línea para el aprendizaje colaborativo y la investigación en diversas materias como Ciencias Sociales o Matemáticas. En concreto para educación física se utilizarán aplicaciones para medir y calcular diferentes datos fisiológicos o biomecánicos.

Plan de Convivencia y Resolución de Conflictos: En nuestro colegio, un punto en el que nos esforzamos es el de crear un ambiente escolar inclusivo y respetuoso, donde todos los miembros de la comunidad se sientan valorados y seguros, elemento crucial en el proceso de E-A. Por eso, se ha desarrollado un plan integral de convivencia y resolución de conflictos que promueve el diálogo, la empatía y el respeto mutuo. Creemos que enseñar a nuestros estudiantes a resolver conflictos de manera pacífica es fundamental para su desarrollo como personas íntegras y comprometidas con nuestra sociedad.

Proyecto de Sostenibilidad Ambiental: En nuestra misión de educar a las generaciones futuras, también nos preocupamos por los nuevos desafíos que presentamos como sociedad, como el cuidado del medio ambiente y la promoción de prácticas sostenibles del desarrollo. Por eso, hemos puesto en marcha un proyecto de sostenibilidad ambiental que involucra a toda la comunidad educativa en acciones concretas para proteger nuestro entorno. Siguiendo así el ejemplo de la enseñanza en japonés, los alumnos participan de manera directa en proyectos de sostenibilidad y cuidado del medio ambiente a la vez que aprenden.

12. Conclusiones.

La innovación metodológica de esta programación reside en su capacidad para integrar el Aprendizaje Basado en Retos (ABR), una estrategia que no solo motiva, sino que también capacita a los estudiantes para enfrentar problemas reales, “lo que se aprende sirve para algo” fomentando una participación activa y consciente en su propio proceso de aprendizaje.

Desde el inicio de esta programación, los objetivos estaban claros: fomentar un estilo de vida activo y saludable, y desarrollar habilidades motrices y cognitivas mediante actividades integradas y significativas. A lo largo de las distintas unidades didácticas, estos objetivos se han alcanzado de manera sustancial, lo cual se ha observado en la orientación de los objetivos hacia el bienestar físico y mental de los estudiantes, así como en su enfoque hacia el aprendizaje y la salud. Cada unidad fue diseñada no solo para enseñar técnicas deportivas, sino también para inculcar una comprensión más profunda de la importancia de la actividad física en la vida diaria, contribuyendo así a la creación de una sociedad más activa y saludable.

Cuando mi profesora de didáctica de la educación presentó por primera vez la metodología ABR, sentí una atracción hacia ella como la “solución a todos los problemas en la educación”. Este entusiasmo inicial me motivó a implementar ABR en mis prácticas y programaciones a lo largo de toda mi carrera universitaria. La adopción de este enfoque ha sido enriquecedora, ofreciendo un marcado contraste con las metodologías más tradicionales que experimenté en el pasado. A través de ABR, los estudiantes han enfrentado desafíos reales y aplicado sus conocimientos en contextos prácticos, lo que ha enriquecido enormemente tanto su aprendizaje académico como su capacidad para resolver

problemas y colaborar eficazmente en equipo. Entiendo el ABR como la creación de un entorno de aprendizaje colaborativo y participativo donde cada estudiante tiene la oportunidad de destacar.

Personalmente, la elaboración de esta programación ha representado una experiencia sumamente gratificante. No solo ha implicado un gran esfuerzo y dedicación, sino que también me ha brindado la oportunidad de diseñar soluciones efectivas a los desafíos que enfrentan los estudiantes en su día a día educativo. Mi implicación en el desarrollo y ejecución de esta innovadora programación didáctica ha reforzado mi compromiso con la enseñanza y con el desarrollo de prácticas pedagógicas que realmente impacten en la vida de los estudiantes. Me siento orgulloso del trabajo realizado y de los logros obtenidos, no solo en términos de los objetivos educativos alcanzados sino también en la contribución a la formación de individuos capaces, conscientes y activos en su comunidad.

Sin embargo, enfrentar este innovador enfoque también ha presentado sus retos y limitaciones. Una de las principales limitaciones ha sido el tiempo; diseñar y ejecutar unidades didácticas que integren adecuadamente el ABR requiere una inversión significativa de tiempo en la planificación y evaluación. Además, la actual situación no ha permitido la implementación ni la evaluación en profundidad de estas unidades didácticas, lo que limita la capacidad de ajustar y optimizar el enfoque basado en la retroalimentación directa de la práctica educativa.

Reflexionando sobre la educación más ampliamente, es crucial reconocer la importancia de enseñar desde una perspectiva que valore el respeto, la inclusión y la consciencia global. Vivimos en un mundo diverso y cada vez más

interconectado donde entender y respetar a los demás no es solo una necesidad educativa, sino una obligación cívica. Educar en el respeto y la inclusión prepara a los estudiantes para ser parte del mundo, para ser agentes de cambio en él, promoviendo la igualdad y la justicia, citando a Paulo Freire.

Enseñar desde la premisa de que somos ciudadanos del mundo implica fomentar una comprensión de la diversidad cultural, social y económica, y cultivar una actitud de apertura y curiosidad hacia las diferentes maneras de vivir y pensar. Esta perspectiva de un entendimiento global que se ha seguido a lo largo de la programación no solo enriquece a los estudiantes culturalmente, sino que también les proporciona las herramientas para interactuar con éxito y compasión en un entorno globalizado.

13. Bibliografía.

- Alonso Larre, M. (2023). *Propuesta de concreción de actividades de acción tutorial dirigidas al desarrollo de la personalidad de alumnos de 1er curso de E.S.O. según el modelo del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA)* [Trabajo de Fin de Máster, Universidad Pontificia Comillas]. Repositorio de la Universidad Pontificia Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/74477>
- Andrade, E., & Chacón, E. G. (2018). Implicaciones teóricas y procedimentales de la clase invertida. *Pulso: revista de educación*, (41), 251-267. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6742360>
- Barahona, J. (2012). La enseñanza de la Educación Física implementada con TIC. *Revista Educación Física y Deporte*, 31(2), 1047-1056. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/14409>
- Batra, S. (2013). The Psychosocial Development of Children: Implications for Education and Society — Erik Erikson in Context. *Contemporary Education Dialogue/Education Dialogue*, 10(2), 249-278. <https://doi.org/10.1177/0973184913485014>
- Bell, R. F., Orozco, I. I., y Lema, B. M. (2022). Interdisciplinariedad, aproximación conceptual y algunas implicaciones para la educación inclusiva. *UNIANDÉS Episteme*, 9(1), 101-116.
- Blass, R. B. (2016). Para comprender la concepción contradictoria de Freud de la relación de la sexualidad con el objeto y sus implicancias para el psicoanálisis contemporáneo: una revisión de los Tres ensayos sobre la teoría de la sexualidad. *International Journal of Psychoanalysis En español*, 2(3), 604-632. <https://doi.org/10.1080/2057410x.2016.1351780>
- Burman, J. T. (2008). Experimenting in Relation to Piaget: Education is a Chaperoned Process of Adaptation. *Perspectives On Science*, 16(2), 160-195. <https://doi.org/10.1162/posc.2008.16.2.160>
- Calle Márquez, M., Remolina De Cleves, N., & Velásquez Burgos, B. (2011). Incidencia de la inteligencia emocional en el proceso de aprendizaje. *NOVA*, 9(15). <https://doi.org/10.22490/24629448.492>
- Castañer, M. y Trigo, E. (1998). Desde la Educación Física a la interdisciplinariedad. Congreso internacional de intervención en conductas motrices significativas, 2, 643-654.
- Consejo de Gobierno de la Comunidad de Madrid. (2022). Decreto 61/2022, de 13 de julio, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*, (169). Recuperado de https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2022/07/18/BOCM-20220718-1.PDF

