



TRABAJO DE FIN DE GRADO

GUILLERMO SÁNCHEZ HUETE

NOMBRE DE LA DIRECTORA: EVELIA FRANCO

FECHA: 1/6/2018

INDICE

Tabla de contenido

INDICE.....	2
PRESENTACIÓN GENERAL DEL TRABAJO.....	4
RESUMEN/ABSTRACT.....	6
PGA.....	8
1. INTRODUCCIÓN.....	8
1.1 Justificación teórica.....	8
1.2 Contexto sociocultural.....	9
1.3 Contexto del equipo docente.....	10
1.4 Características psicoevolutivas del niño/a de la edad para la que se realiza la propuesta.	11
2. OBJETIVOS.....	12
2.1 objetivos generales de etapa.....	12
2.2 objetivos didácticos del curso.....	13
2.3 objetivos del área en el curso.....	13
3. CONTENIDOS.....	15
3.1 secuenciación de contenidos del currículo oficial de la CAM.....	15
3.2 Secuenciación en unidades didácticas.....	15
4. ACTIVIDADES ENSEÑANZA APRENDIZAJE.....	19
4.1 Clasificación de actividades atendiendo a diferentes criterios.....	19
4.2 Actividades tipo.....	20
5. METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDACTICOS.....	20
5.2 Papel del alumno y del profesor.....	21
5.3 Recursos materiales y humanos.....	21
5.4 Recursos TIC.....	22
5.5 Relación con el aprendizaje del inglés.....	22
5.6 Organización de espacios y tiempos.....	22
5.7 Agrupamiento de los alumnos.....	23
5.8 Relación de la metodología con las competencias clave, los objetivos y los contenidos.....	24
6. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	25
7 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....	26
7.1 Actividades fuera del aula.....	26
7.2 Plan lector.....	26
7.3 Relación con el desarrollo de las Unidades Didácticas.....	26

8. PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL Y COLABORACIÓN CON LAS FAMILIAS.....	27
8.1 Objetivos de la acción tutorial.	27
8.2 Tareas comunes de colaboración familia y escuela.	27
8.3 Entrevistas y tutorías individualizadas.	28
8.4 Reuniones grupales.	28
9. EVALUACIÓN DEL PROCESO APRENDIZAJE-ENSEÑANZA.	28
9.1 Criterios de evaluación.....	28
9.2 Estrategias, técnicas e instrumentos de evaluación	31
9.3 Momento de la evaluación.	32
UNIDADES DIDÁCTICAS.	33
UNIDAD DIDÁCTICA 1.....	33
UNIDAD DIDÁCTICA 2.....	36
UNIDAD DIDÁCTICA 3	45
UNIDAD DIDÁCTICA 4.....	47
UNIDAD DIDÁCTICA 5.....	58
UNIDAD DIDÁCTICA 6.....	67
UNIDAD DIDÁCTICA 7.....	69
UNIDAD DIDÁCTICA 8.....	81
UNIDAD DIDÁCTICA 9.....	83
CONCLUSIONES.	85
REFERENCIAS.....	87
ANEXOS.	89

PRESENTACIÓN GENERAL DEL TRABAJO.

Permítanme presentar este trabajo con una historia.

Érase una vez dentro de no demasiados años un lugar planeta llamado Tierra, en el se encontraba un continente llamado Europa y dentro de este, un país llamado España. España estaba habitando por una población extremadamente digitalizada, extremadamente, acomodada, extremadamente acomodada... una población con el lema de ``para que lo voy a hacer yo, si lo pueden hacer por mí``. La gente española se movía en camas voladoras que les transportaban de un lado a otro, cuando se caían un robot asistente les levantaba y acomodaba de nuevo en sus camas, se comunicaban con la gente que tenían al lado mediante dispositivos electrónicos con los cuales podían mediante emoticonos transmitir hasta sus sentimientos. La gran potencia de la mejora tecnológica mal utilizada había conseguido grandes avances para la calidad de vida de la sociedad, pero a su vez grandes atrasos para las personas en sí. Las personas de España habían olvidado como andar, como correr, saltar, habían olvidado como reírse, como llorar, como expresarse... las personas habían olvidado ser personas.

Esto es una adaptación de una de las escenas de la película Wall-e. Quería comenzar con ella ya que define perfectamente la motivación que me llevó a escoger hacer una programación de Educación Física.

La siguiente programación se lleva a cabo en el colegio Perfecte Sanus. Este colegio es fruto de mi imaginación y está formado basado en mis experiencias como alumno y como profesor en prácticas.

Como amante y defensor del deporte esta programación es una pequeña lucha personal contra algunos sectores de la sociedad. ¿Por qué realizar esta lucha desde un aula? Como ya hemos escuchado millones de veces la educación es la base de la sociedad por lo tanto si conseguimos educar a los niños evitaremos castigar a los hombres.

Estoy cansado de escuchar a mis amigos que no salen de casa porque tienen que ir andando y les da pereza, estoy cansado de que la gente me mire como si estuviera loco cuando estoy tomando algo y me voy antes para hacer deporte. Me agobio cuando estoy esperando al autobús y veo que alguien corre desesperado para alcanzar una línea y pienso, ``se va a caer``... quizá, hay gente que se le ha olvidado correr.

Mediante la programación se pretende que el alumno crezca por dentro y por fuera. Los objetivos principales es que el alumno se conozca a sí mismo, potencie sus capacidades físicas y mentales, potencie su compañerismo, adquiera los valores implícitos en la práctica de la Educación Física e interiorice la importancia e influencia del deporte en una vida saludable.

La Educación Física es una pieza fundamental dentro del currículo escolar, los niños lo ven como una vía de escape, algunos profesores lo ven como una prolongación del recreo... mi punto de vista defiende que la Educación Física es el fiel compañero de todas las demás asignaturas, permite que los alumnos se sientan bien y por ello que rindan mejor en las demás asignaturas.

Con esta programación se busca que el niño crezca sano y aprenda a ser sano. Muchos amigos me cuentan que no han vuelto a practicar deporte con regularidad desde que acabaron 1º de bachillerato. El objetivo de la Educación Física es que la persona se desarrolle integralmente, que adquiera hábitos sanos, que conozca su cuerpo, que conozca sus capacidades y que sea consciente de la gran relevancia que tiene el deporte en llevar una vida saludable tanto física como mentalmente y que todo esto, trascienda a lo largo de su vida.

RESUMEN/ABSTRACT

En este TFG se recogen diferentes puntos sobre la Programación General Anual de la asignatura de Educación Física en el curso de 5º de primaria del colegio Perfecte Sanus, centro imaginario basado en las experiencias vividas a lo largo de la vida como alumno y como profesor en prácticas del autor. Además, se cuenta con la secuenciación de nueve Unidades Didácticas en las que se trabajan diferentes aspectos de la educación física siempre abalados por los objetivos y contenidos reflejados en la ley, y por metodologías modernas alejadas de lo tradicional. Tanto en la Programación General Anual como en las Unidades Didácticas se cuenta con la influencia de las nuevas tecnologías, con el trabajo del inglés a través de las sesiones, el trabajo de las familias conjunto con el centro y la posibilidad de necesidad de medidas ordinarias y extraordinarias de enseñanza para cubrir así la gran diversidad cultural.

El objetivo principal de esta programación es que los alumnos sean conscientes de qué es la Educación Física, que sean conscientes de su cuerpo, de sus capacidades físicas, de la importancia del deporte y de la alimentación en una vida sana. Para la consecución de este objetivo los alumnos no solo realizarán ejercicios, sino que reflexionarán sobre lo realizado para poder interiorizar así los valores y la enseñanza de cada sesión.

Palabras clave:

Salud.

Desarrollo.

Alumno.

Interiorización.

In this TFG different points are collected on the Annual General Program of the subject of Physical Education in the 5th year of primary in the school Perfecte Sanus, which is a imaginary center based on the experiences lived throughout life as a student and as a teacher of the author. In addition, there is the sequencing of nine Units in which different aspects of physical education are always based on the objectives and contents reflected in the law, and based on modern methodologies. Both in the Annual General Programming and in the Units, present the influence of new technologies, work of English through the sessions, work of the families with the center and the possibility of

Ordinary measures and Extraordinary measures teaching to cover the great cultural diversity.

The main objective of this programming is for students to be aware of what Physical Education is, to be aware of their body, their physical abilities, the importance of sport and healthy food in life. To achieve this goal, students will not only do exercises, but they will reflect on what has been done in order to internalize the values and the teaching of each session.

Keywords:

Health.

Development.

Student.

Interiorization

PGA

1. INTRODUCCIÓN.

1.1 Justificación teórica.

Todo proyecto debe estar fundamentado e influenciado por fuertes y fiables teorías. Que mejor para justificar el proyecto que fijarse en los grandes psicólogos que se han podido aprender durante toda la carrera. Por lo tanto, a continuación, se mencionará algún autor, su teoría y una breve reflexión personal a partir de dicha teoría.

Según Ausubel (1961) ``el conocimiento verdadero solo puede nacer cuando los nuevos contenidos tienen un significado a la luz de los conocimientos que ya se tienen. ``.

Basándose en esta interesante teoría que habla sobre el aprendizaje significativo, en el proyecto se busca que los alumnos siempre vean utilidad a lo que hacen además de poder relacionar unos contenidos aprendidos con otro, quizá se pregunten cómo pasa esto en Educación Física si no se dan contenidos teóricos como en otras asignaturas... es bien sencillo. Los alumnos podrán ver una progresión fundamental en las sesiones de cada UD en las que trabajan sobre un mismo contenido. Además, se buscará siempre la reflexión del alumno sobre lo realizado tratando de que entiendan que un determinado tipo de movimiento o una capacidad física es fundamental para poder realizar otra con éxito.

Basándonos en el aprendizaje significativo, el objetivo pleno de este proyecto es que el alumno se sienta física y cognitivamente como un todo, es decir, que ante cualquier situación de la vida sepa desenvolverse gracias a todo lo aprendido en el curso, se busca que el alumno de forma natural actúe relacionando los contenidos, conceptos, rutinas, hábitos, movimientos aprendidos.

Otra teoría interesante. Según García Ferrando (1996) y Guardia (2000) ``el deporte como actividad para el tiempo libre se ha convertido en un pasatiempo muy apreciado. Ocio y deporte son dos realidades distintas que la sociedad ha convertido en hechos inseparables y se han constituido en motores del desarrollo personal a cualquier nivel``.

Dando por hecho que, tal y como explican García Ferrando y Guardia, ocio y deporte se han convertido en realidades inseparables, es difícil encontrar mayor razón para fundamentar los contenidos, sesiones y actividades de este proyecto. Se debe buscar mediante la Educación Física que el niño disfrute aprendiendo, esto parece fácil basándonos en esta teoría ya que en el aula de 5º de Primaria en el aula de Educación

Física se va a dar ocio y deporte, nada más motivador para un niño, se buscará entonces la manera de añadir el aprendizaje a estas dos realidades. Dando por hecho que el niño en su vida siempre va a jugar (ocio), y que posiblemente haga deporte, se tratará de inculcar y enseñar a los niños una forma segura, y completa de realizar estas dos pasiones tanto juntas como por separado.

Finalmente mencionar a Bruner (Guitart 2009) con su gran teoría sobre el andamiaje (scaffolding). Es posible que a simple vista al igual que el aprendizaje significativo anteriormente nombrado, parezca difícil basar actividades y sesiones en estas teorías ya que en Educación Física no se enseñan contenidos teóricos como tal. Pero se podría plantear de esta manera. El profesor es el encargado de que el alumno potencie sus capacidades físicas básicas, explore sus capacidades corporales artísticas, aprenda a orientarse en el espacio, adquiera hábitos saludables de alimentación e higiene... el profesor es el encargado de que el alumno consiga todas estas cosas y para ello es necesario hacerlo de forma gradual y con ayudas para que lo consiga. El profesor interviene en la ZDP (Vygotsky) del alumno y le propone retos que el alumno sea capaz de superar por sí mismo, con esfuerzo y con ayuda del profesor o incluso de los compañeros. Pero nunca se le pondría un reto que no pudiera alcanzar evitando así la frustración.

1.2 Contexto sociocultural.

El colegio en el que se trabaja esta programación didáctica se encuentra en Cotos de Monterrey, es un pueblo de cerca de 2000 habitantes situado en la zona de la Sierra Norte de Madrid. A pesar de ser un pueblo pequeño se sitúa como pueblo referencia de esta zona. Este despunte se debe en parte al grandísimo proyecto educativo que ofrece el centro Perfecte Sanus.

Perfecte Sanus es un centro que oferta desde el Primer curso de Educación Primaria hasta Segundo de Bachillerato, añadiendo a esto una amplia oferta de grados tanto medio como superior. Esto implica que el ambiente educativo se vea potenciado y beneficiado ya que los alumnos desde primaria pueden ver un techo realmente alto, podrían proyectar gran parte de su etapa educativa en este mismo centro.

Al estar situado en un pueblo pequeño, el ambiente en las aulas y con las familias es bastante cercano, el colegio está frecuentado por niños del mismo pueblo y de pueblos

de alrededor. Esto provoca que se sienta un clima familiar y cercano que en muchas ocasiones beneficia y facilita las labores educativas.

La etapa de primaria a día de hoy es de línea 1. Cada curso por el momento cuenta con una sola clase, pero el crecimiento del número de alumnos y de la demanda de una plaza para entrar al centro hace replantearse seriamente la opción de tener que ampliar a línea

La etapa de primaria se centra en un solo pasillo, todos los cursos comparten el mismo entorno y zona de recreo lo cual potencia una situación de estabilidad y familiaridad para los alumnos.

El nivel socio-económico de las familias es muy variado, en el centro podemos encontrar familias de nivel adquisitivo alto, medio-bajo, a pesar de predominar la clase media. En cuanto a la diversidad cultural, en las aulas es fácil encontrar alumnos de otros países, lo cual no supone en ningún momento un inconveniente. Predomina la nacionalidad española, pero en prácticamente todas las aulas hay algún alumno extranjero. Esto no supone ningún problema ya que los alumnos están totalmente integrados, como ya se explicaba anteriormente es un pueblo pequeño donde todos se conocen, lo cual facilita la relación cercana entre los propios alumnos. Muchos son amigos dentro y fuera del colegio.

1.3 Contexto del equipo docente.

El equipo docente del centro se caracteriza principalmente por juventud, innovación y energía. Este equipo docente se compone de: Coordinador de primaria, seis tutores y dos profesores más para Educación Física y Música. Al ser la etapa de primaria de línea 1, el equipo docente se ve compuesto por pocas personas. Esto ayuda a que la coordinación entre los docentes sea bastante sencilla. Además de ser pocas personas, son personas jóvenes. Las edades oscilan entre 26 y 38 años.

La mentalidad de todos los profesores es abierta, innovadora y enérgica. Todos apuestan por la innovación, por clases dinámicas y por el trabajo cooperativo. El trabajo cooperativo se refleja en las aulas y por supuesto también en el equipo docente que se muestra como ejemplo para todos los alumnos.

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

En 5° de Primaria los niños comienzan a adentrarse cognitivamente en la etapa que Jean Piaget (1932) denominaba como *etapa de las operaciones formales*. En esta etapa el alumno comienza a ejecutar acciones de una mayor complejidad.

La información posteriormente explicada se basa en las aportaciones de:

Sebastián Méndez Errico, licenciado en Psicología y Amanda Morin exmaestra y autora del libro *The Everything Parent's Guide to Special Education*. Contrastado y revisado por Molly Algermissen, profesora asociada de psicología médica en Columbia University Medical Center y directora clínica de PROMISE.