- Bonnefont, J., Falcone, C., Giangrandi, B., Mingo, G., Naretto, D., & Souper, C. (2017). El Método Montessori. Universidad Gabriela Mistral. Recuperado de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54740567/Montessori_FINAL-libre.pdf?1508247624=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEl%20Metodo%20Montessori%20TEORIA%20DE%20LA%20EDUCAC.pdf&Expires=1717000154&Signature=g5mESWyPNRg2S7oLp5eU~5QdiemwfMcTeC3qsyeQTcnWQN6ruC5~xIjckCj1ZxuHAVfeJx771HuJVOGZ8FF7Vbnu5yr9Jgk8ZcNyuXvliV5ztwzt9Om70JKQymfeqFDGTZ2~KF9eF4yny4~Pacgx-Uafp5vAB41zyG-Ih7lxl6n1T-74pwyg5NPkCcFX9FO0rvwvFU1ldNcCcPaKjtpS3G0aFSFoBKHHY3nJfPAJmQGGEHw0U4Rv2LLIPn5v4jixfYxZfoOLICQ9G7h0BQWEDCU0BC8zqmLLA6Ojz-CbBbLs1fIU20nvE7JkxXWrcyepq5zHgnhMRO~iAneMIT93kg_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Déniz, E. Q. (1997). Goleman, Daniel. Inteligencia emocional. Edit. Kairós, Barcelona, 1996. Aula de Encuentro: Revista de Investigación y Comunicación de Experiencias Educativas, 98-99. <http://agora.edu.es/servlet/articulo?codigo=6289522>
- Gallagher, S. E., & Savage, T. (2020). Challenge-based learning in higher education: An exploratory literature review. *Teaching in Higher Education*, 26(8), 1135-1157. <https://doi.org/10.1080/13562517.2020.1863354>
- Gámez, M. J. (2022). Objetivos y metas de desarrollo sostenible. Desarrollo Sostenible. Recuperado 26 de abril de 2024, de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
- García-González, E., & Schenetti, M. (2019). Las escuelas al aire libre como contexto para el aprendizaje de las ciencias en infantil. El caso de la Scuola nel Bosco Villa Ghigi. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias*, 16(2), 2204. doi: 10.25267/Rev_Eureka_ensen_divulg_cienc.2019.v16.i2.2204. Recuperado de <https://rodin.uca.es/bitstream/handle/10498/21348/2204.pdf?sequence=1>
- Garrote, N. (1993). *La enseñanza de la educación física: La reforma de los estilos de enseñanza*. Resumen del libro realizado por un estudiante para su estudio personal. Especialidad: Maestro en Educación Física. Lectura del contenido N° 1 del programa de Didáctica de la Educación Física II. Hispano Europea. Recuperado de [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/104053797/metodologia los estilos de enseñanza de m moston 1 -libre.pdf?1688615946=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3D%20Metodologia los estilos de enseñanza de e.pdf&Expires=1716829088&Signature=asxRHT0~MciiEaC8AxBKSJs3il~Q12cthgWRxMhLn0fCnPyJu~6-sjK6ldYyRI4EJcxa3FtOBxxPB5uCB70hi0ToPfNL7SUejZ37Hgtpa7McXYO9Bal1SA928N3IUS4YgckL6LEYU~QLfRd-RQIelJJ9v5KLXovlvUT5GHe-SSOowSwYtaggMsapQ1ADKCCUEu00ISgS3~JU3yG64pmuKo9QUGj3XhxBjWYB4HucnmFxcwNNPE-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/104053797/metodologia%20los%20estilos%20de%20enseñanza%20de%20m%20moston%201%20-libre.pdf?1688615946=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3D%20Metodologia%20los%20estilos%20de%20enseñanza%20de%20e.pdf&Expires=1716829088&Signature=asxRHT0~MciiEaC8AxBKSJs3il~Q12cthgWRxMhLn0fCnPyJu~6-sjK6ldYyRI4EJcxa3FtOBxxPB5uCB70hi0ToPfNL7SUejZ37Hgtpa7McXYO9Bal1SA928N3IUS4YgckL6LEYU~QLfRd-RQIelJJ9v5KLXovlvUT5GHe-SSOowSwYtaggMsapQ1ADKCCUEu00ISgS3~JU3yG64pmuKo9QUGj3XhxBjWYB4HucnmFxcwNNPE-)

[74PrI7K3sgLgtzXZL0kth1WEd8XbLF970yEDCpx6wKEuvKa6t3sHyvYxDpBOsAytZkik5adVtEtPrkw~oDzG0RF3P-tUVEO6Q &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://www.ine.es/ss/Satellite?param1=PYSDetalleFichaIndicador&c=INESeccion_C¶m3=1259937499084&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout&cid=1259944495973&L=0)

INE - Instituto Nacional de Estadística. (s. f.). Productos y Servicios / Publicaciones / Publicaciones de descarga gratuita. https://www.ine.es/ss/Satellite?param1=PYSDetalleFichaIndicador&c=INESeccion_C¶m3=1259937499084&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout&cid=1259944495973&L=0

Jefatura del Estado. (2020). Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, (340). Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>

Lenoir, Y. (2015). Interdisciplinariedad en educación: una síntesis de sus especificidades y actualización. *Inter Disciplina*, 1(1). <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2013.1.46514>

López, V. M., Monjas, R., Manrique, J.-C., Barba, J. J., & González, M. (2008). Implicaciones de la evaluación en los enfoques de educación física cooperativa: El papel de la evaluación formativa y compartida en la necesaria búsqueda de coherencia. <https://doi.org/10.1174/113564008786542208>

Alba Pastor, C., Sánchez Serrano, J. M., & Zubillaga del Río, A. (s. f.). *Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA): Pautas para su introducción en el currículo*. Proyecto DUALETIC, Aplicación del Diseño Universal para el Aprendizaje y utilización de materiales digitales accesibles: implicaciones para la enseñanza de la lectoescritura y formación del profesorado (EDU2011-24926). Ministerio de Economía y Competitividad en la convocatoria del Plan Nacional de I + D + i 2008-2011. Subprograma de Proyectos de Investigación Fundamental 2011-2014. Recuperado de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/55488276/dua_pautas_intro_cv-libre.pdf?1515506657=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DDisen%C3%93 Universal para el Aprendizaje DUA.pdf&Expires=1716999335&Signature=EluX8zn-8LZvHsX1d4Vh9~H4qKQjON08E9ybcE2Qogk2q5NIXDslwUlagi4hT3C~J~7mZpioYeMi5O6x09BfKFSQexrt45yCtWtzlZQj4Bpi-3IPFqNqFCu0G8P9ABJC6cZ6SvyRtuvogLx8HMIG0crOE7KJ8oQRbLICasyoPIvCERJv9cHcN8~86p1AeovxnVLiGzXdMfRloTkY1tb5nartl-tDkztbuP0yY1ppLRdmiVxvwIaiuH-FOEC8ZRmvDlba0AUgZzPv-reO~tq-DLV~-eQGKtBKRh5eep27MAuWYiCFLRbv5c4qaX~XAnWRcr-0R2wOLgex~V~B8-yDA &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2022). Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, (52). Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157/dof/spa/pdf>

- Mosston, M., & Ashworth, S. (1993). *La enseñanza de la educación física: La reforma de los estilos de enseñanza*. Editorial Hispano-Europea. <https://marticobos.wordpress.com/wp-content/uploads/2009/10/libro-muska-mosston-completo.pdf>
- Parlebas, P. (1992-1993). Didáctica y lógica de las actividades físicas deportivas. *Educación Física y Deporte*, 14-15(1), 9-26. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6213885>
- Parlebas, P. (1993). Educación física moderna y ciencia de la acción motriz. I Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata. Recuperado de https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/112588/Documento_completo.pdf?sequence=1
- Razo-Yugcha, A. A., Aguilar-Chasipanta, W. G., Rodríguez-Torres, Á. F., & Jordán-Sánchez, J. W. (2018). Efecto de las actividades recreativo-deportivas en el estado de ánimo de los adolescentes y jóvenes. Effect of recreational-sports activities in the state of adolescents and young people mood. *Arrancada*, 18(34), 247-256. <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/254>
- Sánchez Sánchez, P. (2022). *El aprendizaje basado en retos en la Educación Física y el desarrollo de la motricidad gruesa en estudiantes de tercer año de Educación General Básica elemental* [Tesis de Maestría]. Universidad Tecnológica Indoamérica. Recuperado de <https://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/5818>

14. Anexos.

Anexo I

Herramientas de evaluación ejemplos.

Rúbrica alumnado ejemplo U.D

Nombre del alumno:	3 Puntos	2 Puntos	1 Punto
Control del Balón	Controla el balón a la perfección con el primer toque, manteniéndolo cerca de los pies durante los movimientos.	Generalmente controla bien el balón, aunque puede tener toques imprecisos ocasionalmente.	Tiene dificultades para controlar el balón, que a menudo rebota lejos de los pies.
Precisión en los Pases	Los pases son precisos y bien temporizados, alcanzando directamente al compañero deseado.	La mayoría de los pases alcanzan al compañero deseado, pero algunos pueden ser imprecisos o mal temporizados.	Los pases frecuentemente son imprecisos o mal temporizados, a menudo no alcanzan al compañero deseado.

Tabla 14 Ejemplo Rúbrica U.D deportes de equipo

Checklists ejemplo U.D

Nombre del Estudiante	Participación Constante	Comprensión de las Instrucciones	Mejora de Habilidades
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No

Tabla 15 Checklists ejemplo U.D

Evaluación del alumnado sobre las actividades ejemplo

Nombre del alumno:	x	Observación:	xxx	
Las actividades..				
Actividad 1				

Ilustración 4 Evaluación alumnado sobre las actividades

Anexo II

Ilustraciones DECRETO 61/2022 Educación física

TERCER CICLO	
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1. Adoptar un estilo de vida activo y adecuado practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud, así como medidas que fomenten la responsabilidad durante la práctica motriz.	<p>1.1. Reconocer los efectos beneficiosos a nivel físico, social y mental de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria.</p> <p>1.2. Integrar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3. Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, conocer los primeros auxilios fundamentales, reconocimiento básico y el protocolo PAS (proteger, avisar, socorrer) reconociendo los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos.</p> <p>1.4. Identificar y abordar conductas vinculadas al ámbito corporal, la actividad física y el deporte que resultan perjudiciales para la salud o afectan negativamente a la convivencia, adoptando posturas de rechazo a la violencia, a la discriminación y a la desigualdad, en los entornos sociales, tanto reales como virtuales, y evitando activamente su reproducción.</p>

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o grupal, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios, si es preciso, durante el proceso, y generando producciones motrices de calidad, valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido.</p> <p>2.2. Aplicar principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, ajustándolos a las demandas derivadas de los objetivos motores y a la lógica interna de situaciones individuales, de colaboración, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones obtenidas.</p> <p>2.3. Adquirir un control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa y haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial. Tomar conciencia de la importancia de la atención selectiva y la anticipación perceptiva en situaciones de juego regladas y su transferencia a situaciones cotidianas.</p>
3. Desarrollar procesos de regulación e interacción en el marco de la práctica motriz, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia.	<p>3.1. Participar en actividades motrices, desde la regulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones (introspección, motivación) y expresándolas de forma asertiva. Gestionar estrategias para superar las diferencias individuales en una práctica lúdica.</p> <p>3.2. Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo la derrota como parte del mismo y las actuaciones de compañeros y rivales.</p> <p>3.3. Poner en marcha actuaciones que se opongan a acciones contrarias a la buena práctica deportiva, aquellas que muestren una amenaza a la misma (hábitos no adecuados, conductas violentas y manipulación del juego).</p> <p>3.4. Convivir mostrando en el contexto de las prácticas motrices habilidades sociales, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante cualquier tipo de diversidad, haciendo especial hincapié en el fomento de la igualdad.</p>
4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones a la cultura, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.	<p>4.1. Participar activamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura, tradicional o actual, así como otros procedentes de diversas culturas, reconociendo y transmitiendo su valor cultural y su potencial como espacio generador de buenas relaciones entre personas con orígenes diferentes y entendiendo las ventajas de su conservación.</p> <p>4.2. Valorar el deporte como fenómeno cultural y los comportamientos discriminatorios que a veces suceden en su contexto, rechazándolos y adoptando actitudes que eviten su reproducción en el futuro y que persigan la equidad.</p> <p>4.3. Reconocer el esfuerzo, la dedicación y los sacrificios de personas y colectivos referentes del deporte, necesarios para alcanzar un rendimiento deportivo ejemplar, su respuesta y su actitud ante la competición, el éxito o la derrota.</p> <p>4.4. Reproducir y crear composiciones con o sin soporte musical, y comunicar diferentes sensaciones, emociones e ideas, de forma estética y creativa, desde el uso de los recursos rítmicos y expresivos de la motricidad.</p>

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>5. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación, adoptando medidas de responsabilidad durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.</p>	<p>5.1. Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres o acuáticos de forma eficiente y segura, valorando sus posibilidades para la práctica de actividad física y actuando desde una visión cuidadosa del entorno y comunitaria.</p>

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
<p>A. Vida activa y saludable</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultra procesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación higiénico postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo. - Salud mental: Consolidación y ajuste realista del concepto de uno mismo, teniendo en cuenta la igualdad. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás. Visión crítica de las imágenes ajustadas o distorsionadas ofrecidas en los entornos sociales, tanto reales como virtuales, que ayudan o entorpecen el mantenimiento o la mejora de un equilibrio social, físico y mental. - Vida saludable: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física. La exigencia del deporte profesional. Aceptación de distintas tipologías corporales para practicar en igualdad, actividades físico-deportivas según la competencia motriz.
<p>B. Organización y gestión de la actividad física</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos. - Actitudes consumistas en torno al equipamiento. Análisis de la adquisición de material para la práctica físico-deportiva. - Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas. - Planificación y regulación de proyectos motores: seguimiento y valoración durante el proceso y evaluación del resultado. - Toma de medidas (previas y durante) de prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento general, conciencia y responsabilidad en función de los requerimientos de la tarea y vuelta a la calma. Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad de uno mismo y de los demás. Correcta utilización de materiales. - Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Posición lateral de seguridad. Primeros auxilios básicos: mantener la calma, conductas PAS (proteger, avisar, socorrer).

BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
C. Resolución de problemas en situaciones motrices	<ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones: selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros. Selección de zonas de envío del móvil desde donde sea difícil devolverlo, en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Selección adecuada de las habilidades motrices en situaciones de oposición de contacto. Desmarque y ubicación en un lugar desde el que se constituya un apoyo para los demás en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas crecientes; organización espacial del propio cuerpo y de sus compañeros (percepción de distancias y trayectorias, orientación en el espacio), temporal (simultaneidad y sucesión de acciones) y espacio-temporal (ritmo, ajuste perceptivo en el envío y en la intercepción de trayectorias de móviles). - Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad). - Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica y táctica en actividades físico-deportivas: aspectos principales. Iniciación a la práctica deportiva, gestos técnicos básicos. - Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz. Adaptación del movimiento a diferentes entornos y situaciones de colaboración y oposición.
D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices	<ul style="list-style-type: none"> - Gestión emocional que pueda desencadenar actitudes, conductas y estados que dificulten el desarrollo personal y escolar: ansiedad, estrés, ira, tristeza y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión: Introspección, motivación, capacidad de expresión, (asertividad), como medio para superar las diferencias individuales en una práctica, lúdica o deportiva de todos y para todos. - Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución de conflictos en situaciones motrices colectivas. Respeto y tolerancia a las diferencias individuales, adjudicación de roles, liderazgo, aceptación de responsabilidades. - Concepto de <i>fairplay</i> o <<juego limpio>>. Aceptación y entendimiento de las normas de juego, de la derrota como parte del mismo, respeto a todos los agentes del ámbito deportivo. - Acciones que muestren una amenaza a la práctica deportiva. Hábitos no adecuados, conductas violentas, manipulación del juego. - Identificación, abordaje y rechazo de conductas discriminatorias y contrarias a la convivencia en situaciones motrices.
E. Manifestaciones de la cultura motriz	<ul style="list-style-type: none"> - Aportaciones de la cultura motriz, los juegos, a la herencia cultural de cada país y al conjunto global del planeta. Los deportes como seña de identidad cultural. Juegos populares de diferentes etnias y culturas: <i>Coger tu cola</i> (Nigeria), <i>Bokwele</i> (Zaire), <i>El conejo a la pata coja</i> (Tailandia), <i>Tirar seis</i> (México),... - Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas complejas. El significado de diferentes movimientos, posturas. Lenguaje corporal. - Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Danzas y bailes del mundo: <i>Minoesika</i>, <i>Big Jhon</i>, <i>Promoroaca</i>, <i>Polka</i>,... - Deporte e igualdad en el deporte amateur y profesional. Deportes asociados a hombres y mujeres. - Deportes olímpicos y paralímpicos, historia e instituciones asociadas a los Juegos Olímpicos y Paralímpicos. Categorías, deportes, diversidad funcional y su capacidad para desarrollar cualquier disciplina deportiva. - La cultura del esfuerzo para conseguir una meta.

Ilustración 5 Criterios, Contenidos y Competencias específicas

Anexo III

Ilustraciones Real Decreto 157/2022 Competencias Clave y descriptores Operativos.

Descriptores operativos

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CCL1. Expresa hechos, conceptos, pensamientos, opiniones o sentimientos de forma oral, escrita, signada o multimodal, con claridad y adecuación a diferentes contextos cotidianos de su entorno personal, social y educativo, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa, tanto para intercambiar información y crear conocimiento como para construir vínculos personales.	CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.
CCL2. Comprende, interpreta y valora textos orales, escritos, signados o multimodales sencillos de los ámbitos personal, social y educativo, con acompañamiento puntual, para participar activamente en contextos cotidianos y para construir conocimiento.	CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.
CCL3. Localiza, selecciona y contrasta, con el debido acompañamiento, información sencilla procedente de dos o más fuentes, evaluando su fiabilidad y utilidad en función de los objetivos de lectura, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.	CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.
CCL4. Lee obras diversas adecuadas a su progreso madurativo, seleccionando aquellas que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; reconoce el patrimonio literario como fuente de disfrute y aprendizaje individual y colectivo; y moviliza su experiencia personal y lectora para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria a partir de modelos sencillos.	CCL4. Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.
CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la gestión dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, detectando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.	CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

Descriptores operativos

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CP1. Usa, al menos, una lengua, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a necesidades comunicativas sencillas y predecibles, de manera adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a situaciones y contextos cotidianos de los ámbitos personal, social y educativo.	CP1. Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.
CP2. A partir de sus experiencias, reconoce la diversidad de perfiles lingüísticos y experimenta estrategias que, de manera guiada, le permiten realizar transferencias sencillas entre distintas lenguas para comunicarse en contextos cotidianos y ampliar su repertorio lingüístico individual.	CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.
CP3. Conoce y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en su entorno, reconociendo y comprendiendo su valor como factor de diálogo, para mejorar la convivencia.	CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.

Descriptores operativos

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
STEM1. Utiliza, de manera guiada, algunos métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea algunas estrategias para resolver problemas reflexionando sobre las soluciones obtenidas.	STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.
STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar algunos de los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, planteándose preguntas y realizando experimentos sencillos de forma guiada.	STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.
STEM3. Realiza, de forma guiada, proyectos, diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos, adaptándose ante la incertidumbre, para generar en equipo un producto creativo con un objetivo concreto, procurando la participación de todo el grupo y resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir.	STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.
STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de algunos métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y veraz, utilizando la terminología científica apropiada, en diferentes formatos (dibujos, diagramas, gráficos, símbolos...) y aprovechando de forma crítica, ética y responsable la cultura digital para compartir y construir nuevos conocimientos.	STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal con ética y responsabilidad, para compartir y construir nuevos conocimientos.
STEM5. Participa en acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y preservar el medio ambiente y los seres vivos, aplicando principios de ética y seguridad y practicando el consumo responsable.	STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CD1. Realiza búsquedas guiadas en internet y hace uso de estrategias sencillas para el tratamiento digital de la información (palabras clave, selección de información relevante, organización de datos...) con una actitud crítica sobre los contenidos obtenidos.	CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.
CD2. Crea, integra y reelabora contenidos digitales en distintos formatos (texto, tabla, imagen, audio, vídeo, programa informático...) mediante el uso de diferentes herramientas digitales para expresar ideas, sentimientos y conocimientos, respetando la propiedad intelectual y los derechos de autor de los contenidos que reutiliza.	CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.
CD3. Participa en actividades o proyectos escolares mediante el uso de herramientas o plataformas virtuales para construir nuevo conocimiento, comunicarse, trabajar cooperativamente, y compartir datos y contenidos en entornos digitales restringidos y supervisados de manera segura, con una actitud abierta y responsable ante su uso.	CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.
CD4. Conoce los riesgos y adopta, con la orientación del docente, medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y se inicia en la adopción de hábitos de uso crítico, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.	CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
CD5. Se inicia en el desarrollo de soluciones digitales sencillas y sostenibles (reutilización de materiales tecnológicos, programación informática por bloques, robótica educativa...) para resolver problemas concretos o retos propuestos de manera creativa, solicitando ayuda en caso necesario.	CD5. Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