Por lo general los niños crecen continuamente, este crecimiento se ve potenciado a partir de los 10 años en adelante. Niños y niñas se desarrollan a diferente ritmo, las niñas son más precoces en esto y se desarrollan antes que los niños. Por lo tanto, es posible que se encuentre en el aula una gran variedad en cuanto al desarrollo de los alumnos.

A pesar de las diferencias, por lo general los alumnos en 5° grado de primaria suelen tener más apetito y más necesidad de descanso. Desarrollan notablemente su lateralidad notándose un dominio de una de las partes. Se desarrolla la coordinación entre mano y ojo. Desarrollan notablemente la motricidad fina. Suelen presentarse quejas sobre dolores precedidos por el crecimiento. Al acercarse a la pubertad, se muestran señales propias de esta etapa.

Una de las características principales es que el niño deja de concebirse como niño, el niño se va afianzando cada vez más en su personalidad. El alumno se caracteriza por una gran curiosidad y por un hambre intenso de querer saberlo todo. Se reconoce a sí mismo desde diferentes competencias. Podrían sentirse fuertes y destacables en algunos sentidos, pero flojos y vulnerables en otros, por ejemplo, bueno en deporte y música, pero flojo en matemáticas e inglés o viceversa. Es deber del profesorado tratar de potenciar las cualidades fuertes del alumno, reforzar las flojas y hacer sentir al niño un equilibrio natural entre todas sus cualidades. El alumnado se forma como persona autocrítica y su autoestima a veces se resiente al verse de una forma más realista, se sienten más responsables de sus limitaciones.

En algunos de los alumnos se puede ver una consolidación del equilibrio motor alcanzado. Sobre las habilidades motoras apenas se nota diferencia entre las capacidades de los chicos y las chicas, excepto por la mayor fuerza en el antebrazo de los chicos y la mayor flexibilidad general de las chicas.

Por lo general lo determinante en las actividades físicas a realizar no es el sexo sino la edad y la experiencia del alumno. Por lo tanto, las diferencias individuales se ven marcadas por el entrenamiento, experiencia y herencia de cada persona.

2. OBJETIVOS.

2.1 objetivos generales de etapa.

La Educación Primaria contribuirá a desarrollar en los niños y niñas las capacidades que les permitan:

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
- e) Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma y desarrollar hábitos de lectura.
- f) Adquirir en, al menos, una lengua extranjera la competencia comunicativa básica que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas.

- g) Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlos a las situaciones de su vida cotidiana.
- h) Conocer los aspectos fundamentales de las Ciencias de la Naturaleza, las Ciencias Sociales, la Geografía, la Historia y la Cultura.
- i) Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las Tecnologías de la Información y la Comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.
- j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- l) Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan su cuidado.
- m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.
- n) Fomentar la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

2.2 objetivos didácticos del curso.

Teniendo en cuenta los objetivos de etapa quedan marcados los que se trabajarán desde esta asignatura en 5º de primaria Educación Física.

a), b), c), d), k), m).

2.3 objetivos del área en el curso.

Estos objetivos se han escogido a partir de los criterios de aprendizaje recogidos en el *Real Decreto 89/2014, de 24 de julio*.

1. Resolver situaciones motrices propias de situaciones individuales y de cooperación, con o sin oposición utilizando las habilidades perceptivomotrices y aplicando combinaciones de habilidades motrices
2. Resolver retos tácticos elementales propios de situaciones motrices individuales o de cooperación, con o sin oposición, actuando de forma individual y cooperativa, y desempeñando las diferentes funciones implícitas a la situación motora.
3. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
4. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas.
5. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.
6. Regular y dosificar la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades para mejorar el nivel de sus capacidades físicas.
7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.
9. Opinar coherentemente con actitud crítica, tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates y aceptando las opiniones de los demás.
10. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.
11. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés tratados en el curso y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo.
12. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.

13. Manifiestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.

3. CONTENIDOS

3.1 secuenciación de contenidos del currículo oficial de la CAM

Los siguientes contenidos están recogidos a partir del Boletín Oficial del Estado y se verán desarrollados en el anexo 3.

3.2 Secuenciación en unidades didácticas.

UD 1. Conozco mi cuerpo.

CONCEPTUALES

- Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento, control tónico de la respiración.
- Lateralidad propia y de los demás.
- Saltos, desplazamientos, lanzamientos.
- Resolución de situaciones mediante movimientos físicos básicos.

PROCEDIMENTALES

- Adquirir conciencia y control sobre el propio cuerpo, su respiración, movimientos...
- Razonamiento y automatización de la lateralidad propia y del otro.
- Ejecución de saltos, desplazamientos y lanzamientos.

ACTITUDINALES

- Presentación de una buena predisposición para la adquisición de los contenidos a tratar.
- Presentación de una actitud de respeto frente a las actividades, el profesor y los compañeros.

UD 2. Orientación en el espacio.

CONCEPTUALES

- Planos.
- Orientación.
- Orientación en el espacio natural.
- Itinerarios

PROCEDIMENTALES

- Correcta interpretación de planos con su consiguiente ejecución.
- Correcta orientación en espacios cerrados y limitados.

- Soltura y correcta orientación en espacios naturales.
- Correcta identificación y distinción entre diferentes itinerarios.

ACTITUDINALES

- Presentación de una buena predisposición para la adquisición de los contenidos a tratar.
- Presentación de una actitud de respeto frente a las actividades, el profesor y los compañeros.

UD 3. ¿A qué jugaban mis padres?

CONCEPTUALES

- Riqueza cultural, juegos populares.
- Diversidad de juegos.
- El juego como actividad física.

PROCEDIMENTALES

- Reconocimiento de la riqueza cultural en cuanto a juegos.
- Conocimiento de la gran variedad de juegos populares.
- Adquisición del concepto de juego como actividad física.

ACTITUDINALES

- Presentación de una buena predisposición para la adquisición de los contenidos a tratar.
- Presentación de una actitud de respeto frente a las actividades, el profesor y los compañeros.

UD 4. Trabajamos en equipo.

CONCEPTUALES

- Juegos colectivos.
- Balón prisionero y sus normas.
- Beisbol y sus normas.
- Fútbol y sus normas.
- Baloncesto y sus normas.

PROCEDIMENTALES

- Identificación de la variedad de juegos colectivos.
- Reconocimiento del concepto estrategia y su utilidad en el deporte.
- Ejecución de juego de balón prisionero y beisbol.
- Ejecución de la técnica y estrategia básica en el futbol.
- Ejecución de la técnica y estrategia básica en el baloncesto.

ACTITUDINALES

- Presentación de una buena predisposición para la adquisición de los contenidos a tratar.

- Presentación de una actitud de respeto frente a las actividades, el profesor y los compañeros.

UD 5. ¿Te lo cuento sin hablar?

CONCEPTUALES

- Expresión corporal
- Comunicación no verbal.

PROCEDIMENTALES

- Ejecución de expresión de mensajes mediante comunicación no verbal.
- Composiciones grupales a través del cuerpo.
- Coordinación y cooperación al crear composiciones grupales a través del cuerpo y sus movimientos.

ACTITUDINALES

- Presentación de una buena predisposición para la adquisición de los contenidos a tratar.
- Presentación de una actitud de respeto frente a las actividades, el profesor y los compañeros.

UD 6. Folclore ¿Bailamos?

CONCEPTUALES

- Bailes populares.
- Ritmos y movimientos del cuerpo.
- Folclore español histórico.

PROCEDIMENTALES

- Representación de bailes populares.
- Creación de composiciones artísticas grupales a través del cuerpo.
- Coordinación de ritmos musicales con movimientos corporales.
- Distinción de diferentes bailes populares

ACTITUDINALES

- Presentación de una buena predisposición para la adquisición de los contenidos a tratar.
- Presentación de una actitud de respeto frente a las actividades, el profesor y los compañeros.

UD 7. Cómo ser una persona completa.

CONCEPTUALES

- Capacidades físicas básicas.
- Habilidades físicas en la vida cotidiana.

- El cuerpo humano, sus movimientos y necesidades.

PROCEDIMENTALES

- Adquisición de conocimiento sobre las capacidades físicas básicas.
- Identificación del ritmo respiratorio y la exigencia física en cuanto al esfuerzo requerido.
- Identificación de ideas sobre la importancia de las habilidades físicas en la vida cotidiana.
- Adquisición de ideas sobre el cuerpo humano, sus movimientos y necesidades.

ACTITUDINALES

- Presentación de una buena predisposición para la adquisición de los contenidos a tratar.
- Presentación de una actitud de respeto frente a las actividades, el profesor y los compañeros.

UD 8. Somos lo que comemos, física y psicológicamente.

CONCEPTUALES

- Rutinas alimenticias.
- Hábitos saludables.
- Trastornos alimenticios.

PROCEDIMENTALES

- Identificación de rutinas alimenticias y hábitos saludables.
- Adquisición de hábitos que prevengan trastornos alimenticios y su prevención.
- ACTITUDINALES
- Presentación de una buena predisposición para la adquisición de los contenidos a tratar.
- Presentación de una actitud de respeto frente a las actividades, el profesor y los compañeros.

UD9. Cada persona es un mundo.

CONCEPTUALES

- Diferentes realidades corporales.
- Mi realidad corporal.
- Diferencia entre estética y salud interna.
- Caminos para aceptar mi cuerpo.

PROCEDIMENTALES

- Justificación coherente sobre realidades corporales.
- Conversación y opinión respetuosa frente a los demás y las diferencias.

ACTITUDINALES

- Presentación de una buena predisposición para la adquisición de los contenidos a tratar.
- Presentación de una actitud de respeto frente a las actividades, el profesor y los compañeros.

4. ACTIVIDADES ENSEÑANZA APRENDIZAJE.

4.1 Clasificación de actividades atendiendo a diferentes criterios.

Las actividades realizadas podrían ocuparse por los siguientes criterios:

Según el agrupamiento.

- Actividades de grupo grande en el que los alumnos interactúan entre todos de forma individual como por ejemplo en la UD 5 al hacer juegos de expresión corporal.
- Actividades en pequeño grupo en las que la clase se dividirá en grupos de 4 o 5 alumnos para realizar las actividades como en la UD 3 al investigar sobre juegos populares.
- Actividades en pareja en las que el alumno trabaja con un compañero para poder realizar la actividad con dependencia de su pareja como por ejemplo en la UD 7 al realizar los circuitos de ejercicios funcionales.

Según el entorno.

- Actividades al aire libre en las que los alumnos realizarán la sesión en la zona de recreo y pistas polideportivas, como por ejemplo en la UD 4 cuando practiquen deportes de equipo.
- Actividades en interior en las que los alumnos llevarán a cabo la sesión en el gimnasio o el aula según exija la actividad como por ejemplo en la UD 7 cuando realicen los circuitos de ejercicios funcionales.
- Actividades fuera del colegio en las cuales los alumnos realizarán algún tipo de excursión fuera del colegio como por ejemplo en la actividad extraescolar en la que harán una excursión a la Pinilla.

Según los contenidos que trabaja.

- Actividades para trabajar de forma más profunda contenidos conceptuales.
Como por ejemplo en la UD 8 en la que se habla de una correcta alimentación y sobre la influencia de la alimentación en nuestra salud y capacidad física.
- Actividades para trabajar de forma más profunda contenidos procedimentales.
Como en la UD 7 en la que los alumnos realizarán circuitos dinámicos en los que poner en práctica los conceptos aprendidos.
- Actividades para trabajar de forma más profunda contenidos actitudinales.
Como en la UD 9 en la cual se habla sobre las diferentes realidades corporales y se espera que los alumnos opinen coherentemente desde el respeto.

4.2 Actividades tipo.

Circuitos para trabajar capacidades físicas básicas. En estas actividades los alumnos podrán analizar, practicar y mejorar sus capacidades básicas mediante circuitos con obstáculos y retos.

Partidos en los que se enfrentan dos equipos. En estas actividades los alumnos se dividirán en equipos y pondrán en práctica lo aprendido dándole un toque competitivo al aprendizaje de diferentes deportes o juegos.

Juegos de calentamiento. En los calentamientos los alumnos jugarán a una gran variedad de juegos infantiles como el pilla-pilla, el tulipán, el escondite inglés...

Actividades cooperativas. En estas actividades los alumnos trabajarán en grupo y sentirán la necesidad de trabajar con un compañero y la responsabilidad de que otro dependa de él. Además, se ayudarán los unos a los otros para mejorar conjuntamente.

Actividades de charla y conversación reflexiva. Durante la vuelta a la calma de las sesiones los alumnos y el profesor tendrán conversaciones precedidas por unas preguntas reflexivas realizadas por el profesor en las cuales se hablará y profundizará sobre las actividades realizadas y los contenidos trabajados en la sesión.

5. METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDACTICOS.

Debido a la diversidad de contenidos a tratar durante todas las unidades didácticas, la metodología utilizada deberá ser variada para poder ajustar la enseñanza de la mejor manera posible a los contenidos a tratar y los objetivos a conseguir y desarrollar. Se basará la metodología en estilos de enseñanza que posibiliten la participación, estilos de

enseñanza que favorezcan la socialización, estilos de enseñanza que impliquen cognitivamente al alumno y estilos de enseñanza que promuevan la creatividad. No obstante, siempre se buscará una metodología activa, que involucre al alumnado tanto de forma física como cognitiva, basándose siempre en el punto de partida de los alumnos y siendo lógicos sobre su Zona de Desarrollo Próximo para ver hasta dónde pueden llegar y cuál es el mejor camino para ello. Metodologías cooperativas que fomenten el trabajo en equipo a partir del cual se podrán trabajar diversos valores esenciales para la convivencia. Metodologías que favorezcan el aprendizaje significativo. Se buscará no solo que el alumno ejecute y repita movimientos sin sentido en diferentes contextos, sino que el alumno ejecute los movimientos, sepa que parte del cuerpo potencia dichos movimientos, conozca la razón de por qué esos movimientos sirven para ese contexto concreto. Por último, que sea capaz de extrapolar dichos movimientos a la vida real, a una situación de sus día a día en la que pudiera necesitarlos.

5.2 Papel del alumno y del profesor.

El papel del alumno y del profesor se verán complementados. El profesor obtendrá diferentes roles dependiendo del tipo de contenido que se esté tratando. No obstante, el rol principal del profesor es el de guía, el profesor deberá dar una serie de pautas para que los alumnos puedan seguirlas acompañadas siempre de fundamentaciones sobre lo que se está llevando a práctica, de esta forma el alumno dará un sentido más allá a la actividad realizada. El alumno será por lo general, protagonista de las actividades, desde la guía y las pautas del profesor, será el alumno quién deberá enfrentarse a los retos físicos y cognitivos planteados en las clases siendo él el responsable último de tomar las decisiones de que hacer en cada momento y como ejecutar dichos movimientos. En ciertas actividades será el alumno quien tome el mando y tenga que responder a diferentes responsabilidades tales como llevar el rol de profesor en grupos pequeños con sus compañeros, ejercer como observador y corregir los errores que se pueda estar cometiendo, llevar los calentamientos y las vueltas a la calma, exponer diferentes contenidos sobre temas a investigar...

5.3 Recursos materiales y humanos.

Los recursos humanos a utilizar son principalmente los alumnos, serán ellos siempre los protagonistas de su historia en las actividades a realizar ya que se tratará de darle un sentido significativo y útil para cada persona a lo realizado en las clases. El profesor

será un recurso guía que ayudará y favorecerá el aprendizaje significativo de la Educación Física. En cuanto a los recursos materiales, se dispondrá de aula, vestuarios para cambiarse, pabellón cubierto, pistas de fútbol sala, baloncesto, voleibol, balonmano, piscina, y campo de fútbol 11. Además de las instalaciones se cuenta con materiales de todo tipo, aros, conos, balones, bates de beisbol, petos, sticks de hockey, pelotas, raquetas de bádminton... Sobre los recursos humanos se contará con el profesor de Educación Física, alumnos del grado superior de TAFAD que ayudarán al profesor en algunas sesiones, alumnos y padres en una de las actividades extraescolares.