Descriptores operativos

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CPSAA1. Es consciente de las propias emociones, ideas y comportamientos personales y emplea estrategias para gestionarlas en situaciones de tensión o conflicto, adaptándose a los cambios y armonizándolos para alcanzar sus propios objetivos.	CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.
CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes y los principales activos para la salud, adopta estilos de vida saludables para su bienestar físico y mental, y detecta y busca apoyo ante situaciones violentas o discriminatorias.	CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.
CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones y experiencias de las demás personas, participa activamente en el trabajo en grupo, asume las responsabilidades individuales asignadas y emplea estrategias cooperativas dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.	CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.
CPSAA4. Reconoce el valor del esfuerzo y la dedicación personal para la mejora de su aprendizaje y adopta posturas críticas en procesos de reflexión guiados.	CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.
CPSAA5. Planea objetivos a corto plazo, utiliza estrategias de aprendizaje autorregulado y participa en procesos de auto y coevaluación, reconociendo sus limitaciones y sabiendo buscar ayuda en el proceso de construcción del conocimiento.	CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CC1. Entiende los procesos históricos y sociales más relevantes relativos a su propia identidad y cultura, reflexiona sobre las normas de convivencia, y las aplica de manera constructiva, dialogante e inclusiva en cualquier contexto.	CC1. Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.
CC2. Participa en actividades comunitarias, en la toma de decisiones y en la resolución de los conflictos de forma dialogada y respetuosa con los procedimientos democráticos, los principios y valores de la Unión Europea y la Constitución española, los derechos humanos y de la infancia, el valor de la diversidad, y el logro de la igualdad de género, la cohesión social y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.	CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.
CC3. Reflexiona y dialoga sobre valores y problemas éticos de actualidad, comprendiendo la necesidad de respetar diferentes culturas y creencias, de cuidar el entorno, de rechazar prejuicios y estereotipos, y de oponerse a cualquier forma de discriminación o violencia.	CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.
CC4. Comprende las relaciones sistémicas entre las acciones humanas y el entorno, y se inicia en la adopción de estilos de vida sostenibles, para contribuir a la conservación de la biodiversidad desde una perspectiva tanto local como global.	CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecoddependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CE1. Reconoce necesidades y retos que afrontar y elabora ideas originales, utilizando destrezas creativas y tomando conciencia de las consecuencias y efectos que las ideas pudieran generar en el entorno, para proponer soluciones valiosas que respondan a las necesidades detectadas.	CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.
CE2. Identifica fortalezas y debilidades propias utilizando estrategias de autoconocimiento y se inicia en el conocimiento de elementos económicos y financieros básicos, aplicándolos a situaciones y problemas de la vida cotidiana, para detectar aquellos recursos que puedan llevar las ideas originales y valiosas a la acción.	CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.
CE3. Crea ideas y soluciones originales, planifica tareas, coopera con otros en equipo, valorando el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a cabo una iniciativa emprendedora, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.	CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
<p>CCEC2. Reconoce y se interesa por las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, identificando los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.</p>	<p>CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.</p>
<p>CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones de forma creativa y con una actitud abierta e inclusiva, empleando distintos lenguajes artísticos y culturales, integrando su propio cuerpo, interactuando con el entorno y desarrollando sus capacidades afectivas.</p>	<p>CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.</p>
<p>CCEC4. Experimenta de forma creativa con diferentes medios y soportes, y diversas técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para elaborar propuestas artísticas y culturales.</p>	<p>CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.</p>

Ilustración 6 Competencias Clave y Descriptores Operativos

Anexo IV



Ilustración 7 Álbum actividades deportivas plan. Fuente elaboración propia

Anexo V

Desarrollo de la unidad didáctica.

Introducción y contextualización.

He decidido elegir la séptima unidad didáctica en habilidades gimnásticas, una elección motivada por la notable complejidad técnica y el desafío que estas habilidades representan en los jóvenes de 6º de primaria. Las habilidades gimnásticas no solo requieren una coordinación y fuerza excepcionales, sino que también combinan elementos de expresión artística y precisión técnica, lo cual las hace particularmente destacadas y valiosas en el contexto educativo. Esta unidad abordará el desarrollo progresivo de estas habilidades, asegurando que los estudiantes mejoren en su técnica, comprendan la importancia de la expresión creativa a través del movimiento y sean capaces de aplicar los conocimientos adquiridos en diversos contextos. El resumen completo de la Unidad Didáctica 7, 'Expresión y Habilidad en Movimiento', se muestra en la ilustración 8. proporcionando una visión detallada de los contenidos, objetivos y métodos de enseñanza que serán empleados.

Además, es importante destacar que esta Unidad Didáctica se desarrolla en un contexto interdisciplinario, integrando el inglés como eje transversal. La unidad será explicada y desarrollada íntegramente en inglés, reflejando su aplicación en contextos reales y asegurando que los criterios de evaluación también aborden competencias lingüísticas en este idioma. Sin embargo, para fines de claridad y documentación, el contenido de la unidad y sus explicaciones teóricas en este documento serán elaborados en español, a excepción de los recursos y materiales necesarios para las sesiones, que se proporcionarán en

inglés. Esta metodología busca no solo mejorar las habilidades gimnásticas de los estudiantes, sino también fortalecer sus competencias en inglés, aprovechando la dinámica de aprendizaje para impulsar un enriquecimiento lingüístico integral.

Ilustración 8. U.D 7 Expresión y Habilidad en Movimiento.

Unidad Didáctica 7: Expresión y Habilidad en Movimiento							
Expresión y Habilidad en Movimiento							
Tema de la UD	Hab. gimnásticas	Trimestre	2	N.º de sesiones	7	N.º de UD	7
Situación de aprendizaje	Los estudiantes aprenderán y practicarán habilidades gimnásticas básicas, integrando elementos de expresión artística para crear coreografías que reflejen tanto la técnica como la creatividad personal. La unidad enfatizará la precisión técnica junto con la libertad de expresión, permitiendo a los estudiantes explorar y desarrollar su estilo único de movimiento.						
Competencias clave	Competencias específicas		Objetivos de etapa		Objetivos de la programación		
STEM, CPSAA, CCEC	4 2	5	d), f), m), d)		E I		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Mejorar la coordinación, fuerza y flexibilidad a través de la práctica regular de habilidades gimnásticas. Fomentar la capacidad de los estudiantes para crear y presentar secuencias de movimientos que expresen ideas o historias. Desarrollar la autoestima y la confianza a través de la actuación y la presentación pública de sus rutinas. 						
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> Contenidos específicos del bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz <ul style="list-style-type: none"> Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo: Incluyendo la danza y coreografías que integren habilidades gimnásticas. Creatividad motriz: Identificación de estímulos que requieran reajustes instantáneos del movimiento y adaptación a diferentes entornos. Usos comunicativos de la corporalidad: Exploración de cómo el movimiento puede comunicar ideas y emociones. 						
Metodología	ABR		Materiales:	Colchonetas y equipamiento de gimnasia. Sistema de sonido.			
Criterios de evaluación		Descriptorios operativos			Evaluación		
E. F	2.1	CCEC 2 Y 4			40%		
	4.4	STEM 5 y CPSAA2			40%		
Inglés	5.2	STEM 4 Y 5			20%		

Ilustración 8 U.D 7 Expresión y Habilidad en Movimiento

La Tabla. 16 detalla el cronograma de sesiones para la Unidad Didáctica 7: "Expresión y Habilidad en Movimiento", la cual se llevará a cabo a mediados del segundo trimestre del año académico 2024. Esta unidad didáctica es una continuación del desarrollo de habilidades gimnásticas que los estudiantes han estado perfeccionando a lo largo de su educación primaria. Con sesiones planificadas desde el "El cuerpo y el movimiento" hasta el "Gran Final", esta unidad propone avanzar un paso más allá en el dominio técnico y la expresividad creativa. Las fechas específicas, que van desde el 16 de febrero hasta el 4 de marzo, se busca asegurar una progresión coherente y retadora para todos los participantes. Cada sesión está orientada a consolidar las bases ya establecidas y a introducir nuevos desafíos que enriquecerán aún más su habilidad en la gimnasia.

Tabla 16. Fechas de las sesiones U.D 7.

Sesión	Nombre de la Sesión	Fecha
1	El cuerpo y el movimiento	16 de febrero, 2024
2	Construyendo Fuerza	19 de febrero, 2024
3	Movimiento Creativo	21 de febrero, 2024
4	Tecnología y Técnica	26 de febrero, 2024
5	Preparativos Finales	28 de febrero, 2024
6	Desafío en Acción (Parte 1)	1 de marzo, 2024
7	Gran Final (Parte 2)	4 de marzo, 2024

Tabla 16 Fechas de las sesiones. U.D 7.