5.4 Recursos TIC.

En cuanto a los recursos TIC jugarán un papel importante ya que se utilizarán para la presentación de todas las unidades didácticas. Para introducir la unidad didáctica correspondiente se presentará antes un pequeño video o presentación para poner a los alumnos en contexto y situación. Además, en algunas unidades didácticas se realizarán investigaciones y presentaciones sobre los temas que corresponda y por lo tanto los alumnos deberán utilizar los recursos TIC que conozcan para poder llevar a cabo las actividades requeridas.

5.5 Relación con el aprendizaje del inglés.

Sobre el inglés, la programación se relacionará con los calentamientos. Teniendo en cuenta que el centro es en un colegio bilingüe, a pesar de la asignatura de E.F no serlo, se podrá introducir y finalizar las sesiones en inglés ya que se sobreentiende que los alumnos tienen un nivel base para poder entenderlo. Los calentamientos y las vueltas a la calma dirigidas por el profesor (o el alumno en algunos casos) se llevarán a cabo en inglés, las explicaciones del profesor durante estos periodos serán en la lengua extranjera.

5.6 Organización de espacios y tiempos.

La organización de las sesiones será la siguiente.

UNIDAD DIDACTICA	FECHA	Nº SESIONES
1. Conozco mi cuerpo	11-9-2018 hasta 4-9-2018	8
2. Orientación en el espacio	9-10-2018 hasta 6-11-2018	8
3. ¿A qué jugaban mis padres?	8-11-2018 hasta 4-12-2018	8

4. Trabajamos en equipo	11-12-2018 hasta 24-1-2019	10
5. ¿Te lo cuento sin hablar?	29-1-2019 hasta 21-2-2019	8
6. Folclore ¿Bailamos?	26-2-2019 hasta 26-3-2019	8
7. Cómo ser una persona completa	28-3-2019 hasta 2-5-2019	8
8. Somos lo que comemos, física y psicológicamente	7-5-2019 hasta 23-6-2019	6
9. Cada persona es un mundo	28-5-20019 hasta 13-6-2019	6

En cuanto a las rutinas y espacios utilizados: las clases comenzarán siempre en el aula, tras abandonar el aula los alumnos irán a la instalación correspondiente en la que se vaya a llevar a cabo la sesión. Una vez se llega los alumnos se agruparán en la zona de las gradas y allí recibirán unas instrucciones básicas de las actividades a realizar en ese día. Se llevará a cabo un calentamiento, dos actividades principales (puede variar según el día) y una pequeña actividad de vuela a la calma. Tras terminar las actividades, los alumnos tendrán diez minutos para cambiarse de ropa en el vestuario y dos minutos más para ir al baño a asearse (lavarse las manos y la cara), tras ello se volverá al aula y se prepararán para la siguiente hora.

5.7 Agrupamiento de los alumnos.

En cuanto a los agrupamientos de los alumnos se hará de una forma variada dependiendo del trabajo a realizar y los temas a tratar. En algunas actividades los alumnos podrán agruparse libremente, siendo actividades más distendidas en un ambiente más relajado y de juego. En situaciones de aprendizaje no muy complejo los agrupamientos los hará el profesor en grupos de 4 formados de forma heterogénea, tratando de que en el grupo haya un alumno con fuertes capacidades, dos alumnos medios y un alumno que presente algo de dificultad frente a la tarea. De esta forma podrán ayudarse los unos a los otros y se mostrará un equilibrio en los diferentes grupos. En actividades de aprendizaje complejas el profesor agrupará a los alumnos siguiendo los principios del Estilo de Enseñanza que fomenta la Individualización,

individualización por grupos, DELGADO NOGUERA, Miguel Angel (1991), con el cual los grupos se harán según el nivel de interés y los niveles de ejecución. De esta forma agrupando según niveles el profesor podrá adaptar las actividades a realizar dependiendo del grupo, fomentando así que nadie se sienta rezagado y que todos se vean capaces a pesar de ser una actividad compleja.

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

Competencia en comunicación lingüística. La comunicación lingüística se trabajará de forma continua durante todas las UD ya que los alumnos recibirán instrucciones, darán opiniones, expresarán emociones, compartirán e interactuarán los unos con los otros de forma fluida y continua.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. Esta competencia se trabajará durante algunas actividades en las que el profesor exprese alguna instrucción con operaciones a resolver en vez de diciendo el número directamente. Ej. Jugando al pañuelo el profesor dice el número $4+3$ en vez de decir el 7. Ej. El profesor indica que los alumnos deben expresar el resultado de un partido con sumas, restas y multiplicaciones en vez de diciendo el número directamente.

Competencia digital. La competencia digital se trabaja algunas de las UD en las que los alumnos deben buscar información sobre algún contenido como por ejemplo el folklore español o juegos populares en la UD3 y presentarlo a los compañeros.

Aprender a aprender. Los alumnos trabajarán esta competencia ya que en diversas ocasiones no recibirán las instrucciones concretamente, sino que deberán ser ellos quien trabajen cognitivamente, se regulen las actividades y trabajen cooperativamente con los compañeros, al ver el acierto y error podrán reflexionar sobre sus procesos de aprendizaje y mejorar a partir de ellos.

Competencias sociales y cívicas. Siendo Educación Física el área trabajado los alumnos potenciarán considerablemente su competencia social y cívica ya que en todo momento deberán estar en contacto e interacción con gente. Además, el deporte y la competitividad pone en activo las emociones y los alumnos deberán regularse y controlarse para poder crear un ambiente favorable para una buena convivencia.

Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. Esta competencia se trabajará mediante las actividades en las que sean ellos los protagonistas, como por ejemplo en la UD en

las que se trabaja la expresión corporal, los alumnos deben crear una composición grupal y presentarla a sus compañeros.

Conciencia y expresiones culturales. La competencia de conciencia y expresiones culturales se trabajará mediante las UD que hablan del folklore, los juegos populares, y la expresión corporal.

6. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Medidas generales

La educación física puede jugar un papel realmente importante para trabajar la diversidad en el aula. Un ambiente más distendido y relajado puede ayudar a los alumnos a la integración con los compañeros.

En cuanto a las medidas generales de atención a la diversidad, el profesor estará siempre atento a los intereses y capacidades del alumnado tratando de satisfacer las necesidades educativas de todos, con el trabajo cooperativo se ayudará y potenciará la inclusión de todos formando grupos heterogéneos u homogéneos cuando sea necesario de tal forma que todos pueden conseguir el objetivo marcado.

Medidas extraordinarias.

Al tener un alumno con TDAH en clase, el profesor adaptará las actividades para que esté pueda conseguir sus objetivos y mejorar sus aptitudes.

Por lo general el alumno con TDAH no debería sentir dificultad para realizar las actividades propuestas. Aun así, se tomarán dos medidas para poder ayudar al alumno a regular su actitud frente a las sesiones.

Por un lado, en las actividades en las que sea necesario hacer grupos, el alumno con TDAH será agrupado con compañeros que por lo general presenten actitudes tranquilas y calmadas. De esta forma el alumno podrá sentirse cómodo y le resultará más sencillo mantener una actitud tranquila y serena.

Por otro lado, el profesor preparará una ficha para evaluar la actitud y comportamiento del alumno con TDAH. Dicha ficha será rellenada tanto por el alumno como por el propio profesor al finalizar las sesiones.

Ficha ilustrada en el anexo 1.

7 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

7.1 Actividades fuera del aula.

Desde la asignatura de Educación Física se proponen dos actividades complementarias fuera del aula.

1. 4 de octubre de 2018. Se propone una actividad de visita al velódromo de Galapagar, los alumnos podrán disfrutar de una actividad en la que montarán en bici por el velódromo, y recibirán una pequeña charla sobre los diferentes tipos de ciclismo que existen. Se considera una interesante actividad debido al contexto geográfico en el que se encuentra el centro. Al estar en un contexto de campo, los alumnos podrán explotar todo lo aprendido ese día en sus casas, dando paseos en bici, haciendo excursiones con familia y amigos etc.
2. 6 de noviembre de 2018. Se propone una actividad a la estación de esquí ``La Pinilla`` situada al norte de Madrid, cerca del centro escolar. Los alumnos harán una excursión a la estación de la Pinilla, donde disfrutarán de una ruta guiada por parajes naturales. Llevarán un mapa con ellos donde irán marcando recorridos y zonas importantes durante la excursión. A la excursión se le sumará la presencia de los padres que quieran y puedan venir para acompañar a la clase. De esta forma los alumnos se sentirán seguro más motivados y podrán disfrutar de la excursión con algunos de los padres, a los que enseñarán todo lo aprendido durante la UD.

7.2 Plan lector.

El plan lector presentado se obtiene de un trabajo anteriormente realizado durante la carrera en la asignatura de Literatura y animación a la lectura. El plan lector fue desarrollado cooperativamente y antes de añadirlo a este trabajo se obtuvo el permiso del profesor y de los compañeros. El plan lector se desarrolla en el anexo 1

7.3 Relación con el desarrollo de las Unidades Didácticas.

Las actividades extraescolares servirán como complemento de las sesiones realizadas en las diferentes Unidades Didácticas para potenciar así el aprendizaje del alumno. Se utilizarán no solo como un elemento de diversión y con el que motivar al alumnado con actividades fuera de la rutina, sino que las actividades realizadas tendrán relación con los contenidos y objetivos de las unidades. En el caso de la primera actividad extraescolar los alumnos irán al velódromo de galapagar y montarán en bicicleta, esta

actividad se hará durante la primera UD, donde los contenidos están relacionados con las capacidades físicas básicas.

La segunda actividad será en la Pinilla, se realizará durante la UD de Orientación en el Espacio, una vez en la Pinilla los alumnos harán una excursión por el campo donde podrán poner en práctica lo aprendido durante las sesiones anteriores de la Unidad Didáctica.

8. PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL Y COLABORACIÓN CON LAS FAMILIAS.

8.1 Objetivos de la acción tutorial.

Con el plan de acción tutorial se pretende:

Contribuir a la personalización de la enseñanza del alumno.

Favorecer su madurez y su autorregulación.

Integrar a todos los alumnos del grupo de clase en el centro y el aula de tal forma que se sientan parte del ecosistema educativo.

Crear un ambiente favorable de aprendizaje donde los alumnos se sientan cómodos de expresarse y de compartir tanto sus conocimientos como sus dudas.

Formar al alumno favoreciendo su autonomía a través de pautas de trabajo en las que desarrolle la responsabilidad, la disciplina, el sentido de sacrificio...

Observar y analizar el rendimiento de los alumnos de tal forma que puedan anticiparse y solucionar dificultades y/o problemas o potenciar altas capacidades.

Servir como puente entre la familia y la escuela, e incluso en ocasiones entre el niño y la familia cuando pueda ver falta de comunicación familiar.

8.2 Tareas comunes de colaboración familia y escuela.

Para la colaboración de familia y escuela desde el área de Educación Física se utilizará la actividad extraescolar en la cual se hace una excursión a la Pinilla (apartado 7.1 PGA). En esta actividad los alumnos irán a la Pinilla a hacer una excursión acompañados de sus padres donde disfrutarán del aire libre y la buena compañía. Los alumnos tendrán la oportunidad de enseñarle a sus padres todo lo aprendido durante la Unidad Didáctica.

Además, aprovechando los contenidos tratados en las unidades 7, 8 y 9 se involucrará a las familias de forma que den un férreo apoyo y refuerzo de los conceptos trabajados

tales como la higiene postural (UD 7), las rutinas de alimentación (UD 8) y las diferentes realidades corporales de los alumnos (UD9).

8.3 Entrevistas y tutorías individualizadas.

El profesor de Educación Física se mostrará siempre disponible para comunicarse con las familias a través de la agenda o teléfono del colegio. Cuando sea necesario atenderá a los padres que lo requieran en una entrevista personal dentro del horario establecido para ello. Durante las entrevistas el profesor contará con una parte en la que hablará a solas con el padre y si es necesario una segunda parte con el alumno delante.

8.4 Reuniones grupales.

En cuanto a las reuniones grupales el profesor de Educación Física estará atento para saber cuando el tutor realizará estas reuniones y así poder asistir también como apoyo y poder resolver dudas en el momento que surgieran sobre su asignatura.

9. EVALUACIÓN DEL PROCESO APRENDIZAJE-ENSEÑANZA.

9.1 Criterios de evaluación.

Los criterios y estándares de la programación son los siguientes:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
1. Resolver situaciones motrices propias de situaciones individuales y de cooperación, con o sin oposición utilizando las habilidades perceptivomotrices y aplicando combinaciones de habilidades motrices	<p>1.1 Se orienta en movimiento situando los elementos del entorno en relación a otros objetos, a los demás y a las finalidades de la actividad.</p> <p>1.2 Interpreta planos sencillos de orientación para elegir el itinerario que mejor se ajuste a la situación y al objetivo que se pretende.</p> <p>1.3 Discrimina la izquierda y derecha de los demás en movimiento.</p> <p>1.4 Adapta los desplazamientos, saltos y otras habilidades motrices básicas a las finalidades y a los roles desempeñados en juegos y actividades pre-deportivas y diferentes tipos de entornos que puedan suponer cierto grado de incertidumbre.</p> <p>1.5 Adapta las habilidades motrices básicas de lanzamiento, pase, recepción, conducción y golpeo de móviles a las situaciones de juego, sin perder el control de los mismos y anticipándose a su trayectoria y velocidad.</p>

	<p>1.6 Adapta las habilidades motrices de giro a las finalidades y a los roles desempeñados en juegos y actividades predeportivas, manteniendo el equilibrio, evitando el riesgo de lesión.</p>
<p>2. Resolver retos tácticos elementales propios de situaciones motrices individuales o de cooperación, con o sin oposición, actuando de forma individual y cooperativa, y desempeñando las diferentes funciones implícitas a la situación motora.</p>	<p>2.1 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de oposición, adecuándose a las acciones del oponente.</p> <p>2.2 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación, colaborando con los compañeros.</p> <p>2.3 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación-oposición adecuándose a las interacciones de todos los elementos presentes.</p> <p>2.4 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones motoras de carácter individual, adecuándose los requerimientos de la actividad y del entorno.</p>
<p>3. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.</p>	<p>3.1 Comunica de forma comprensible personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos, utilizando alguna técnica expresiva.</p> <p>3.2 Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales y plásticos.</p>
<p>4. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas.</p>	<p>4.1 Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios.</p> <p>4.2 Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.</p> <p>4.3 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación- oposición, adecuándose a las interacciones de todos los elementos presentes</p>

	<p>4.4 Aplica los conceptos musicales de acento, frase y estructura a las danzas y composiciones expresivas.</p> <p>4.5 Relaciona características de una época con los modos de relación de las personas en las danzas.</p>
5. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	5.1 Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física.
6. Regular y dosificar la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades para mejorar el nivel de sus capacidades físicas.	<p>6.1 Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor, teniendo en cuenta su nivel de partida y sus posibilidades.</p> <p>6.2 Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.</p> <p>6.3 Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.</p> <p>6.4 Identifica su nivel de condición física comparando los resultados obtenidos con tablas correspondientes a su momento evolutivo</p>
7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.	<p>7.1 Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.</p> <p>7.2 Reconoce las exigencias y valora el esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.</p> <p>7.3 Muestra una conducta activa para la mejora global de la condición física.</p>
8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.	<p>8.1 Reconoce la riqueza cultural, la historia y el origen de los juegos, las danzas y el deporte.</p> <p>8.2 Reconoce el papel del juego y de las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo de ocio</p>
9. Opinar coherentemente con actitud crítica, tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates y aceptando las opiniones de los demás.	<p>9.1 Adopta una actitud crítica en los debates, tanto en cuestiones relacionadas con su propia práctica como desde el papel de espectador.</p> <p>9.2 Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.</p>
10. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.	10.1 Adopta las medidas de prevención y sigue las normas de seguridad indicadas para el desarrollo de las clases, evitando las acciones peligrosas durante las actividades.

	<p>10.2 Adopta medidas preventivas para evitar lesiones y accidentes.</p> <p>10.3 Realiza el calentamiento inicial de la sesión con cierta autonomía, utilizando ejercicios conocidos y siguiendo las instrucciones recibidas.</p> <p>10.4 Actúa de forma crítica identificando comportamientos responsables e irresponsables en relación con la seguridad en las clases y en la práctica de las diferentes actividades físico deportivas.</p>
<p>11. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés tratados en el curso y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo.</p>	<p>11.1 Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.</p> <p>11.2 Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.</p>
<p>12. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.</p>	<p>12.1 Tiene interés por mejorar la competencia motriz.</p> <p>12.2 Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad.</p> <p>12.3 Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.</p> <p>12.4 Participa en la recogida y organización del material utilizado en las clases.</p> <p>12.5 Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.</p> <p>12.6 Anima a sus compañeros o compañeras valorando las aportaciones positivas de cada uno en las actividades.</p> <p>12.7 Reconoce su aportación al resultado de las actividades colectivas y sabe diferenciar entre éxito y esfuerzo.</p>
<p>13. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.</p>	<p>13.1 Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural.</p> <p>13.2 Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.</p>

9.2 Estrategias, técnicas e instrumentos de evaluación.

Tal y como explica Escamilla (2009) “la evaluación es uno de los elementos que poseen más difusión para el alumno, las familias, la sociedad e incluso para el propio

sistema educativo''. Son muchas las ocasiones en las que los alumnos se enfrentan con miedo ante la evaluación, pocas veces se toma como algo positivo. Los alumnos tienden a sentirse vulnerables ante la evaluación ya que lo entienden como un proceso en el que se pone a juicio su valía.

La evaluación ha ido evolucionando desde el punto de evaluar positiva o negativamente la capacidad del alumno, hasta corrientes y teorías más actuales como la evaluación formativa.

Esta última, la evaluación formativa será la que se utilice en las Unidades Didácticas. Mediante la evaluación formativa se pretende conseguir que el alumno aprenda y mejore durante el proceso de aprendizaje. Como elemento evaluativo no formal se utilizará la observación y las charlas interactivas entre profesor y alumnos. El profesor y los alumnos de TAFAD que ayudan al docente durante las sesiones observarán a los alumnos durante la ejecución de los ejercicios comprobando, corrigiendo y asegurándose de que lo hacen de forma correcta. Al final de cada sesión en el apartado de vuelta a la calma, el profesor lanzará preguntas reflexivas a los alumnos creando una charla significativa sobre los conceptos trabajados durante la sesión. Como herramienta de evaluación formal se utilizará las listas de control. En dichas listas aparecerán los ítems que los alumnos deben conseguir durante el desarrollo de la sesión.

9.3 Momento de la evaluación.

La evaluación no formal anteriormente nombrada (observación y charlas) se realizará en todas las sesiones durante el transcurso de estas o al finalizar. La evaluación formal (listas de control) se realizará una vez por Unidad Didáctica. Las listas de control serán rellenadas en el transcurso de las sesiones, es decir, el profesor irá marcando los ítems conseguidos o no durante la sesión.

UNIDADES DIDÁCTICAS.

UNIDAD DIDÁCTICA 1.

TÍTULO	CONOZCO MI CUERPO
MATERIA	EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO	5° PRIMARIA
TEMPORALIZACIÓN	11-9-2018 al 4-10-2018 (Martes y jueves) Total: 8 sesiones

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.

Esta unidad didáctica tiene como tema principal el cuerpo y sus capacidades físicas naturales, equilibrios, lateralidad, desplazamientos... Con esta Unidad podremos hacer que los alumnos reflexionen y sean conscientes de su cuerpo, de su naturaleza física, que puedan reflexionar sobre los movimientos que realizan día a día sin darse cuenta y saber qué factores intervienen en dichos movimientos y cuál es la mejor forma de ejecutarlos. Esta unidad resultará interesante ya que es fácilmente extrapolable al día a día de los alumnos.

OBJETIVOS.

1. Saber orientarse en movimiento situando los elementos del entorno en relación a otros objetos, a los demás y a las finalidades de la actividad.
2. Discriminar izquierda y derecha de los demás en movimiento.
3. Adaptar los desplazamientos, saltos y otras habilidades motrices básicas a las finalidades y a los roles desempeñados en juegos y actividades pre-deportivas y diferentes tipos de entornos que puedan suponer cierto grado de incertidumbre.
4. Adoptar medidas preventivas para evitar lesiones y accidentes.
5. Demostrar autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad.

CONTENIDOS.

CONCEPTUALES

- Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento, control tónico de la respiración.
- Lateralidad propia y de los demás.
- Saltos, desplazamientos, lanzamientos.
- Resolución de situaciones mediante movimientos físicos básicos.

PROCEDIMENTALES

- Adquirir conciencia y control sobre el propio cuerpo, su respiración, movimientos...
- Razonamiento y automatización de la lateralidad propia y del otro.
- Ejecución de saltos, desplazamientos y lanzamientos.

ACTITUDINALES

- Presentación de una buena predisposición para la adquisición de los contenidos a tratar.
- Presentación de una actitud de respeto frente a las actividades, el profesor y los compañeros.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y MÍNIMOS EXIGIBLES.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
1. Resolver situaciones motrices propias de situaciones individuales y de cooperación, con o sin oposición utilizando las habilidades perceptivo motrices y aplicando combinaciones de habilidades motrices	1.1 Se orienta en movimiento situando los elementos del entorno en relación a otros objetos, a los demás y a las finalidades de la actividad. 1.3 Discrimina la izquierda y derecha de los demás en movimiento. 1.4 Adapta los desplazamientos, saltos y otras habilidades motrices básicas a las finalidades y a los roles desempeñados en juegos y actividades pre-deportivas y diferentes tipos de entornos que puedan suponer cierto grado de incertidumbre.
10. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.	10.1 Adopta las medidas de prevención y sigue las normas de seguridad indicadas para el desarrollo de las clases, evitando las acciones peligrosas durante las actividades. 10.2 Adopta medidas preventivas para evitar lesiones y accidentes. 10.4 Actúa de forma crítica identificando comportamientos responsables e irresponsables en relación con la seguridad en las clases y en la práctica de las diferentes actividades físico deportivas.
12. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.	12.1 Tiene interés por mejorar la competencia motriz. 12.2 Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad. 12.3 Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.

	12.4 Participa en la recogida y organización del material utilizado en las clases.
--	------------------------------------------------------------------------------------

UNIDAD DIDÁCTICA 2

TÍTULO	ORIENTACIÓN EN EL ESPACIO
MATERIA	EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO	5º PRIMARIA
TEMPORALIZACIÓN	9-10-2018 al 6-11-2018 (Martes y jueves) Total: 8 sesiones.

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.

Esta unidad didáctica tiene como tema principal la orientación en espacios. Los alumnos podrán aprender a cómo moverse de forma eficaz y razonada en diferentes espacios. A través de la reflexión y lo aprendido durante la primera unidad didáctica (Conozco mi cuerpo) los alumnos podrán sacar el máximo provecho a sus capacidades físicas y cognitivas para resolver situaciones en las que deban orientarse, situarse en un espacio, escoger itinerarios, repetirlos y modificarlos de la forma que más les convenga. Esta unidad didáctica es muy interesante ya que es fácilmente extrapolable a situaciones de su vida cotidiana.

OBJETIVOS.

1. Interpretar planos sencillos de orientación para elegir el itinerario que mejor se ajuste a la situación y al objetivo que se pretende.
2. Saber orientarse en movimiento situando los elementos del entorno en relación a otros objetos, a los demás y a las finalidades de la actividad.
3. Mostrar buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.
4. Actuar de forma crítica identificando comportamientos responsables e irresponsables en relación con la seguridad en las clases y en la práctica de las diferentes actividades físico deportivas.
5. Ser responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural.
6. Utilizar los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Planos.
- Orientación.
- Orientación en el espacio natural.
- Itinerarios

PROCEDIMENTALES

- Correcta interpretación de planos con su consiguiente ejecución.
- Correcta orientación en espacios cerrados y limitados.
- Soltura y correcta orientación en espacios naturales.
- Correcta identificación y distinción entre diferentes itinerarios.

ACTITUDINALES

- Presentación de una buena predisposición para la adquisición de los contenidos a tratar.
- Presentación de una actitud de respeto frente a las actividades, el profesor y los compañeros.

CITERIOS DE EVALUACIÓN Y MÍNIMOS EXIGIBLES.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
1. Resolver situaciones motrices propias de situaciones individuales y de cooperación, con o sin oposición utilizando las habilidades perceptivo motrices y aplicando combinaciones de habilidades motrices	1.1 Se orienta en movimiento situando los elementos del entorno en relación a otros objetos, a los demás y a las finalidades de la actividad. 1.2 Interpreta planos sencillos de orientación para elegir el itinerario que mejor se ajuste a la situación y al objetivo que se pretende.
12. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.	12.3 Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo. 12.4 Participa en la recogida y organización del material utilizado en las clases.

METODOLOGÍA

Sesión 1.

En la primera sesión se hará una breve introducción en clase sobre qué es la orientación. Se les explicará a los alumnos conceptos básicos tales como que la orientación es la acción de ubicarse en un tiempo y espacio. Una vez se ha introducido la unidad nueva, la clase se dirigirá a la zona del patio exterior donde están ubicadas las canchas polideportivas. Estando ya en las canchas, los alumnos se sentarán en las gradas (espacio que siempre utilizaremos para dar la explicación de lo que se va a hacer durante la sesión). Tras la explicación, se desarrollarán el calentamiento, la actividad principal y la vuelta a la calma. Finalizadas las actividades, los alumnos irán a los vestuarios a cambiarse de ropa, y posteriormente al baño a asearse, acabando finalmente en el aula para poder iniciar la siguiente clase.

En esta primera sesión los alumnos deberán orientarse y buscar itinerarios diferentes con el objetivo de alcanzar diferentes metas puestas por el profesor.

<p>WARM UP (Desarrollo en inglés)</p>	<p>Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán a un pilla-pilla. Dos alumnos ligarán con un peto en la mano, los demás deberán huir por un espacio limitado (el campo de fútbol sala).</p> <p>Segunda parte: Una vez activado el cuerpo, para poder aumentar un poco las pulsaciones y ponerse a tono se hará un círculo. Dentro del círculo se pondrá el profesor y dirigirá una secuencia de movimientos (rodillas arriba, agacharse y saltar, sentadilla...) que todos los alumnos deberán repetir a la vez.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p>	<p>Primera parte: los alumnos divididos en 4 filas, deberán salir de uno en uno desde un mismo punto de partida (línea de banda del campo de fútbol sala), el objetivo del juego es llegar desde el punto de partida hasta uno de los córneres de la otra línea de banda. Para poder llegar hasta ahí deberán ir sin salirse por las diferentes líneas que hay pintadas en el suelo correspondientes a la pista multideportiva (líneas de baloncesto, fútbol, voleibol...). No podrán saltar de una línea a otra.</p> <p>Segunda parte: Mismo objetivo, aumento de dificultad. El profesor colocará conos en algunas líneas cortando el paso. Los alumnos deberán pensar los itinerarios oportunos para esquivar los conos.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p>	<p>Primera parte: los alumnos se sentarán en el círculo del medio campo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación.</p> <p>Segunda parte: Preguntas de reflexión. El profesor lanzará algunas preguntas abiertas para que los alumnos reflexionen sobre la actividad realizada. ¿Hemos utilizado todos el mismo recorrido? ¿Hemos llegado al mismo objetivo? ¿Se nos ocurre alguna situación en nuestro día a día parecida a lo que hemos hecho hoy?</p>

Sesión 2.

Rutina diaria en cuanto al inicio de la clase, recogida de material, utilización de vestuarios etc. En esta segunda sesión los alumnos deberán moverse y orientarse por un espacio limitado y conocido donde podrán sentirse cómodos para este primer contacto con la orientación y la interpretación de planos.

<p>WARM UP (Desarrollo en inglés)</p>	<p>Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán a un tulipán. Dos alumnos ligarán con un peto en la mano, los demás deberán huir por un espacio limitado (el campo de fútbol sala).</p> <p>Segunda parte: Una vez activado el cuerpo, para poder aumentar un poco las pulsaciones y ponerse a tono se hará un círculo. Dentro del círculo se pondrá el profesor y dirigirá una secuencia</p>
-------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	de movimientos (rodillas arriba, agacharse y saltar, sentadilla...) que todos los alumnos deberán repetir a la vez.
PARTE PRINCIPAL	Primera parte: los alumnos serán divididos por grupos elegidos al azar. El profesor le entregará a cada equipo un plano muy sencillo de la zona de recreo en la que van a trabajar. En el plano habrá marcadas seis X, cada X representa un objeto que los alumnos deben buscar guiándose por el plano y traerlo de vuelta a la casilla de inicio. El equipo que primero consiga interpretar el plano y traer los seis objetos gana.
VUELTA A LA CALMA	Primera parte: Los alumnos se sentarán en el círculo del medio campo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación. Segunda parte: Preguntas de reflexión. El profesor lanzará algunas preguntas abiertas para que los alumnos reflexionen sobre la actividad realizada. ¿Hemos utilizado todos el mismo recorrido? ¿Hemos llegado al mismo objetivo? ¿Se nos ocurre alguna situación en nuestro día a día parecida a lo que hemos hecho hoy?

Sesión 3.

Rutina diaria en cuanto al inicio de la clase, recogida de material, utilización de vestuarios etc. En la sesión 3 los alumnos deberán emplearse a tope cognitivamente. Se enfrentarán a una actividad en la que tendrán que interpretar planos, y relacionarlos con diferentes imágenes.

WARM UP (Desarrollo en inglés)	Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán al comecocos. Dos alumnos ligarán con un peto en la mano, los demás deberán huir por un espacio limitado (el campo de futbol sala), tanto los que ligan como los que huyen solo podrán moverse por encima de las líneas de los diferentes campos de la pista polideportiva. Segunda parte: Una vez activado el cuerpo, para poder aumentar un poco las pulsaciones y ponerse a tono se hará un círculo. Dentro del círculo se pondrá el profesor y dirigirá una secuencia de movimientos (rodillas arriba, agacharse y saltar, sentadilla...) que todos los alumnos deberán repetir a la vez.
PARTE PRINCIPAL	Primera parte: Los alumnos se dividirán en equipos de 5 personas formados por el profesor al azar. Los alumnos se colocarán en la línea de fondo del campo y harán una carrera de relevos. El profesor le entregará previamente a cada grupo 5 imágenes de diferentes espacios (campo de futbol, campo de baloncesto, aula de clase, campo de voleibol y gimnasio). Los alumnos harán un recorrido hasta la zona del medio campo donde estarán dadas la vuelta los planos de cada una de las imágenes que han recibido. El alumno que le toque tendrá que hacer dicho recorrido, coger un plano, volver y entre todo el equipo decidir qué imagen va con ese plano. Una vez lo tienen, sale el siguiente y

	<p>repite este patrón, coge un plano, lo lleva con el equipo y deciden con que imagen va, así hasta completar las 5 parejas. Previamente el profesor habrá indicado 5 formas de desplazarse hasta los planos, cada alumno deberá ir de una de esas 5 formas (salto de la rana, sprint, correr hacia atrás, pasos laterales y zancada).</p> <p>Segunda parte: Con el mismo procedimiento que en la actividad anterior, los alumnos en este caso deberán recoger 5 imágenes de zonas conocidas del colegio y una vez han recogido todas dibujar el plano de dichas imágenes en un folio en blanco.</p>
VUELTA A LA CALMA	<p>Primera parte: Los alumnos se sentarán en el círculo del medio campo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación.</p> <p>Segunda parte: Preguntas de reflexión. El profesor lanzará algunas preguntas abiertas para que los alumnos reflexionen sobre la actividad realizada. ¿Qué músculos creéis que hemos utilizado para la carrera? ¿Qué hemos pensado para diferenciar las imágenes y planos y juntar las parejas?</p>

Sesión 4.