Objetivos de la U.D.

En la Tabla 17. se recogen los objetivos generales de la Unidad Didáctica 7, "Expresión y Habilidad en Movimiento", junto con los objetivos específicos seleccionados para cada una de las sesiones programadas. Esta tabla proporciona una visión estructurada de los propósitos educativos que se persiguen tanto a nivel general de la unidad como en cada encuentro específico con los estudiantes.

Tabla 17. Objetivos generales y específicos de la U.D 7.

Objetivos generales:		
Mejorar la coordinación, fuerza y flexibilidad a través de la práctica regular		
Fomentar la capacidad de crear y presentar secuencias de movimientos		
Desarrollar la autoestima y la confianza a través de la actuación		
Sesión	Nombre de la Sesión	Objetivos Específicos de la Sesión
1	El cuerpo y el movimiento	<ul style="list-style-type: none">• Introducir los conceptos básicos de la gimnasia y el equilibrio.• Desarrollar habilidades de equilibrio básico a través de ejercicios específicos.
2	Construyendo Fuerza	<ul style="list-style-type: none">• Fortalecer los músculos clave utilizados en gimnasia.• Incrementar la flexibilidad para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones.
3	Movimiento Creativo	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar habilidades de coordinación a través de secuencias de movimientos que

		<p>incluyan cambios de dirección y diferentes niveles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la creatividad en composiciones propias.
4	Tecnología y Técnica	<ul style="list-style-type: none"> • Integrar la tecnología para explorar y analizar técnicas avanzadas de gimnasia. • Fomentar el trabajo en equipo y la comunicación a través de actividades colaborativas.
5	Preparativos Finales	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidar y perfeccionar las habilidades y técnicas aprendidas. • Preparar física y mentalmente a los estudiantes para los retos finales.
6	Desafío en Acción (Parte 1)	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar las habilidades y técnicas aprendidas en escenarios desafiantes. • Fomentar el trabajo en equipo y la resiliencia ante los desafíos.
7	Gran Final (Parte 2)	<ul style="list-style-type: none"> • Continuar con la ejecución de retos. • Realizar evaluación final y celebración de los logros alcanzados.

Tabla 17 Objetivos generales y específicos de la U.D

Metodología.

En el apartado anterior dedicado a "Metodologías", se expusieron detalladamente las diversas metodologías empleadas a lo largo de las distintas Unidades Didácticas. Específicamente para esta Unidad Didáctica, se adopta una metodología centrada en el Aprendizaje Basado en Retos (ABR), la cual está diseñada para fomentar un aprendizaje activo y dinámico mediante la solución de problemas concretos y relevantes que estimulan el pensamiento crítico y la colaboración. Las metodologías complementarias que se integran en algunas sesiones incluyen el aprendizaje cooperativo, el uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC), y la realización de debates. Estas estrategias pedagógicas se emplean para enriquecer la experiencia educativa de la situación de aprendizaje, fomentando la colaboración, el uso efectivo de herramientas digitales y el desarrollo de habilidades críticas y argumentativas entre los estudiantes.

Además, se ha establecido que la formación de grupos para las actividades que requieran trabajo en equipo consistirá en tríos de estudiantes. Esta estructura se mantendrá constante a lo largo de todas las sesiones, lo que facilita una interacción más de grupo y permite un enfoque más personalizado en la resolución de desafíos. Este formato de grupo pequeño optimiza el aprendizaje y la participación de cada miembro.

Recursos.

A continuación, se detallan los recursos necesarios a lo largo de la U.D:

Instalaciones:

- Salón de gimnasia o área deportiva adecuada con suficiente espacio para actividades de movimiento.
- Colchonetas amplias para la práctica de ejercicios gimnásticos y caídas.
- Bancos suecos y barras de equilibrio.

Material Físico:

- Equipamiento de gimnasia básico.
- Balones medicinales y pesas ligeras para ejercicios de fortalecimiento.
- Cintas y aros de ritmo para ejercicios de coordinación y expresión.
- Conos y cintas para demarcar áreas específicas de trabajo en grupo.
- Fichas de retos, que contienen información detallada sobre cada challenge. (ver en materiales elaborados)

Recursos Digitales:

- Tablets o portátiles para acceder a recursos en línea.
- Proyector y pantalla para la visualización de materiales de apoyo y realización de análisis de video.
- Sistema de sonido para la reproducción de música y audios que acompañen las rutinas de ejercicio.

Descripción de las sesiones.

El cuerpo y el movimiento			
Fecha:	16 de febrero, 2024	N.º de sesión:	1
Instalaciones:	Gimnasio	N.º de alumnos:	24
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Introducir los conceptos básicos de la gimnasia, incluyendo posturas y movimientos iniciales. • Desarrollar habilidades de equilibrio básico a través de ejercicios específicos. 		
Materiales:			
<ul style="list-style-type: none"> • Balanzas de equilibrio • Colchonetas • Cinta para marcar el suelo • Objetos varios como conos o pelotas • Cartulina con todos los retos (ver recursos elaborados) 			
Desarrollo de la sesión:			
Calentamiento Dinámico (10 minutos):			
<p>Descripción: Activación con trote suave, saltos en el lugar, y giros de brazos para calentar el cuerpo. También se realiza movilidad articular con estiramientos dinámicos.</p> <p>Agrupación: Individual para iniciar, luego formar un círculo para realizar ejercicios de estiramiento en grupo que incluyan rotaciones de tobillos, muñecas, y cuello.</p>			

Retos de Equilibrio sobre una Pierna (20 minutos)

Descripción: Cada estudiante intentará mantener el equilibrio sobre una pierna durante el mayor tiempo posible. Se realizarán tres intentos, y en cada nuevo intento, se introducirán variables como cerrar los ojos o inclinar la cabeza.

Agrupación: Parejas. Un estudiante realiza el reto mientras el otro cuenta el tiempo y ofrece retroalimentación. Luego intercambian roles.

Los retos son:

Equilibrio Básico: Mantener el equilibrio sobre una pierna con los ojos abiertos durante al menos 30 segundos.

Complicación: Aumentar el tiempo de equilibrio hasta alcanzar 1 minuto.

Cierre de Ojos: Realizar el mismo ejercicio, pero con los ojos cerrados.

Complicación: Intentar mantener el equilibrio durante más tiempo o agregar movimientos pequeños de la pierna que está en el aire.

Movimientos de Brazos: Mientras se mantiene el equilibrio sobre una pierna, realizar movimientos controlados con los brazos, como moverlos de lado a lado o hacia arriba y abajo.

Complicación: Aumentar la velocidad o complejidad de los movimientos de los brazos.

Superficies Inestables: Mantener el equilibrio sobre una almohadilla de equilibrio o una superficie ligeramente inestable.

Complicación: Realizar movimientos de brazos o cerrar los ojos mientras se está sobre la superficie inestable.

Inclinación de Cabeza: Mantener el equilibrio sobre una pierna mientras se inclina la cabeza hacia adelante, hacia atrás y hacia los lados.

Complicación: Combinar la inclinación de la cabeza con el cierre de ojos o movimientos de brazos.

Pasar Objeto: Pasar una pelota o un objeto pequeño de una mano a la otra por encima de la cabeza o alrededor del cuerpo mientras se mantiene el equilibrio.

Complicación: Utilizar un objeto más pesado o aumentar la velocidad de paso.

Rotación de Cuerpo: Realizar rotaciones suaves del torso manteniendo el equilibrio sobre una pierna.

Complicación: Rotar más rápido o cambiar de dirección inesperadamente.

Toques al Suelo: Desde la posición de equilibrio, inclinarse para tocar el suelo con la mano opuesta a la pierna de apoyo sin perder el equilibrio.

Complicación: Aumentar la frecuencia de los toques o tocar puntos más alejados para desafiar más el equilibrio.

Circuito de Equilibrio (20 minutos)

Descripción: Los estudiantes completarán un circuito que incluye diferentes estaciones de equilibrio:

Estación 1: Cruzar una línea recta marcada en el suelo sobre un talón y punta del pie.

Estación 2: Navegar por un camino de aros, donde cada aro debe pisarse solo con un pie.

Estación 3: Balancines de equilibrio, donde deben cruzar sin tocar el suelo.

Estación 4: Plataformas de equilibrio con variados grados de inestabilidad.

Agrupación: Grupos de 3. Los estudiantes se rotan por las estaciones, animándose y ayudándose mutuamente a mejorar en cada intento.

4. Debate y Reflexión sobre los Retos (10 minutos)

Descripción: Discusión grupal sobre las dificultades encontradas durante los retos y cómo superaron los obstáculos. Reflexionar sobre la importancia del equilibrio en la vida diaria y en otras actividades deportivas.

Agrupación: Grupos pequeños primero para discusión interna, seguido de una puesta en común con toda la clase.

5. Vuelta a la Calma (5 minutos)

Descripción: Ejercicios de respiración profunda y estiramientos suaves centrados en relajar los músculos trabajados durante los retos de equilibrio.

Agrupación: Individual, cada estudiante encuentra un espacio cómodo y realiza los estiramientos a su propio ritmo.