Rutina diaria en cuanto al inicio de la clase, recogida de material, utilización de vestuarios etc. Durante esta sesión los alumnos se enfrentarán ante un reto novedoso, deberán interpretar los puntos cardinales para conseguir hallar donde están los objetos escondidos.

WARM UP (Desarrollo en inglés)	<p>Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán a pilla-pilla. Dos alumnos ligarán con un peto en la mano, los demás deberán huir por un espacio limitado (el campo de futbol sala).</p> <p>Segunda parte: Una vez activado el cuerpo, para poder aumentar un poco las pulsaciones y ponerse a tono se hará un círculo. Dentro del círculo se pondrá el profesor y dirigirá una secuencia de movimientos (rodillas arriba, agacharse y saltar, sentadilla...) que todos los alumnos deberán repetir a la vez.</p>
PARTE PRINCIPAL	<p>Primera parte: El profesor dividirá a los alumnos en grupos de 5 de forma aleatoria. A cada grupo se le hará entrega de un plano sencillo de toda la zona que abarcan las pistas polideportivas y una rosa de los vientos con los puntos cardinales marcados. A pesar de haber sido ya explicado el día de la introducción, se recordará que es la rosa de los vientos y qué son los puntos cardinales.</p> <p>En el plano entregado estará marcado el norte, sur, este y oeste. Los alumnos deberán buscar 5 objetos por toda la zona delimitada en el plano, cada objeto estará en una coordenada.</p> <p>Objeto 1. Sureste Objeto 2. Norte Objeto 3. Noroeste Objeto 4. Suroeste Objeto 5. Este</p>

	<p>Los alumnos deberán interpretar el plano y encontrar los objetos según las coordenadas recibidas, el primer equipo en coger todos los objetos, gana.</p> <p>Segunda parte: En esta segunda parte los alumnos harán la actividad a la inversa, serán ellos quienes escondan los objetos y expresen en el plano mediante puntos cardinales donde los han recolocado.</p>
VUELTA A LA CALMA	<p>Primera parte: los alumnos se sentarán en el círculo del medio campo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación.</p> <p>Segunda parte: preguntas de reflexión. El profesor lanzará algunas preguntas abiertas para que los alumnos reflexionen sobre la actividad realizada. ¿Hemos utilizado todos el mismo recorrido? ¿Hemos conseguido el objetivo? ¿Se nos ocurre alguna situación en nuestro día a día parecido a lo que hemos hecho?</p>

Sesión 5 y 6.

Rutina diaria en cuanto al inicio de la clase, recogida de material, utilización de vestuarios etc. En estas sesiones los alumnos tendrán la oportunidad de demostrar lo que han ido aprendiendo, se ampliarán fronteras y trabajarán en un espacio mucho más abierto y amplio. Para estas dos sesiones el profesor contará con la ayuda de 3 alumnos de TAFAD que se encargarán de ayudar al profesor para que todo transcurra sin incidentes y de que los alumnos se involucren en la actividad.

WARM UP (Desarrollo en inglés)	<p>Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán a tulipán. Dos alumnos ligarán con un peto en la mano, los demás deberán huir por un espacio limitado (el campo de futbol sala).</p> <p>Segunda parte: Una vez activado el cuerpo, para poder aumentar un poco las pulsaciones y ponerse a tono se hará un círculo. Dentro del círculo se pondrá el profesor y dirigirá una secuencia de movimientos (rodillas arriba, agacharse y saltar, sentadilla...) que todos los alumnos deberán repetir a la vez.</p>
PARTE PRINCIPAL	<p>Primer día. Los alumnos serán divididos en grupos. A cada equipo se le entregará un plano del colegio y un rotulador. Cada grupo irá acompañado por un alumno de TAFAD que ayudará a los alumnos para que todo vaya como debe. Una vez tienen su plano, toda la clase irá junta desde las pistas polideportivas hasta el comedor, una vez allí, se irá hasta el aula. Estando en el aula los alumnos cada uno con su equipo deberá mirar el mapa y señalar con el rotulador los caminos que se han realizado. Al ser un centro muy grande hay varios caminos, cada equipo podrá utilizar los caminos e itinerarios que quiera siendo estos diferentes unos de otros. Una vez lo han marcado, se compartirá con el resto de clase y se razonará el porqué se ha marcado dicho itinerario.</p> <p>Segundo día.</p>

	<p>Manteniendo los grupos del día anterior, con el mismo mapa y con un rotulador de diferente color al de la sesión 5, toda la clase hará esta vez un recorrido diferente y algo más complejo. Las opciones siguen siendo diversas por lo que cada equipo podrá utilizar diferentes caminos. La clase irá desde las pistas hasta el comedor, una vez allí volverán a las pistas, pero por un recorrido diferente, estando de vuelta en las pistas se irá hacia el gimnasio y finalmente del gimnasio al aula. Allí marcarán los recorridos en el plano y se compartirá con los compañeros.</p> 
<p>VUELTA A LA CALMA</p>	<p>Primera parte: Los alumnos se sentarán en sus mesas y el profesor indicará respiraciones profundas tratando de bajar las pulsaciones y buscando la relajación.</p> <p>Segunda parte: Preguntas de reflexión. El profesor lanzará algunas preguntas abiertas para que los alumnos reflexionen sobre la actividad realizada. ¿Hemos marcado todos el mismo recorrido? ¿Qué nos ha hecho marcar esos recorridos y no otros? ¿Se nos ocurre alguna situación en nuestro día a día parecido a lo que hemos hecho?</p>

Sesión 7

Rutina diaria en cuanto al inicio de la clase, recogida de material, utilización de vestuarios etc. Durante esta sesión los alumnos deberán estar muy activos física y cognitivamente. Deberán resolver diferentes pistas y orientarse para ser los más rápidos en conseguir el objetivo.

<p>WARM UP (Desarrollo en inglés)</p>	<p>Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán a tulipán. Dos alumnos ligarán con un peto en la mano, los demás deberán huir por un espacio limitado (el campo de futbol sala).</p> <p>Segunda parte: Una vez activado el cuerpo, para poder aumentar un poco las pulsaciones y ponerse a tono se hará un círculo. Dentro del círculo se pondrá el profesor y dirigirá una secuencia de movimientos (rodillas arriba, agacharse y saltar, sentadilla...) que todos los alumnos deberán repetir a la vez.</p>
-------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PARTE PRINCIPAL	<p>Primer día. Los alumnos serán divididos en grupos de 5 de forma aleatoria por el profesor. A cada grupo se le dará un plano de toda la zona de recreo y una primera pista que deberán descifrar para avanzar a la siguiente, siendo 5 pistas las que deben conseguir. Mientras avanzan de pista en pista deberán ir marcando con un rotulador los itinerarios que han recorrido para llegar a sus objetivos.</p>
VUELTA A LA CALMA	<p>Primera parte: Los alumnos se sentarán en el suelo y el profesor indicará respiraciones profundas tratando de bajar las pulsaciones y buscando la relajación. Segunda parte: Preguntas de reflexión. El profesor lanzará algunas preguntas abiertas para que los alumnos reflexionen sobre la actividad realizada. ¿Hemos marcado todos el mismo recorrido? ¿Qué nos ha hecho marcar esos recorridos y no otros? ¿Se nos ocurre alguna situación en nuestro día a día parecido a lo que hemos hecho?</p>

Sesión 8.

Esta sesión será utilizada para una actividad complementaria fuera del centro escolar. Los alumnos harán una excursión a la estación de la Pinilla, donde disfrutarán de una ruta guiada por parajes naturales. Llevarán un mapa con ellos donde irán marcando recorridos y zonas importantes durante la excursión.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS.

Recursos materiales:

Conos, plano zona de recreo, imágenes de diferentes espacios del colegio, plano zona pistas polideportivas, plano del colegio.

Recursos ambientales:

Zona de recreo, zona pistas polideportivas, diversas zonas del colegio.

Recursos humanos:

Profesor Educación Física, dos alumnos del grado superior de TAFAD cursado en el centro GSD.

MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Medidas ordinarias.

Con motivo de atender las necesidades e individualizar las virtudes de los niños en esta sesión, los alumnos serán divididos en grupos heterogéneos con un alumno con alto nivel, uno que presente alguna dificultad y dos con un ritmo adecuado a su edad y etapa. De esta forma potenciaremos el trabajo cooperativo, los alumnos que presenten un poco de dificultades serán motivados y ayudados por sus compañeros. Por otro lado, los

alumnos más potentes serán motivados para ayudar y llevar con algo más de protagonismo las riendas de las actividades.

Medidas extraordinarias.

Por lo general el alumno con TDAH no debería sentir dificultad para realizar las actividades propuestas. Aun así, se tomarán dos medidas para poder ayudar al alumno a regular su actitud frente a las sesiones.

Por un lado, en las actividades en las que sea necesario hacer grupos, el alumno con TDAH será agrupado con compañeros que por lo general presenten actitudes tranquilas y calmadas. De esta forma el alumno podrá sentirse cómodo y le resultará más sencillo mantener una actitud tranquila y serena.

Por otro lado, el profesor preparará una ficha para evaluar la actitud y comportamiento del alumno con TDAH. Dicha ficha será rellenada tanto por el alumno como por el propio profesor al finalizar las sesiones.

			
HE TENIDO BUENA ACTITUD Y HE SEGUIDO LAS NORMAS			
HE COLABORADO CON MIS COMPAÑEROS SIN NINGUN PROBLEMA			
HE MANTENIDO LA CALMA Y EL ORDEN AL HACER LOS RECORRIDOS QUE ME INDICABA EL MAPA.			
HE ESCUCHADO ATENTO LAS INSTRUCCIONES PARA LEER LOS MAPAS			

UNIDAD DIÁCTICA 3

TÍTULO	¿A QUÉ JUGABAN MIS PADRES?
MATERIA	EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO	5º PRIMARIA
TEMPORALIZACIÓN	8-11-2018 al 4-12-2018 (Martes y jueves) Total: 8 sesiones.

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA DE LA UNIDAD.

Esta unidad ha sido elegida para poder mostrar a los niños un amplio abanico de juegos y actividades de ocio con los que ocupar su tiempo libre. Se trata de abrir la mente de los alumnos, que vean más allá de los videojuegos, de las nuevas tecnologías, del fútbol y baloncesto... que conozcan nuevas opciones igual de divertidas y completas físicamente con las que pasar las horas en el recreo, el parque, y disfrutar con sus amigos y compañeros. Además, se fomenta la comunicación intergeneracional, los niños podrán pasar momentos agradables con sus padres, abuelos, tíos... hablando sobre lo que jugaban ellos en su momento y de lo que pueden jugar ahora los pequeños.

OBJETIVOS.

1. Reconocer la riqueza cultural, la historia y el origen de los juegos, las danzas y el deporte.
2. Conocer otros juegos.
3. Reconocer el papel del juego y de las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo de ocio.
4. Presentar sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Riqueza cultural, juegos populares.
- Diversidad de juegos.
- El juego como actividad física.

PROCEDIMENTALES

- Reconocimiento de la riqueza cultural en cuanto a juegos.
- Conocimiento de la gran variedad de juegos populares.
- Adquisición del concepto de juego como actividad física.

ACTITUDINALES

- Presentación de una buena predisposición para la adquisición de los contenidos a tratar.
- Presentación de una actitud de respeto frente a las actividades, el profesor y los compañeros.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y MÍNIMOS EXIGIBLES.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.	8.1 Reconoce la riqueza cultural, la historia y el origen de los juegos, las danzas y el deporte. 8.2 Reconoce el papel del juego y de las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo de ocio.
9. Opinar coherentemente con actitud crítica, tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates y aceptando las opiniones de los demás.	9.1 Adopta una actitud crítica en los debates, tanto en cuestiones relacionadas con su propia práctica como desde el papel de espectador. 9.2 Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.
10. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.	10.4 Actúa de forma crítica identificando comportamientos responsables e irresponsables en relación con la seguridad en las clases y en la práctica de las diferentes actividades físico deportivas.
11. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés tratados en el curso y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo.	11.1 Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita. 11.2 Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.
12. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.	12.3 Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo. 12.4 Participa en la recogida y organización del material utilizado en las clases.

UNIDAD DIDÁCTICA 4

TÍTULO	TRABAJAMOS EN EQUIPO
MATERIA	EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO	5º PRIMARIA
TEMPORALIZACIÓN	11-12-2018 al 24-1-2019 (Martes y jueves) Total: 10 sesiones.

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.

La elección de esta unidad didáctica se ve fundamentada por la capacidad de potenciar los valores de compañerismo, respeto y trabajo en equipo mediante juegos y deportes colectivos como el baloncesto, el voleibol o el fútbol. No debemos quedarnos meramente en jugar, es una oportunidad de motivar a los alumnos mediante deportes que les gustan y que posiblemente jueguen a menudo. Es una oportunidad de trabajar la cooperatividad. Los niños sentirán la necesidad de tener a un compañero y la responsabilidad de que un compañero le necesite. Se podrá trabajar también estrategias que impliquen cognitivamente a los alumnos.

OBJETIVOS.

1. Utilizar los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de oposición, adecuándose a las acciones del oponente.
2. Utilizar los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación, colaborando con los compañeros.
3. Utilizar los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación-oposición adecuándose a las interacciones de todos los elementos presentes.
4. Utilizar los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones motoras de carácter individual, adecuándose los requerimientos de la actividad y del entorno.
5. Mostrar buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.

CONTENIDOS Y RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.

CONCEPTUALES

- Juegos colectivos.
- Balón prisionero y sus normas.
- Beisbol y sus normas.
- Fútbol y sus normas.
- Baloncesto y sus normas.

PROCEDIMENTALES

- Identificación de la variedad de juegos colectivos.
- Reconocimiento del concepto estrategia y su utilidad en el deporte.
- Ejecución de juego de balón prisionero y beisbol.
- Ejecución de la técnica y estrategia básica en el futbol.
- Ejecución de la técnica y estrategia básica en el baloncesto.

ACTITUDINALES

- Presentación de una buena predisposición para la adquisición de los contenidos a tratar.
- Presentación de una actitud de respeto frente a las actividades, el profesor y los compañeros.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y MÍNIMOS EXIGIBLES.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
2. Resolver retos tácticos elementales propios de situaciones motrices individuales o de cooperación, con o sin oposición, actuando de forma individual y cooperativa, y desempeñando las diferentes funciones implícitas a la situación motora.	2.1 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de oposición, adecuándose a las acciones del oponente. 2.2 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación, colaborando con los compañeros. 2.3 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación-oposición adecuándose a las interacciones de todos los elementos presentes. 2.4 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones motoras de carácter individual, adecuándose los requerimientos de la actividad y del entorno.
10. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.	10.3 Realiza el calentamiento inicial de la sesión con cierta autonomía, utilizando ejercicios conocidos y siguiendo las instrucciones recibidas. 10.4 Actúa de forma crítica identificando comportamientos responsables e irresponsables en relación con la seguridad en las clases y en la práctica de las diferentes actividades físico deportivas.

METODOLOGÍA

En esta unidad didáctica las sesiones se verán estructuradas en dos partes. Una parte principal en la que trabajarán todos los alumnos de la clase juntos (sesiones 1-4), y una segunda parte en la que los alumnos se verán divididos para hacer dos actividades diferentes según su mayor interés y motivación.