Construyendo Fuerza			
Fecha:	19 de febrero, 2024	N.º de sesión:	2
Instalaciones:	Gimnasio	N.º de alumnos:	24
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer los músculos clave utilizados en gimnasia. • Incrementar la flexibilidad para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones. 		
Recursos necesarios:			
<ul style="list-style-type: none"> • Colchonetas • Pesas ligeras • Bandas de resistencia • Cronómetro • Espejos para autocorrección 			
Desarrollo de la sesión:			
Calentamiento de Movilidad (10 minutos):			
Descripción: Estiramientos dinámicos enfocados en piernas y torso, seguidos de ejercicios de movilidad dinámicos y brazadas.			
Agrupación: Individual, con espejos para autocorrección.			
Circuito de Fuerza (20 minutos):			
Descripción: Rotación entre tres estaciones: push-ups para fortalecer el torso, planks para el core, y sentadillas para piernas. Cada estación durará 6 minutos, incluyendo descansos breves.			

Agrupación: Grupos de 3, rotando juntos para mantener el ritmo y la motivación.

Trabajo de Flexibilidad (15 minutos):

Descripción: En parejas, realizar estiramientos asistidos, enfocando en áreas como isquiotibiales, cuádriceps, y hombros, para mejorar la elasticidad y amplitud de movimiento.

Agrupación: Parejas, para facilitar el estiramiento y proporcionar retroalimentación sobre la tensión adecuada.

Vuelta a la Calma (5 minutos):

Descripción: Meditación guiada en posición sentada, enfocando en la respiración y relajación muscular progresiva desde los pies hasta la cabeza.

Agrupación: Grupal en círculo, fomentando un ambiente de calma colectiva y tranquilidad

Movimiento libre			
Fecha:	21 de febrero, 2024	N.º de sesión:	3
Instalaciones:	Gimnasio	N.º de alumnos:	24
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar habilidades de coordinación a través de secuencias de movimientos que incluyan cambios de dirección y diferentes niveles (alto, medio, bajo). • Fomentar la creatividad en la composición de secuencias gimnásticas personales. 		
Materiales:			
<ul style="list-style-type: none"> • Cuerdas para saltar • Colchonetas • Música suave para la relajación 			
Desarrollo de la sesión:			
Calentamiento de Coordinación (10 minutos):			
<p>Descripción: Ejercicios que combinan movimientos de manos y pies, incluyendo saltos con cuerda y movimientos cruzados (tocar el pie opuesto con la mano contraria).</p> <p>Agrupación: Individual inicialmente, seguido de práctica en pequeños grupos para aumentar la complejidad de los movimientos.</p>			
Práctica de Secuencias (20 minutos):			
<p>Descripción: Instrucción paso a paso para construir una secuencia básica que incluya un rollo adelante, un equilibrio en un pie, y un salto. Los estudiantes practican en pequeños grupos, cada uno aportando ideas para modificar y mejorar la secuencia.</p>			

Agrupación: Grupos de 3, permitiendo que cada miembro contribuya y reciba retroalimentación de sus compañeros.

Introducción a Movimientos Combinados (15 minutos):

Descripción: Aumentar la complejidad al introducir combinaciones de movimientos gimnásticos. Ejemplo: combinar una voltereta adelante con un salto inmediato o un equilibrio.

Agrupación: Parejas, para que uno realice la combinación mientras el otro observa y ofrece sugerencias de mejora.

Vuelta a la Calma (5 minutos):

Descripción: Técnicas de relajación incluyendo respiraciones profundas y estiramientos suaves. Cada estudiante se enfoca en relajar los grupos musculares trabajados durante la sesión.

Agrupación: Individual, cada estudiante encuentra un espacio personal en la sala para centrarse en su respiración y relajación muscular.

Tecnología y Técnica			
Fecha:	26 de febrero, 2024	N.º de sesión:	4
Instalaciones:	Gimnasio	N.º de alumnos:	24
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Integrar la tecnología para explorar y analizar técnicas avanzadas de gimnasia. • Fomentar el trabajo en equipo y la comunicación a través de actividades colaborativas. 		
Materiales:			
<ul style="list-style-type: none"> • Dispositivos móviles o tabletas • Acceso a internet para visualización de videos • Colchonetas • Sistema de sonido para presentaciones 			
Desarrollo de la sesión:			
Calentamiento Interactivo (10 minutos):			
<p>Descripción: Utilización de aplicaciones interactivas para realizar calentamientos específicos guiados por tecnología, enfocados en la coordinación y agilidad.</p> <p>Agrupación: Individual, utilizando dispositivos móviles o tabletas.</p>			
Análisis de Vídeo y Creación de Movimientos (20 minutos):			
<p>Descripción: Observación de videos profesionales de gimnasia para identificar técnicas clave. Posteriormente, en grupos, intentar replicar los movimientos observados y ajustarlos según el nivel del grupo.</p>			

Agrupación: Grupos de 3, utilizando laptops o tabletas para visualizar y discutir los videos.

Desarrollo de Rutinas en Grupo (15 minutos):

Descripción: Creación de una secuencia de gimnasia que incluya elementos de los videos analizados, adaptándolos a sus propias habilidades y creatividad. Practicar la rutina y preparar una presentación corta.

Agrupación: Grupos de 3, cada grupo desarrolla su propia rutina y la presenta al resto de la clase para obtener feedback.

Vuelta a la Calma y Reflexión Tecnológica (5 minutos):

Descripción: Reflexión guiada sobre cómo la tecnología puede mejorar el aprendizaje en gimnasia y en general. Ejercicios de respiración y estiramientos ligeros para relajar el cuerpo.

Agrupación: Grupal, facilitando un diálogo abierto sobre las experiencias del día y los aprendizajes clave.

Preparativos Finales			
Fecha:	28 de febrero, 2024	N.º de sesión:	5
Instalaciones:	Gimnasio	N.º de alumnos:	24
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidar y perfeccionar las habilidades y técnicas aprendidas a lo largo de las sesiones anteriores. • Preparar física y mentalmente a los estudiantes para los retos de las próximas sesiones. 		
Materiales:			
<ul style="list-style-type: none"> • Colchonetas • Equipos de sonido para música motivacional • Cronómetro para la gestión del tiempo en estaciones 			
Desarrollo de la sesión:			
Repaso General y Calentamiento (10 minutos):			
<p>Descripción: Realización de un calentamiento completo que repase rápidamente las habilidades de las sesiones anteriores, asegurándose de que todos los músculos y articulaciones estén preparados.</p> <p>Agrupación: Individual, para enfocarse en áreas personales de mejora.</p>			
Práctica Intensiva de Habilidades (20 minutos):			
<p>Descripción: Estaciones de trabajo donde cada grupo practica intensivamente una habilidad específica (volteretas, saltos, equilibrios). Rotación cada 5 minutos para cubrir múltiples habilidades.</p> <p>Agrupación: Grupos rotativos, para practicar en diversas estaciones y recibir múltiples formas de feedback.</p>			

Simulacro de Retos (15 minutos):

Descripción: Ejecución de un mini-reto que simule los desafíos de las próximas sesiones, permitiendo a los estudiantes aplicar todas las habilidades en un escenario controlado.

Agrupación: Parejas o pequeños grupos, para fomentar el apoyo y la cooperación bajo presión.

Vuelta a la Calma y Preparación Mental (5 minutos):

Descripción: Técnicas de visualización y meditación para preparar mentalmente a los estudiantes para los retos finales. Foco en la calma, la concentración y la visualización del éxito.

Agrupación: Individual, cada estudiante se concentra en su respiración y en visualizar su desempeño óptimo.

Desafío en Acción (Parte 1)

Fecha:	1 de marzo, 2024	N.º de sesión:	6
Instalaciones:	Gimnasio	N.º de alumnos:	24
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar las habilidades y técnicas aprendidas en escenarios desafiantes. • Fomentar el trabajo en equipo y la resiliencia ante los desafíos. 		

Materiales:

- Equipamiento específico para cada reto (como bancos, colchonetas, etc.)
- Cronómetros para medir duraciones en retos de tiempo
- Material para registro de resultados (pizarras, papel, marcadores)

Desarrollo de la sesión:**Calentamiento Específico (10 minutos):**

Descripción: Ejercicios de calentamiento focalizados en los grupos musculares que serán más utilizados durante los retos. Esto incluye estiramientos dinámicos, saltos ligeros y movimientos de agilidad.

Agrupación: Individual, cada estudiante se enfoca en preparar su cuerpo para el esfuerzo físico.

Introducción y Explicación de los Retos (5 minutos):

Descripción: Explicación detallada de cada reto, incluyendo las reglas, objetivos y criterios de éxito. Asegurarse de que todos los estudiantes entiendan lo que se espera de ellos. Se presenta la rúbrica

Agrupación: Grupal, todos los estudiantes reciben la misma información al mismo tiempo.

Ejecución de Retos Parte 1 (30 minutos):

Descripción: Los estudiantes se dividen en grupos y comienzan a trabajar en los primeros retos asignados, tales como el "Balancing Stride Challenge" y el "Plank with Limb Alternation Challenge". Los estudiantes intentan superar los retos con el apoyo y la animación de sus compañeros.

Agrupación: Grupos de 3, donde cada miembro tiene la oportunidad de intentar el reto mientras los demás ofrecen apoyo y consejos.

Vuelta a la Calma y Reflexión (5 minutos):

Descripción: Discusión en grupo sobre los retos enfrentados, lo aprendido de los intentos, tanto exitosos como no exitosos, y cómo pueden mejorar en el próximo intento.

Agrupación: Grupal, fomentando una discusión abierta y un ambiente de aprendizaje compartido.

Gran Final (Parte 2)			
Fecha:	4 de marzo, 2024	N.º de sesión:	7
Instalaciones:	Gimnasio	N.º de alumnos:	24
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Continuar con la ejecución de retos, permitiendo a los estudiantes completar todos los desafíos. • Evaluación final y celebración de los logros alcanzados. 		
Materiales:			
<ul style="list-style-type: none"> • Equipo para los retos (bolas suizas, colchonetas, etc.) • Sistema de sonido para la celebración • Snacks ligeros para la celebración 			
Desarrollo de la sesión:			
Calentamiento y Repaso de Retos (10 minutos):			
<p>Descripción: Un breve calentamiento seguido de un repaso de los retos que quedan por completar, asegurando que todos los estudiantes estén preparados y motivados para terminar fuertes.</p> <p>Agrupación: Individual inicialmente, seguido de una sesión informativa grupal.</p>			
Ejecución de Retos Parte 2 (35 minutos):			
<p>Descripción: Los estudiantes completan los retos restantes, incluyendo aquellos que requieren mayor habilidad y concentración, como el "Gymnastics Muscle Group Challenge" y el "Triple Forward Roll Challenge". Supervisión y asistencia por parte de los instructores según sea necesario.</p> <p>Agrupación: Pequeños grupos o parejas, dependiendo del reto, para maximizar el apoyo y la cooperación.</p>			

Evaluación y Reflexión Final (10 minutos):

Descripción: Autoevaluación y evaluación por pares utilizando la rúbrica proporcionada. Discusión sobre los logros personales y grupales, y establecimiento de metas para futuras actividades gimnásticas.

Agrupación: Grupal, facilitando un espacio para el reconocimiento mutuo y la valoración de los esfuerzos.

Vuelta a la Calma y Celebración (5 minutos):

Descripción: Actividades de relajación y una breve celebración con música y un pequeño refrigerio para marcar el cierre de la unidad.

Agrupación: Grupal, celebrando juntos como una clase.

Evaluación.

La evaluación inicial a través de la encuesta diseñada es un componente crucial en la planificación de la Unidad Didáctica 7 "Expresión y Habilidad en Movimiento". El objetivo principal de esta encuesta es obtener información detallada sobre los intereses, el nivel de habilidad y la experiencia previa de cada estudiante en el ámbito de las habilidades gimnásticas antes de comenzar. Esta información nos permitirá adaptar las sesiones para maximizar el aprendizaje y la participación estudiantil, asegurando que las actividades propuestas sean apropiadas y desafiantes para todos los niveles presentes en el aula.

Además, la encuesta busca identificar las expectativas y motivaciones personales de los estudiantes respecto a la gimnasia, lo que es esencial para fomentar un ambiente motivador y comprometido. (Ver encuesta evaluación inicial U.D recursos elaborados)

Respecto a la evaluación de la U.D, si recogemos la información detallada en el apartado de "evaluación" podemos encontrar la información mostrada en la ilustración 9.

UD 7	Checklists	Profesor	Durante las sesiones
	Autoevaluación	Estudiantes	Al final de la unidad
	Rúbricas	Profesor	Final de <u>U.D.</u>

UD 7: Expresión y Habilidad en Movimiento	E.F 2.1	40%
	4.4	40%
	Inglés 5.2	20%

Ilustración 9 Evaluación U.D 7.

Para la evaluación, se aplicarán tres métodos principales: autoevaluación, rúbricas y checklist. La autoevaluación permite a los estudiantes reflexionar sobre su progreso y áreas de mejora mediante diarios y cuestionarios al final de cada sesión. Las rúbricas ofrecen criterios detallados para evaluar las habilidades gimnásticas específicas, permitiendo a los profesores medir el desempeño de los alumnos con claridad y proporcionar retroalimentación precisa. El checklist se utiliza para verificar el cumplimiento de los requisitos esenciales de las tareas y asegurar la participación activa en todas las actividades de la unidad. Estos métodos juntos facilitan una evaluación integral que aborda tanto el desarrollo de habilidades como la participación estudiantil. (ver recursos elaborados)

Respecto a los criterios de evaluación seleccionados son fundamentales para guiar y medir el desarrollo de las competencias de los estudiantes. El criterio 2.1 enfoca en desarrollar proyectos motores de carácter individual o grupal, donde los estudiantes deben definir metas, secuenciar acciones e introducir cambios si es necesario durante el proceso. Este criterio evalúa la calidad de las producciones motrices y el grado de ajuste al proceso y al resultado obtenido, promoviendo una reflexión crítica sobre su propio trabajo y resultados.

El criterio 4.4 se centra en la capacidad de reproducir y crear composiciones motrices, con o sin soporte musical, comunicando diversas sensaciones, emociones e ideas de manera estética y creativa. Este aspecto valora el uso de los recursos rítmicos y expresivos de la motricidad, incentivando a los estudiantes a explorar y expresar su creatividad a través del movimiento.

Por último, el criterio 5.2 (evaluado en inglés) resalta la importancia de utilizar y diferenciar de forma autónoma los conocimientos y estrategias para

mejorar la capacidad de comunicar y aprender la lengua extranjera. Este criterio implica el uso de apoyos analógicos y digitales, así como la interacción con otros participantes, reforzando el aprendizaje colaborativo y el uso efectivo de recursos para el enriquecimiento lingüístico.

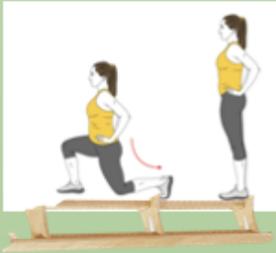
Materiales elaborados.**Sesión 1. Retos equilibrio.**

Challenge	Description	Complication
Basic Balance	Maintain balance on one leg with eyes open for at least 30 seconds.	Increase the balance time to reach 1 minute.
Eyes Closed	Perform the same exercise, but with eyes closed.	Try to maintain balance for a longer period or add small movements of the leg that is in the air.
Arm Movements	While maintaining balance on one leg, perform controlled movements with the arms.	Increase the speed or complexity of the arm movements.
Unstable Surfaces	Maintain balance on a balance pad or a slightly unstable surface.	Perform arm movements or close your eyes while on the unstable surface.
Head Tilting	Maintain balance on one leg while tilting the head forward, backward, and to the sides.	Combine head tilting with eyes closed or arm movements.
Passing Object	Pass a ball or small object from one hand to the other above the head or around the body while balancing.	Use a heavier object or increase the passing speed.
Body Rotation	Perform gentle torso rotations while maintaining balance on one leg.	Rotate faster or change direction unexpectedly.
Touching the Ground	From the balance position, lean to touch the ground with the hand opposite to the support leg without losing balance.	Increase the frequency of touches or touch further points to challenge the balance more.

Tabla 18 Retos Equilibrio

Cartas para imprimir retos.

CHALLENGE 1



Balancing Stride Challenge: For this challenge, all members of the group must walk in a straight line across benches. In the middle of each bench, they should descend slowly into a lunge position, ensuring that the knee touches the bench. Then, they must repeat the process with the other leg on the next bench. To successfully complete the challenge, participants must maintain balance throughout the entire course without falling at any point.

CHALLENGE 3



Blindfolded Swiss Ball Walk Challenge: In this challenge, participants will be blindfolded, and one of them will attempt to walk across a bench with the guidance of their sighted partner. The blindfolded participant must carefully traverse the surface of the Swiss ball without vision, while their partner follows closely, providing guidance and ensuring their safety throughout the entire journey. The challenge emphasizes trust, communication, and coordination between partners. Successful completion involves navigating the Swiss ball (bench) without falling, relying solely on the verbal guidance and support of the sighted partner.

CHALLENGE 2



Plank with Limb Alternation Challenge: In this challenge, participants will start in a plank position. They must lift and hold one leg and the opposite arm alternately while keeping their body in a straight line. This exercise is designed to challenge both balance and core strength. To successfully complete the challenge, participants should smoothly alternate between lifting limbs without allowing the body to lose its straight alignment.

CHALLENGE 4

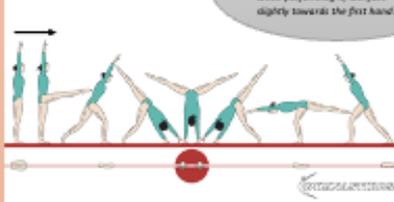


Gymnastics Muscle Group Challenge: In this challenge, it's time to target the major muscle groups through a series of gymnastics-inspired exercises. Each member of the group will need to complete the following exercise circuit:

1. **30 Seconds of Plank.**
 - Followed by a **15-second Rest Period**
2. **10 Push-ups.**
 - Followed by a **15-second Rest Period**
3. **20 Sit-ups/Abdominal Crunches.**

Participants will move through these exercises consecutively, with the specified time for each activity and rest period in between. The challenge focuses on building strength and endurance in key muscle groups, enhancing overall gymnastic abilities. Successful completion of the challenge involves completing the entire circuit without compromising form or taking extended breaks.

CHALLENGE 5



Lateral Cartwheel Challenge:

In this challenge, at least one group member must execute a lateral cartwheel. This gymnastic maneuver involves a dynamic sideways rotation, emphasizing key elements such as properly lifting the legs, maintaining balance, and completing the skill without losing equilibrium or falling. Reference an instructional image for guidance on the correct steps to ensure a successful and controlled lateral cartwheel. Success requires fluidity, balance, and precision in performing this gymnastic maneuver.

CHALLENGE 7



Headstand Harmony Challenge:

In this challenge, each team member is tasked with performing a headstand. Whether with assistance or unassisted, the key requirement is for all group members to execute the action and sustain the headstand position for at least one second. The goal of this exercise is to support the body's weight on the head and hands, creating a balanced triangle with these three points. Success in this challenge is achieved by finding equilibrium in maintaining the headstand posture, demonstrating strength and coordination.