Sesión 1.

En la primera sesión se hará una pequeña introducción sobre la nueva unidad didáctica, se les explicará a los alumnos en que consisten los juegos colectivos y se les presentará los objetivos que se pretenden conseguir durante la unidad, concienciando de que no es el objetivo en este caso el competir, sino el disfrutar jugando y aprender sobre nuevos deportes colectivos. Tras la introducción se irá a las pistas polideportivas donde se desarrollará el calentamiento, la parte principal y la vuelta a la calma. En esta unidad trabajaremos en conjunto toda la clase el juego de balón prisionero.

<p>WARM UP (Desarrollo en inglés)</p>	<p>Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán a la cola de burro. Cada alumno llevará un peto a modo de cola y entre todos deberán quitarse</p> <p>Segunda parte: Una vez activado el cuerpo, para poder aumentar un poco las pulsaciones y ponerse a tono se hará un círculo. Dentro del círculo se pondrá el profesor y dirigirá una secuencia de movimientos (rodillas arriba, agacharse y saltar, sentadilla...) que todos los alumnos deberán repetir a la vez.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p>	<p>Primera parte: Balón prisionero. En primer lugar, se dará una explicación general de cómo se juega a balón prisionero por si hubiera alumnos que no hayan jugado. Toda la clase será dividida en dos equipos de forma aleatoria jugando 10 contra 10. Teniendo los equipos hechos, se jugará un partido al mejor de 3 set, cada set se consigue al eliminar un equipo a todos los jugadores del equipo contrario.</p> <p>Segunda parte: Balón prisionero condicionando dificultad. Cada equipo elige qué componentes tienen nivel A, qué componentes tienen nivel B y qué componentes tienen nivel C. Una vez ambos equipos han creados sus tres subgrupos, el campo se divide en tres partes iguales, y en cada una de ellas se sitúa el grupo del mismo nivel enfrentado al grupo del nivel similar del oponente. De este modo, todos juegan juntos, pero tendrán que lanzar balones y esquivar balones de participantes con un nivel similar al suyo.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p>	<p>Primera parte: Los alumnos se sentarán en el círculo del medio campo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación.</p> <p>Segunda parte: Preguntas de reflexión. El profesor lanzará algunas preguntas abiertas para que los alumnos reflexionen sobre la actividad realizada. ¿Qué movimientos hemos realizado durante la actividad? ¿Se os ocurre alguna situación en vuestro día a día en los que utilicéis esos movimientos?</p>

Sesión 2.

En esta sesión los alumnos se dirigirán a la zona de las pistas polideportivas, una vez allí se sentarán en la zona de gradas donde recibirán las explicaciones oportunas sobre las actividades a realizar en el día. La sesión dos se verá centrada en el futbeisbol, los alumnos podrán recibir nociones de las normas de juego y la mecánica y jugar un divertido partido entre toda la clase.

WARM UP (Desarrollo en inglés)	Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán a capturar a tulipán. Dos jugadores la ligarán y tendrán que atrapar a sus compañeros en un espacio limitado. Segunda parte: Una vez activado el cuerpo, para poder aumentar un poco las pulsaciones y ponerse a tono se hará un círculo. Dentro del círculo se pondrá el profesor y dirigirá una secuencia de movimientos (rodillas arriba, agacharse y saltar, sentadilla...) que todos los alumnos deberán repetir a la vez.
PARTE PRINCIPAL	Primera parte: Futbeisbol. El futbeisbol es una mezcla entre futbol y beisbol. Se dividirán dos equipos. La mecánica es la misma que el beisbol, un jugador debe golpear la pelota y correr tantas bases como pueda hasta hacer una carrera. La diferencia con el beisbol normal es que, en vez de usar un bate, los alumnos golpearán un balón de gomaespuma con el pie. Segunda parte: Futbeisbol condicionando la dificultad. Durante esta segunda parte los alumnos más potentes tendrán que patear en vez de con su pierna ``buena`` con su pierna ``menos buena``, de esta forma se complicará el juego para ellos y trabajarán además su lateralidad.
VUELTA A LA CALMA	Primera parte: Los alumnos se sentarán en el círculo del medio campo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación. Segunda parte: Preguntas de reflexión. El profesor lanzará algunas preguntas abiertas para que los alumnos reflexionen sobre la actividad realizada. ¿Por qué se considera deporte de equipo si solo lanza uno y patea uno? ¿Necesita un jugador al resto de su equipo para poder jugar y conseguir buenos resultados? ¿Por qué?

Sesión 3.

En esta sesión los alumnos trabajarán en la pista polideportiva de nuevo siguiendo las rutinas ya expuestas en sesiones anteriores y en la PGA. La sesión tres se ve marcada por el rugby con pañuelo. Los alumnos recibirán instrucciones sobre las normas y la mecánica básica del rugby. Entonces podrán jugar un partido poniéndose en situación de juego y disfrutando con sus compañeros.

<p>WARM UP (Desarrollo en inglés)</p>	<p>Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán a la muralla china. Dos jugadores la ligarán y tendrán que atrapar a sus compañeros formando sucesivamente una muralla cada vez más difícil de pasar para los que aun no estén pillados. Segunda parte: Una vez activado el cuerpo, para poder aumentar un poco las pulsaciones y ponerse a tono se hará un círculo. Dentro del círculo se pondrá un alumno y dirigirá una secuencia de movimientos, (movimientos interiorizados por la repetición de este calentamiento durante las primeras unidades didácticas, rodillas arriba, agacharse y saltar, sentadilla...) todos los alumnos deberán repetir a la vez que su compañero.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p>	<p>Primera parte: Rugby tag. Los alumnos serán divididos en dos equipos de forma aleatoria, jugando 10 contra 10. Una vez están divididos recibirán la explicación de como jugar a Rugby tag. Cada alumno llevará un peto colgado del pantalón a modo de ``cola``. Deberán avanzar con el balón, pudiendo correr con él y haciendo pases a los compañeros solo estando estos colocados por detrás del pasador. Para hacer ensayo deberán cruzar con el balón la línea de fondo del campo contrario. La defensa consistirá no en placar al contrincante, sino en quitarle la cola al que lleve el balón o interceptar dicho balón en algún pase. Segunda parte: Mismo procedimiento, pero esta vez los jugadores solo podrán dar 3 pasos con el balón y antes de marcar un tanto deberá tocar el balón al menos 5 jugadores del equipo</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p>	<p>Primera parte: Los alumnos se sentarán en el círculo del medio campo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación. Segunda parte: Preguntas de reflexión. El profesor lanzará algunas preguntas abiertas para que los alumnos reflexionen sobre la actividad realizada. ¿Qué pensabais del rugby antes de jugar? ¿Es realmente tan importante el contacto y los golpes en este deporte? ¿Es posible que sea un deporte en el que importe más la inteligencia jugando que la fuerza y los golpes?</p>

Sesión 4.

En esta sesión los alumnos seguirán las rutinas habituales, yendo a las instalaciones de forma ordenada, sentándose en el espacio de explicación previa etc. La sesión se centrará en el juego del frisbee. Los alumnos jugarán en equipo acentuando mucho la necesidad del otro y el compañerismo ya que los jugadores necesitarán de los compañeros para poder avanzar en el juego.

<p>WARM UP (Desarrollo en inglés)</p>	<p>Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán al escondite inglés. Un jugador la ligará y los demás deberán ir acercándose hasta la posición de este en los momentos que no miré.</p>
-------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Segunda parte: Una vez activado el cuerpo, para poder aumentar un poco las pulsaciones y ponerse a tono se hará un círculo. Dentro del círculo se pondrá un alumno y dirigirá una secuencia de movimientos, (movimientos interiorizados por la repetición de este calentamiento durante las primeras unidades didácticas, rodillas arriba, agacharse y saltar, sentadilla...) todos los alumnos deberán repetir a la vez que su compañero.</p>
PARTE PRINCIPAL	<p>Primera parte: Frisbee game. Los jugadores serán divididos en dos equipos de forma aleatoria. El juego consiste en avanzar con el frisbee hasta la casilla de gol. El punto se consigue al recibir un pase dentro del área contraria. No se puede avanzar con el frisbee más de dos pasos, tras ello se debe pasar a otro compañero. Sin el frisbee si se puede mover el jugador. El frisbee se puede recuperar interceptando un pase en el aire, nunca podrá quitarse de las manos del contrincante. El espacio de juego será el campo de fútbol sala.</p> <p>Segunda parte: Frisbee game condicionando el juego. Para potenciar más aun la participación de todos los jugadores antes de poder marcar un punto el frisbee debe ser pasado entre cinco jugadores diferentes.</p>
VUELTA A LA CALMA	<p>Primera parte: Los alumnos se sentarán en el círculo del medio campo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación.</p> <p>Segunda parte: Preguntas de reflexión. El profesor lanzará algunas preguntas abiertas para que los alumnos reflexionen sobre la actividad realizada. ¿Por qué consideramos este juego un deporte de equipo? ¿Es más necesario la ayuda del compañero en el frisbee game o en el rugby por ejemplo?</p>

Sesión 5.

A partir de la sesión 5 hasta el final de la Unidad Didáctica, los alumnos se dividirán en dos grupos, por un lado, un grupo trabajará el fútbol, por otro lado, el otro grupo trabajará el baloncesto. Se da por hecho que son deportes más populares y que los alumnos conocen y han jugado, los grupos serán hechos por interés y motivación de los propios alumnos, cada uno podrá elegir que deporte prefiere practicar en las sesiones restantes. La práctica de estos dos deportes será simultánea, el profesor contará con la ayuda de un alumno del grado superior de TAFAD (cursado también en el centro GSD Buitrago) para poder atender todas las necesidades o contratiempos que puedan surgir.

WARM UP (Desarrollo en inglés)	<p>Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán al pilla-pilla. Dos alumnos ligarán y los demás deberán huir en un espacio limitado.</p> <p>Segunda parte: Una vez activado el cuerpo, para poder aumentar un poco las pulsaciones y ponerse a tono se hará un círculo. Dentro del círculo se pondrá un alumno y dirigirá una secuencia de movimientos, (movimientos interiorizados por la repetición de</p>
-----------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>este calentamiento durante las primeras unidades didácticas, rodillas arriba, agacharse y saltar, sentadilla...) todos los alumnos deberán repetir a la vez que su compañero.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p>	<p>Grupo fútbol. Los alumnos que hayan elegido la parte de fútbol deberán realizar las siguientes actividades.</p> <p>Primera parte: Con motivo de trabajar la conducción de balón, los jugadores serán divididos en tres grupos y realizarán una carrera de relevos, deberán recorrer ida y vuelta una distancia de 4 metros señalizados por dos conos.</p> <p>Segunda parte: Una vez han terminado, se colocarán conos en el recorrido anterior de forma que tengan que hacer zig-zag entre ellos durante la siguiente carrera de relevos.</p> <p>Tercera parte: Se jugará al bosque de conos. El profesor colocará un gran número de conos de forma desorganizada dentro del área de fútbol sala. Los grupos anteriormente formados se colocarán la mitad a un lado y la otra mitad al otro lado del bosque. El objetivo es que de uno en uno vayan cruzando el bosque sin chocar con los conos para llevarle el balón a sus compañeros.</p> <p>Grupo baloncesto. Los alumnos que hayan elegido baloncesto realizarán las siguientes actividades.</p> <p>Primera parte. Con motivo de trabajar la conducción y el bote del balón en movimiento los alumnos realizarán una carrera de relevos. El grupo será dividido en 3 equipos que se dispondrán en fila. Deberán recorrer una distancia de 4 metros ida y vuelta señalizada por dos conos.</p> <p>Segunda parte: Una vez terminan la parte anterior, el profesor colocará conos a lo largo de la distancia anteriormente utilizada de forma que los alumnos deberán superar el recorrido haciendo zig-zag.</p> <p>Tercera parte: Se jugará al bosque de conos. El profesor colocará un gran número de conos de forma desorganizada dentro del área de fútbol sala. Los grupos anteriormente formados se colocarán la mitad a un lado y la otra mitad al otro lado del bosque. El objetivo es que de uno en uno vayan cruzando el bosque sin chocar con los conos para llevarle el balón a sus compañeros.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p>	<p>Primera parte: Los alumnos se sentarán en el círculo del medio campo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación.</p> <p>Segunda parte: Preguntas de reflexión. El profesor lanzará algunas preguntas abiertas para que los alumnos reflexionen sobre la actividad realizada. ¿Por qué tenemos dos deportes para elegir en esta clase? ¿Es bueno o malo que tengamos dos deportes?</p>

Sesión 6.

En la sesión seis los alumnos continuarán trabajando por grupos de interés diferenciados entre fútbol y baloncesto. Habiendo trabajado la conducción en la sesión anterior, esta se centrará en los tiros a puerta y los tiros a canasta.

<p>WARM UP (Desarrollo en inglés)</p>	<p>Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán al pilla-pilla. Dos alumnos ligarán y los demás deberán huir en un espacio limitado. Segunda parte: Una vez activado el cuerpo, para poder aumentar un poco las pulsaciones y ponerse a tono se hará un círculo. Dentro del círculo se pondrá un alumno y dirigirá una secuencia de movimientos, (movimientos interiorizados por la repetición de este calentamiento durante las primeras unidades didácticas, rodillas arriba, agacharse y saltar, sentadilla...) todos los alumnos deberán repetir a la vez que su compañero.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p>	<p>Grupo fútbol. Los alumnos que hayan elegido la parte de fútbol deberán realizar las siguientes actividades. Primera parte: Los jugadores harán dos equipos. De uno en uno conducirán el balón, harán un zig-zag entre 3 conos continuos y después tirarán a puerta. Repetirán esto 3 veces cada jugador. Cada gol suma 2 puntos, si dan al palo 1 y si fallan 0. El objetivo es ver que equipo consigue más puntos al tirar todos. Segunda parte: Se dividirá el grupo en 2 equipos. Harán dos filas y de uno en uno tirarán una falta por persona, el objetivo es ver que equipo consigue meter más faltas. Se podrán hacer dos rondas de faltas por equipo.</p> <p>Grupo baloncesto. Los alumnos que hayan elegido baloncesto realizarán las siguientes actividades. Primera parte. Contando con 4 canastas se dividirá el grupo en cuatro equipos, cada equipo se pondrá en una canasta. Los jugadores deberán lanzar desde diferentes distancias. Siendo cada vez más alejado, y pudiendo avanzar a la siguiente distancia al marcar. El objetivo es ver que equipo consigue llegar antes a la distancia más alejada. Segunda parte: Los jugadores harán entradas a canasta. La fila se dispondrá en diagonal a la canasta desde la izquierda, haciendo tres entradas por persona. Una vez haya finalizado harán lo mismo desde la derecha.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p>	<p>Primera parte: Los alumnos se sentarán en el círculo del medio campo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación.</p>

Sesión 7.

En esta sesión se continúa con la clase dividida en dos grupos según su interés y motivación por el fútbol o baloncesto. Habiendo trabajado ya la conducción y el tiro, esta sesión se centrará en las situaciones de juego.