CHALLENGE 6



3-Second Frog Balance Challenge:

In this challenge, each participant must execute the Frog Balance by supporting their entire body weight on their hands, resembling the posture of a frog, and holding the position for a duration of 3 seconds.

Engage in this exercise to enhance upper body strength, stability, and agility. Success in the challenge is determined by maintaining the Frog Balance for the specified time, showcasing strength and control in this dynamic posture.

CHALLENGE 8



Independent Handstand Challenge:

In this challenge, each group member must perform a handstand, either with or without assistance, and sustain the position independently for at least one second. The skill involves supporting the entire body weight on both hands while maintaining a straight, upside-down posture. Success in this exercise is demonstrated by each participant's ability to balance and hold the handstand position on their own for the required duration.

CHALLENGE 9



Backward Roll Challenge on Decline:

In this challenge, all group members are tasked with executing a backward roll in a negatively inclined area, making the rolling process more manageable. Teammates are allowed to assist by providing an initial impulse. Emphasis should be placed on three crucial steps for correct execution:

Starting Position:

Begin by crouching down and leaning backward, allowing a controlled descent.

Rolling Phase:

Execute the rolling phase, ensuring proper hand placement and coordination to guide the roll smoothly.

Finish Upright:

Conclude the challenge by standing up after completing the backward roll successfully.

Success in this challenge involves mastering each step, from the initial descent to the controlled roll and finally standing upright, demonstrating skill and coordination in performing a backward roll on a decline.

CHALLENGE 11



For this challenge, each group member must choose between two movements:

Rondada:

Execute a **rondada**, similar to a lateral cartwheel but incorporating a flight phase. Emphasize all elements of a lateral cartwheel, adding a shoulder propulsion for a brief airborne segment.

One-Handed Lateral Cartwheel:

Perform a lateral cartwheel with one hand as the sole support. Ensure proper technique and control throughout the entire movement.

Each participant must decide between these two options and demonstrate the chosen movement correctly. Success in the challenge lies in the precise execution of either the **rondada** or the one-handed lateral cartwheel.

CHALLENGE 10



Triple Forward Roll Challenge: For this challenge, each team member must successfully perform three consecutive forward rolls. Pay close attention to three crucial aspects:

Starting Position:

Begin with the correct body posture to ensure a smooth sequence of forward rolls.

Hand Alignment:

Maintain straight hand placement throughout the rolls for stability and precision.

Upright Finish:

Complete the challenge by landing on your feet, demonstrating control and balance.

Success hinges on achieving these elements cohesively, showcasing both skill and mastery in executing three consecutive forward rolls with finesse.

CHALLENGE 12



Gymnastics Skills Challenge: "Handstand to Forward Roll"

- Each participant must perform a handstand, either with or without assistance.
- Following the handstand, execute a forward roll on the ground.
- The requirement is for both elements, the handstand and forward roll, to be clearly executed, culminating in a standing position.

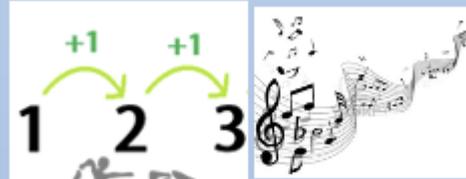
This challenge integrates balance, strength, and coordination by seamlessly connecting a handstand with a smooth transition into a forward roll on the ground. The key is to achieve a graceful execution and finish in an upright stance. Enjoy the challenge!

CHALLENGE 13



The next challenge involves performing 2 out of 3 **AcroSport** postures, freely chosen from these photographs. To successfully complete the challenge, participants must sustain each chosen posture for 3 seconds.

CHALLENGE 14



For the next challenge, participants need to select a song, either fast or slow, of their choice. Each group member is required to perform a sequence of 3 gymnastic or previous challenge movements in consecutive order, synchronizing with the chosen rhythm. To successfully complete this challenge, participants must perform the sequence in front of the teacher, calling them over for evaluation.

CHALLENGE 15



"If you are reading this and haven't completed all the other challenges, it's time to go back and finish the remaining ones before returning here. If you have completed them all, GREAT! Congratulations! Now it's time for the final challenge of the day! This challenge involves choosing and playing the previously selected song and working on a choreography together. Look for different elements, and each participant should contribute what they can do best. Ensure it makes sense with the music and blends postures, movements, and **AcroSport**."

Evaluación Inicial cuestionario U.D.

Instrucciones: Por favor, completa la siguiente encuesta para ayudarnos a conocer más sobre tus intereses y experiencia en habilidades gimnásticas. Esto nos permitirá adaptar nuestras sesiones para que sean más beneficiosas y divertidas para todos.

1. **¿Curso al que perteneces?**
2. **¿Cómo calificarías tu nivel actual en habilidades gimnásticas?**
 - Principiante
 - Intermedio
 - Avanzado
3. **¿Tienes experiencia previa en gimnasia o algún otro tipo de entrenamiento deportivo? Si es así, ¿puedes describir brevemente qué tipo de actividades has realizado?**
4. **Aparte de las clases de educación física, ¿participas en alguna práctica de gimnasia o deporte extraescolar?**
 - Sí
 - No
 - Si respondiste "Sí", especifica qué tipo de actividad realizas:
5. **¿Qué habilidades gimnásticas específicas te gustaría mejorar o aprender durante esta unidad?**
 - Equilibrio
 - Fuerza
 - Flexibilidad
 - Rutinas coreográficas
 - Uso de aparatos (por ejemplo, barras, anillas)

- Otras (por favor especifica):
6. **¿Hay alguna técnica específica o elemento de la gimnasia que te gustaría explorar más a fondo?**
7. **¿Qué es lo que más te motiva de aprender habilidades gimnásticas?**
- Mejorar mi condición física
 - Competir
 - Trabajar en equipo
 - Superar retos personales
 - Otros (por favor especifica):
8. **¿Tienes alguna preocupación o algo que te gustaría que se tuviera en cuenta durante nuestras sesiones de gimnasia?**

Autoevaluación.

Evaluated Skill	Description	How did I do?	What can I improve?
Balance	Did I maintain good balance in the proposed exercises?	Very Good Good Fair Can Improve	
Strength	Did I perform the strength exercises energetically and through to the end?	Very Good Good Fair Can Improve	
Coordination	Did I coordinate my movements precisely during the exercises?	Very Good Good Fair Can Improve	
Creativity in Movements	Was I creative in my movement sequences?	Very Good Good Fair Can Improve	
Participation and Effort	Did I actively participate and give my best in all the sessions?	Very Good Good Fair Can Improve	

Tabla 19 Autoevaluación alumnado

Checklists evaluación profesor.

Student Name	Consistent Participation	Understanding of Instructions	Skill Improvement
	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No

Tabla 20 Checklist para el profesor sesiones

Rúbrica evaluación reto final.

Criterios	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Adecuado (2 puntos)	Necesita Mejora (1 punto)
Técnica	Demuestra un dominio técnico excepcional de las habilidades requeridas. Los movimientos son precisos y fluidos.	Buen dominio técnico con algunos pequeños errores. Movimientos mayormente precisos.	Ejecución técnica adecuada con errores notorios. Movimientos a veces imprecisos.	La técnica es pobre y los movimientos son inseguros o incorrectos.
Creatividad en la Composición	La composición es altamente creativa, incorporando elementos innovadores y variados que enriquecen la presentación.	La composición es creativa, incluye buenos elementos que agregan interés visual.	La composición muestra algo de creatividad, pero es bastante predecible.	La composición es repetitiva y carece de elementos creativos.
Expresión Artística	La expresión y la emotividad están perfectamente integradas en la rutina, comunicando efectivamente el tema.	La expresión es clara y complementa bien la rutina, aunque podría estar más integrada.	La expresión es algo forzada o no siempre complementa la rutina.	La expresión es mínima o inexistente, no se comunica ninguna emoción o tema.
Coordinación y Flujo	La coordinación es excelente, todos los movimientos están sincronizados y el flujo es natural y armonioso.	La coordinación es buena, la mayoría de los movimientos están bien sincronizados.	La coordinación es inconsistente, con algunos momentos de fluidez.	La coordinación es pobre y los movimientos son desarticulados o torpes.
Uso del Espacio y Tiempo	Utiliza el espacio de manera efectiva y mantiene el tiempo perfectamente con cualquier música o ritmo utilizado.	Uso eficiente del espacio y buen manejo del tiempo, aunque con pequeñas descoordinaciones.	Uso adecuado del espacio y tiempo, pero con momentos de desajuste claro.	No utiliza el espacio eficientemente y tiene problemas significativos de tiempo y ritmo.
Impacto General y Presentación	La presentación es impactante y memorable, dejando una impresión fuerte y positiva.	La presentación es sólida y cumple con los objetivos, aunque no es especialmente memorable.	La presentación cumple con los mínimos requerimientos, pero falta impacto.	La presentación no es convincente ni efectiva, y deja mucho que desear en términos de impacto y ejecución final.

Tabla 21 Rúbrica profesor reto final

Cartulina para los retos.

(NOT NECESSARY IN ORDER)

Groups	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Group 1	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Group 2	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Group 3 *	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Group 4	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Group 5	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Group 1	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Group 2 *	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Group 3	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Group 4	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Group 1	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Group 2	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Group 3	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Group 4	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Group 5	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Group 6	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

Ilustración 10 Cartulina guía para consecución de los retos en las sesiones 6 y 7.