<p>WARM UP (Desarrollo en inglés)</p>	<p>Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán al pilla-pilla. Dos alumnos ligarán y los demás deberán huir en un espacio limitado. Segunda parte: Una vez activado el cuerpo, para poder aumentar un poco las pulsaciones y ponerse a tono se hará un círculo. Dentro del círculo se pondrá un alumno y dirigirá una secuencia de movimientos, (movimientos interiorizados por la repetición de este calentamiento durante las primeras unidades didácticas, rodillas arriba, agacharse y saltar, sentadilla...) todos los alumnos deberán repetir a la vez que su compañero.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p>	<p>Grupo fútbol. Los alumnos que hayan elegido la parte de fútbol deberán realizar las siguientes actividades. Primera parte: Los alumnos se dividirán en dos grupos y realizarán una posesión en medio campo de fútbol, el objetivo será que el equipo consiga dar 6 pases sin que el contrincante les robe el balón. Por cada 6 pases el equipo logra un punto. Gana quien más puntos haya conseguido, volviéndose a empezar en caso de robo de balón.</p> <p>Grupo baloncesto. Los alumnos que hayan elegido baloncesto realizarán las siguientes actividades. Primera parte. Los alumnos se dividirán en dos grupos y realizarán una posesión en medio campo de baloncesto, el objetivo será que el equipo consiga dar 6 pases sin que el contrincante les robe el balón. Por cada 6 pases el equipo logra un punto. Gana quien más puntos haya conseguido, volviéndose a empezar en caso de robo de balón.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p>	<p>Primera parte: Los alumnos se sentarán en el círculo del medio campo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación.</p>

Sesión 8, 9 y 10.

Estas tres sesiones se utilizarán para que los alumnos pongan en práctica lo trabajado en las actividades anteriores, potencien el compañerismo y la unión de grupo, y trabajen en un sentido más distendido. Para ello disfrutarán de tres sesiones en las que se jugarán partidos de fútbol y baloncesto.

WARM UP (Desarrollo en inglés)	<p>Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán a la cola de burro. Cada alumno llevará un peto a modo de cola y entre todos deberán quitarse</p> <p>Segunda parte: Una vez activado el cuerpo, para poder aumentar un poco las pulsaciones y ponerse a tono se hará un círculo. Dentro del círculo se pondrá el profesor y dirigirá una secuencia de movimientos (rodillas arriba, agacharse y saltar, sentadilla...) que todos los alumnos deberán repetir a la vez.</p>
PARTE PRINCIPAL	<p>Primera parte: Los alumnos harán equipos de 5 jugadores y jugarán partidos de 20 minutos de fútbol y baloncesto. EL profesor y el alumno de TAFAD se encargarán de arbitrar los partidos. Los equipos formados por el profesor para hacerlo de forma equilibrada se mantendrán durante las 3 sesiones.</p>
VUELTA A LA CALMA	<p>Primera parte: Los alumnos se sentarán en el círculo del medio campo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación.</p>

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS.

Recursos materiales:

Conos, balones de gomaespuma, aros, petos, balón de fútbol, balón de baloncesto, frisbee.

Recursos ambientales:

Zona pistas polideportivas.

Recursos humanos:

Profesor Educación Física, dos alumnos del grado superior de TAFAD cursado en el centro GSD.

MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Medidas ordinarias.

Con motivo de reforzar las necesidades y potenciar las virtudes de los niños en esta sesión, los alumnos serán divididos en grupos heterogéneos con un alumno potente, uno que presente alguna dificultad y dos con un ritmo adecuado a su edad y etapa. De esta forma potenciaremos el trabajo cooperativo, los alumnos que presenten un poco de dificultades serán motivados y ayudados por sus compañeros. Por otro lado, los alumnos más potentes serán motivados para ayudar y llevar con algo más de protagonismo las riendas de las actividades.

Con motivo de potenciar las habilidades, la motivación y el interés de los alumnos, de la sesión 5 a la 10 los alumnos serán divididos en dos grupos según su interés y podrán trabajar fútbol o baloncesto según se sientan más motivados.

Medidas extraordinarias.

Por lo general el alumno con TDAH no debería sentir dificultad para realizar las actividades propuestas. Aun así, se tomarán dos medidas para poder ayudar al alumno a regular su actitud frente a las sesiones.

Por un lado, en las actividades en las que sea necesario hacer grupos, el alumno con TDAH será agrupado con compañeros que por lo general presenten actitudes tranquilas y calmadas. De esta forma el alumno podrá sentirse cómodo y le resultará más sencillo mantener una actitud tranquila y serena.

Por otro lado, el profesor preparará una ficha para evaluar la actitud y comportamiento del alumno con TDAH. Dicha ficha será rellenada tanto por el alumno como por el propio profesor al finalizar las sesiones.

			
HE TENIDO BUENA ACTITUD Y HE SEGUIDO LAS NORMAS			
HE COLABORADO CON MIS COMPAÑEROS SIN NINGUN PROBLEMA			
HE RESPETADO A MIS COMPAÑEROS DURANTE LOS EJERCICIOS Y LOS PARTIDOS QUE HEMOS JUGADO.			
HE JUGADO LOS PARTIDOS SIN DISCUTIR CON MIS COMPAÑEROS.			

UNIDAD DIDÁCTICA 5

TÍTULO	¿TE LO CUENTO SIN HABLAR?
MATERIA	EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO	5º PRIMARIA
TEMPORALIZACIÓN	29-1-2019 al 21-2-2019 (Martes y jueves) Total: 8 sesiones.

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA DE LA UNIDAD.

La expresividad corporal va más allá de procesos perceptivo motrices. Mediante esta unidad didáctica se puede trabajar la asimilación del propio cuerpo, las posibilidades de comunicación más allá de la palabra. Con esta unidad se podrá trabajar las habilidades sociales. Los alumnos se verán en situaciones de interacción en las cuales deberán implicarse cognitivamente y físicamente. Trabajar la expresividad corporal les dará la oportunidad de entender situaciones sociales y adquirir pautas de cómo desenvolverse y expresarse con todo el abanico de oportunidades que el ser humano tiene.

OBJETIVOS.

1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
2. Comunicar de forma comprensible personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos, utilizando alguna técnica expresiva.
3. Construir composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales y plásticos.
4. Demostrar autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad.
5. Animar a sus compañeros o compañeras valorando las aportaciones positivas de cada uno en las actividades.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Expresión corporal
- Comunicación no verbal.

PROCEDIMENTALES

- Ejecución de expresión de mensajes mediante comunicación no verbal.
- Composiciones grupales a través del cuerpo.

- Coordinación y cooperación al crear composiciones grupales a través del cuerpo y sus movimientos.

ACTITUDINALES

- Presentación de una buena predisposición para la adquisición de los contenidos a tratar.
- Presentación de una actitud de respeto frente a las actividades, el profesor y los compañeros.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y MÍNIMOS EXIGIBLES.

CRITERIOS DE EVALUCIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
3. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.	3.1 Comunica de forma comprensible personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos, utilizando alguna técnica expresiva. 3.2 Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales y plásticos.

METODOLOGÍA

Sesión 1.

Durante la primera sesión se introducirá el nuevo tema. Los alumnos recibirán información sobre la expresividad corporal. Una vez dadas las pautas, los alumnos realizarán actividades que les permitirán descubrir el gran abanico de posibilidades que el cuerpo ofrece para expresarse.

WARM UP (Desarrollo en inglés)	Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán al escondite inglés, siendo dos personas las que ligan a la vez. Segunda parte: Una vez tenemos el cuerpo activado, el profesor pondrá música y los alumnos deberán moverse por el gimnasio tratando de mover todas las partes de su cuerpo de forma muy exagerada. Una vez se para la música los alumnos deben quedarse como estatuas, y al reanudarse seguir moviéndose.
PARTE PRINCIPAL	Primera parte: Excursión al zoo. Los alumnos deberán elegir un animal y sin decirlo en alto deberán moverse por todo el gimnasio imitando dicho animal. Una vez están imitando su animal, deberán buscar a los compañeros que estén imitando el mismo que ellos (si

	<p>los hubiera) haciendo de esta manera una manada. Ej. Todos los perros se juntan, todos los gatos se juntan por otro lado, los elefantes por otro etc.</p> <p>Segunda parte: Estando los alumnos divididos en mandas trabajarán ahora en su grupo. Cada alumno deberá pensar en su animal haciendo una acción cualquiera (lavarse los dientes, jugar a la pelota...), una vez lo han elegido tendrán que imitarlo para que sus compañeros adivinen que acción está realizando.</p> <p>Tercera parte: Por último, los alumnos se separarán de sus mandas para trabajar de forma individual otra vez. En esta actividad los alumnos deberán imitar corporalmente a un animal cualquiera, y con sonidos imitarán a otro diferente. Ej. Imito a un elefante ladrando, imito a un gato piando, imito a un león relinchando. El objetivo es que mientras lo hacen van a tener que identificar el sonido de los compañeros e intentarán juntarse con os que estén haciendo el mismo sonido que ellos. Ej. Los que maúllan se juntan, los que pian se juntan, los que rugen se juntan.</p>
VUELTA A LA CALMA	<p>Primera parte: Los alumnos se sentarán en el círculo del medio campo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación.</p> <p>Segunda parte: Preguntas de reflexión. El profesor lanzará algunas preguntas abiertas para que los alumnos reflexionen sobre la actividad realizada. ¿Qué entendemos ahora por la expresividad corporal? ¿Nos ha hecho falta hablar para hacer las actividades?</p>

Sesión 2.

Durante la segunda sesión los alumnos continuarán realizando actividades que les descubran el amplio abanico que nos ofrece el cuerpo para expresarnos.

WARM UP (Desarrollo en inglés)	<p>Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán a la muralla china, siendo dos personas las que empiezan ligando.</p> <p>Segunda parte: Una vez tenemos el cuerpo activado, el profesor pondrá música y los alumnos deberán moverse por el gimnasio tratando de mover todas las partes de su cuerpo, de forma muy exagerada. Una vez se para la música los alumnos deben quedarse como estatuas, y al reanudarse seguir moviéndose.</p>
PARTE PRINCIPAL	<p>Primera parte: Desfile de modelos. Limitaremos con unos conos un recorrido a forma de pasarela. Los alumnos deberán andar como si fueran modelos desfilando por la pasarela. En la segunda ronda de desfile los alumnos deberán andar de una forma rara, diferente, original. Desfilarán como modelos, pero andando de la forma más extravagante que se les ocurra, como robots, a la pata coja, a gatas, con una pierna y los dos brazos... En la tercera ronda de desfile, los alumnos deberán imitar la forma que más les haya gustado de sus compañeros en la ronda anterior.</p>

	<p>Segunda parte: Las estatuas. El profesor pondrá música, mientras suena los alumnos andarán por todo el gimnasio haciendo esas formas tan raras y divertidas que han practicado en la actividad anterior. Una vez la música para, deberán quedarse inmóviles como estatuas imitando un deporte, los compañeros deberán adivinar que deporte está realizando su compañero de la derecha. Al reanudar la música continuarán andando como ellos quieran, siempre y cuando sea una forma original de hacerlo.</p>
VUELTA A LA CALMA	<p>Primera parte: Los alumnos se sentarán en círculo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación.</p> <p>Segunda parte: Preguntas de reflexión. El profesor lanzará algunas preguntas abiertas para que los alumnos reflexionen sobre la actividad realizada. ¿Cuántas formas de andar diferentes hemos hecho? ¿A pesar de andar de forma diferente, hemos llegado todos al mismo sitio? ¿Entonces, es realmente importante hacer todos lo mismo de la misma forma, o se puede hacer algo diferente y que sea igual de valioso?</p>

Sesión 3.

En la sesión 3 los alumnos continuarán experimentando actividades de expresividad corporal pero esta vez se centrarán menos en su propia expresividad y jugarán más con la de los compañeros.

WARM UP (Desarrollo en inglés)	<p>Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán al tulipán, siendo dos personas las que empiezan ligando.</p> <p>Segunda parte: Una vez tenemos el cuerpo activado, el profesor pondrá música y los alumnos deberán moverse por el gimnasio tratando de mover todas las partes de su cuerpo, de forma muy exagerada. Una vez se para la música los alumnos deben quedarse como estatuas, y al reanudarse seguir moviéndose.</p>
PARTE PRINCIPAL	<p>Primera parte: El molde. Los alumnos se dividirán en grupos de 3. Una vez están divididos cada uno adquirirá un rol. Alumno 1: el artista, debe pensar en una acción y moldear a su compañero. Alumno 2: el molde, debe relajar su cuerpo para que su compañero le moldee ejecutando la acción que haya elegido. Alumno 3: el crítico de arte, este alumno deberá adivinar que acción ha querido representar su compañero. Se harán varias rondas de forma que todos roten por los tres roles diferentes.</p> <p>Segunda parte: En esta actividad los alumnos se mantendrán en grupos de 3. La actividad seguirá el mismo mecanismo que en la anterior pero esta vez en vez de moldear acciones, deberán moldear emociones.</p>
VUELTA A LA CALMA	<p>Primera parte: Los alumnos se sentarán en círculo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación.</p>

Sesión 4.

En la sesión 4 los alumnos podrán experimentar con sus compañeros la expresividad de sus cuerpos y la de los demás siendo las dos actividades trabajando en equipo.

WARM UP (Desarrollo en inglés)	<p>Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán al pilla-pilla, siendo dos personas las que empiezan ligando.</p> <p>Segunda parte: Una vez tenemos el cuerpo activado, el profesor pondrá música y los alumnos deberán moverse por el gimnasio tratando de mover todas las partes de su cuerpo, de forma muy exagerada. Una vez se para la música los alumnos deben quedarse como estatuas, y al reanudarse seguir moviéndose.</p>
PARTE PRINCIPAL	<p>Primera parte: Varios actores, una emoción. Los alumnos se dividirán en grupos de 5. El profesor le dará a cada grupo dos emociones diferentes. El grupo deberá representar una situación que vaya acorde con la emoción que les haya tocado. Deberán hacer la composición de dicha situación participando los 5 miembros. Los demás grupos deberán tratar de adivinar la emoción que está siendo representada.</p> <p>Segunda parte: El embajador de palabras. En esta actividad los alumnos seguirán divididos en grupos. En todo momento recalcar que no vale decir la palabra en alto, deben vocalizar para que le lean los labios los compañeros. El profesor tendrá una frase escrita en un papel, un alumno de cada grupo se acercará al profesor y leerá solo la primera palabra de esa frase, una vez la tienen irán con su grupo quienes deberán leerle los labios para adivinar dicha palabra, cuando la adivinen irá otro miembro del grupo y leerá la segunda palabra, deberá hacer lo mismo que el anterior, cuando el equipo adivine, irá un tercer miembro y así sucesivamente hasta completar la frase entera.</p>
VUELTA A LA CALMA	<p>Primera parte: Los alumnos se sentarán en círculo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación.</p> <p>Segunda parte: Preguntas de reflexión. El profesor lanzará algunas preguntas abiertas para que los alumnos reflexionen sobre la actividad realizada. ¿Ha parecido difícil representar las emociones? ¿Entendemos ahora por qué a veces, aunque no digamos nada, la gente sabe que estamos bien, mal, nerviosos...? ¿Nos ha pasado esto alguna vez?</p>

Sesión 5.

WARM UP (Desarrollo en inglés)	<p>Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán al cortahilos, un alumno liga y persigue a un jugador hasta que le pille o hasta que alguien corte el hilo que les une, en ese caso el perseguidor tendrá que pillar al que haya cortado el hilo. Ligarán 3 alumnos a la vez.</p> <p>Segunda parte: Una vez tenemos el cuerpo activado, el profesor pondrá música y los alumnos deberán moverse por el gimnasio tratando de mover todas las partes de su cuerpo, de forma muy exagerada. Una vez se para la música los alumnos deben quedarse como estatuas, y al reanudarse seguir moviéndose.</p>
PARTE PRINCIPAL	<p>Primera parte: ¿Pesa el globo? Los alumnos harán un círculo grande. El juego consiste en que se irá pasando por todo el círculo un globo imaginario, este globo depende del momento puede pesar mucho, pesar poco, o llevar helio por lo que se iría hacia arriba. Los alumnos deben meterse en el papel y gesticular y actuar al recibir y pasar el globo según lo que el profesor indique que pesa en ese momento.</p> <p>Segunda parte: Efecto espejo, los alumnos se dividirán en parejas y deberán imitar por turnos lo que hace el otro como si fueran un espejo.</p> <p>Tercera parte: Cuéntame tu día. Los alumnos continuarán trabajando en parejas, esta vez el objetivo es que, por turnos de uno en uno, uno de los alumnos represente sin palabras, solo con gestos lo que hace todas las mañanas desde que se levanta hasta que se va a dormir.</p>
VUELTA A LA CALMA	<p>Primera parte: Los alumnos se sentarán en círculo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación.</p>

Sesión 6.

En la sesión seis los alumnos trabajarán en equipo para crear una representación conjunta explotando todas las posibilidades que ofrece su cuerpo para expresar un breve relato.

WARM UP (Desarrollo en inglés)	<p>Primera parte: El profesor pondrá música y los alumnos deberán moverse por el gimnasio tratando de mover todas las partes de su cuerpo, de forma muy exagerada. Una vez se para la música los alumnos deben quedarse como estatuas, y al reanudarse seguir moviéndose.</p>
PARTE PRINCIPAL	<p>Primera parte: Los alumnos serán divididos en grupos de 5. El profesor entregará a cada grupo un breve relato en papel, una pequeña historia de la vida cotidiana que los alumnos deberán representar. Un alumno del grupo será el narrador y los demás irán representando lo que se va leyendo. Tendrán diez minutos para preparar un poco lo que van a representar y como lo van a hacer.</p>

	Segunda parte: Representación de los mini relatos. Los alumnos representarán de grupo en grupo por turnos sus historias.
VUELTA A LA CALMA	Primera parte: Los alumnos se sentarán en círculo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación.

Sesión 7.

WARM UP (Desarrollo en inglés)	Primera parte: El profesor pondrá música y los alumnos deberán moverse por el gimnasio tratando de mover todas las partes de su cuerpo, de forma muy exagerada. Una vez se para la música los alumnos deben quedarse como estatuas, y al reanudarse seguir moviéndose.
PARTE PRINCIPAL	<p>Primera parte: Crea tu historia. Los alumnos se dividirán en los grupos formados la sesión anterior. Cada grupo deberá crear una breve historia (7 minutos de representación aprox.) que posteriormente representarán para toda la clase. Para crear dicha historia los alumnos recibirán una hoja por parte del profesor con las pautas que deben seguir al crearla y el tiempo que tienen para ello.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>Para crear vuestra mini historia debéis seguir estas pautas, recordad que no podéis hablar durante la representación por lo que tendréis que contarla mediante todo lo que hemos aprendido de expresividad corporal. Rellenad en esta hoja los diferentes apartados.</p> <p>Personajes (5´):</p> <p>Escenario/entorno/ambiente (5´):</p> <p>Trama (qué pasa en la historia) (7´):</p> <p>Cómo lo representamos (7´):</p> <p>Tras completar la ficha tenéis 20 minutos para ensayar.</p> </div> <p>Segunda parte: Los alumnos tendrán 20 minutos para ensayar las historias que han creado.</p>
VUELTA A LA CALMA	Primera parte: Los alumnos se sentarán en círculo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación.

Sesión 8.

La última sesión de la unidad se utilizará para la presentación de las representaciones que los alumnos han creado.

WARM UP (Desarrollo en inglés)	Primera parte: El profesor pondrá música y los alumnos deberán moverse por el gimnasio tratando de mover todas las partes de su cuerpo, de forma muy exagerada. Una vez se para la música los alumnos deben quedarse como estatuas, y al reanudarse seguir moviéndose.
PARTE PRINCIPAL	Parte principal: Los alumnos expondrán para toda la clase las representaciones preparadas en la sesión anterior. Cada grupo dispondrá de 10 minutos para prepararse y exponer.
VUELTA A LA CALMA	Primera parte: Los alumnos se sentarán en círculo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación. Segunda parte: El profesor lanzará algunas preguntas de reflexión. ¿Se os ocurre alguna situación de la vida cotidiana en la que podáis necesitar transmitir un mensaje sin poder hablar? ¿Aparecen esas situaciones en vuestras historias?

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS.

Recursos materiales:

Conos, altavoces para poner música, tarjetas con emociones escritas, ficha con las pautas para actividad sesión 7.

Recursos ambientales:

Gimnasio.

Recursos humanos:

Profesor Educación Física, dos alumnos del grado superior de TAFAD cursado en el centro GSD.

MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Medidas ordinarias.

Con motivo de reforzar las necesidades y potenciar las virtudes de los niños en esta sesión, los alumnos serán divididos en grupos heterogéneos con un alumno potente, uno que presente alguna dificultad y dos con un ritmo adecuado a su edad y etapa. De esta forma potenciaremos el trabajo cooperativo, los alumnos que presenten un poco de dificultades serán motivados y ayudados por sus compañeros. Por otro lado, los alumnos más potentes serán motivados para ayudar y llevar con algo más de protagonismo las riendas de las actividades.

Medidas extraordinarias.

Por lo general el alumno con TDAH no debería sentir dificultad para realizar las actividades propuestas. Aun así, se tomarán dos medidas para poder ayudar al alumno a regular su actitud frente a las sesiones.

Por un lado, en las actividades en las que sea necesario hacer grupos, el alumno con TDAH será agrupado con compañeros que por lo general presenten actitudes tranquilas y calmadas. De esta forma el alumno podrá sentirse cómodo y le resultará más sencillo mantener una actitud tranquila y serena.

Por otro lado, el profesor preparará una ficha para evaluar la actitud y comportamiento del alumno con TDAH. Dicha ficha será rellenada tanto por el alumno como por el propio profesor al finalizar las sesiones.

			
HE TENIDO BUENA ACTITUD Y HE SEGUIDO LAS NORMAS			
HE COLABORADO CON MIS COMPAÑEROS SIN NINGUN PROBLEMA			
HE RESPETADO LAS OPINIONES DE MIS COMPAÑEROS AL HACER EL TEATRO			
HE ATENDIDO CON CALMA LAS EXPOSICIONES DE LOS DEMÁS GRUPOS			

UNIDAD DIDÁCTICA 6.

TÍTULO	FOLCLORE ¿BAILAMOS?
MATERIA	EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO	5º PRIMARIA
TEMPORALIZACIÓN	26-2-2019 al 26-3-2019 (Martes y jueves) Total: 8 sesiones.

JUSTIFICACION DEL TEMA DE LA UNIDAD.

Debido a la grandísima riqueza del folclore español, potenciado por la diversidad cultural, geográfica, lingüística... esta unidad didáctica permite mostrar a los alumnos la gran riqueza del país donde viven. En diversas ocasiones animaremos a los alumnos a viajar, salir de España, conocer mundo... efectivamente esto es importantísimo, pero no nos olvidemos de conocer España. A través de esta unidad didáctica los alumnos tendrán una oportunidad de disfrutar de canciones y bailes populares, será una gran oportunidad de trabajar la expresión corporal, el ritmo y de fortalecer los lazos con los compañeros a través de actividades distendidas y motivadoras.

OBJETIVOS.

1. Construir composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales.
2. Aplicar los conceptos musicales de acento, frase y estructura a las danzas y composiciones expresivas.
3. Relacionar características de una época con los modos de relación de las personas en las danzas.
4. Reconocer la riqueza cultural, la historia y el origen de las danzas.

CONTENIDOS.

CONCEPTUALES

- Bailes populares.
- Ritmos y movimientos del cuerpo.
- Folclore español histórico.

PROCEDIMENTALES

- Representación de bailes populares.
- Creación de composiciones artísticas grupales a través del cuerpo.
- Coordinación de ritmos musicales con movimientos corporales.
- Distinción de diferentes bailes populares

ACTITUDINALES

- Presentación de una buena predisposición para la adquisición de los contenidos a tratar.
- Presentación de una actitud de respeto frente a las actividades, el profesor y los compañeros.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y MÍNIMOS EXIGIBLES.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
3. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.	3.2 Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales y plásticos.
4. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas.	4.4 Aplica los conceptos musicales de acento, frase y estructura a las danzas y composiciones expresivas. 4.5 Relaciona características de una época con los modos de relación de las personas en las danzas.
8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.	8.1 Reconoce la riqueza cultural, la historia y el origen de los juegos, las danzas y el deporte.
11. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés tratados en el curso y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo.	11.1 Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita. 11.2 Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.

UNIDAD DIDÁCTICA 7

TÍTULO	CÓMO SER UNA PERSONA COMPLETA
MATERIA	EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO	5º PRIMARIA
TEMPORALIZACIÓN	28-3-2018 al 2-5-2018 (Martes y jueves) Total: 8 sesiones.

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

Esta unidad didáctica trabajará mediante actividades en las que los alumnos podrán aprender sobre su propio cuerpo, sus movimientos, sus habilidades físicas y como corregir, potenciar, y utilizar la plenitud de sus capacidades. Las actividades a realizar enseñarán a los alumnos ejercicios y movimientos que les ayuden a crecer de una forma más sana. Aumentarán sus capacidades físicas, flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza. Mediante la enseñanza de este tipo de ejercicios los alumnos adquirirán conocimiento de cómo poder tener una forma de vida más activa, podrán aprender y trabajar conceptos como la confianza, el respeto, la aceptación, la superación... Además, consiguiendo el objetivo de la unidad didáctica, que no es otro que dar a los alumnos conocimientos y ejemplos de cómo llevar una vida sana, el niño tiende a potenciar su capacidad de concentración de cara a los estudios y los retos cognitivos.

OBJETIVOS

1. Mostrar una conducta activa para la mejora global de la condición física.
2. Adquirir conocimientos sobre la mejora de la salud a través de la actividad física.
3. Utilizar los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones motoras de carácter individual, adecuándose los requerimientos de la actividad y del entorno.
4. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor, teniendo en cuenta su nivel de partida y sus posibilidades.
5. Reconocer las exigencias y valorar el esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Capacidades físicas básicas.
- Habilidades físicas en la vida cotidiana.

- El cuerpo humano, sus movimientos y necesidades.

PROCEDIMENTALES

- Adquisición de conocimiento sobre las capacidades físicas básicas.
- Identificación del ritmo respiratorio y la exigencia física en cuanto al esfuerzo requerido.
- Identificación de ideas sobre la importancia de las habilidades físicas en la vida cotidiana.
- Adquisición de ideas sobre el cuerpo humano, sus movimientos y necesidades.

ACTIDUDINALES

- Presentación de una buena predisposición para la adquisición de los contenidos a tratar.
- Presentación de una actitud de respeto frente a las actividades, el profesor y los compañeros.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y MÍNIMOS EXIGIBLES

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
6. Regular y dosificar la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades para mejorar el nivel de sus capacidades físicas.	6.1 Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor, teniendo en cuenta su nivel de partida y sus posibilidades. 6.2 Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo. 6.3 Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad. 6.4 Identifica su nivel de condición física comparando los resultados obtenidos con tablas correspondientes a su momento evolutivo
7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.	7.2 Reconoce las exigencias y valora el esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades. 7.3 Muestra una conducta activa para la mejora global de la condición física.
12. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.	12.1 Tiene interés por mejorar la competencia motriz. 12.2 Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad. 12.3 Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.

	12.4 Participa en la recogida y organización del material utilizado en las clases.
--	------------------------------------------------------------------------------------

METODOLOGÍA

Las sesiones de la unidad didáctica 7 se componen principalmente de dos partes, la sesión 1 a la sesión 4, una primera parte será empleada en higiene postural, los niños podrán recibir indicaciones y poner en práctica las posturas correctas que debemos emplear en acciones de nuestro día a día como sentarnos, tumbarnos, coger cosas etc. En la segunda parte se les planteará una gran aventura. A los niños se les presentará la Unidad Didáctica como un videojuego en el que ellos serán los protagonistas. Para introducir la actividad se le entregará a cada alumno una ficha de insignias que deben superar, en la ficha irán todos los ejercicios y movimientos que realizarán posteriormente (Anexo 2). Tras las sesiones marcarán las insignias conseguidas. Deberán pasar cada sesión una pantalla para poder avanzar a la siguiente. Las pruebas serán circuitos dinámicos explicados y ejemplificados por el profesor, con ejercicios que potencian sus capacidades físicas y su agilidad mental.

Durante toda la sesión el espacio utilizado será el gimnasio. El profesor además contará con la ayuda de dos alumnos de TAFAD (grado superior que también se oferta en el centro Gredos San Diego), dichos alumnos serán un apoyo importante para las demostraciones de los ejercicios y movimientos nuevos que van a realizar los alumnos de primaria, además estarán pendientes de corregir y hacer hincapié en el mecanismo de los movimientos para que se realicen de forma segura y efectiva.

Todos los movimientos de los diferentes circuitos serán adaptables a los diferentes niveles, habiendo adaptaciones de número de repeticiones, dificultad del obstáculo, o tiempo de ejecución. Los circuitos serán realizados por parejas, fomentando así el trabajo en equipo, la necesidad de dar ayuda y de pedir ayuda, y fortaleza del grupo.

Para agilizar la dinámica de los circuitos y pruebas, se harán dos escenarios a la vez de forma que los alumnos se dividirán en dos grupos de 10 y lo harán de forma simultánea.

Sesión 1.

Durante la sesión uno el profesor presentará la Unidad Didáctica. Se explicará cómo está estructurada, que es la higiene postural y como se va a trabajar y les introducirá en la gran aventura que van a vivir en las siguientes sesiones.

WARM UP (Desarrollo en inglés)	<p>Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán a tulipán. Dos alumnos ligarán y los demás huirán en un espacio delimitado.</p> <p>Segunda parte: Una vez activado el cuerpo, para poder aumentar un poco las pulsaciones y ponerse a tono se hará un círculo.</p>
-----------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Dentro del círculo se pondrá un alumno y dirigirá una secuencia de movimientos, (movimientos interiorizados por la repetición de este calentamiento durante las primeras unidades didácticas, rodillas arriba, agacharse y saltar, sentadilla...) todos los alumnos deberán repetir a la vez que su compañero.</p>
PARTE PRINCIPAL	<p>Primera parte: Higiene postural. Cómo tumbarse correctamente. Los alumnos se dividirán en grupos de 4, uno de ellos ejercerá de miniteacher. El profesor dará una carta con las posturas correctas y una breve explicación y será el miniteacher quien explicará a su grupo la parte de higiene postural. Boca arriba o de lado, en cualquiera de los casos la almohada no debe ser muy alta de forma que el cuello siga en prolongación con la columna vertebral. Nunca se debe tumbar boca abajo ya que esto oprime el corazón y además impide la correcta respiración.</p> <p>Segunda parte: Primera pantalla de la gran aventura. Los alumnos deberán completar un circuito en el que deberán realizar diferentes movimientos.</p> <p>Circuito:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Carrera 15 m a sprint ida y vuelta. 2- Recorrer los mismos 15 metros haciendo lunges. 3- 15 saltos pliométricos entre los dos integrantes a colchonetas. 4- 15 flexiones entre los dos integrantes. 5- 30 segundos de plank. 6- 10 burpees entre los dos integrantes. <p>El circuito se realizará dos veces con un descanso entre una y otra de 2 minutos máximo.</p> <p>Apunte: Cuando se especifica entre los dos, significa que los jugadores deben llegar a por ejemplo 15 saltos, pudiendo hacer uno 10 y otro 5 por ejemplo, 7 y 8 cada uno, dependiendo de la dificultad que suponga a cada jugador.</p>
VUELTA A LA CALMA	<p>Primera parte: Los alumnos se sentarán en círculo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación.</p> <p>Segunda parte: Preguntas de reflexión. El profesor lanzará algunas preguntas abiertas para que los alumnos reflexionen sobre la actividad realizada. ¿Cómo nos hemos sentido en esta nueva aventura? ¿Nos ha quedado clara la estructura de las actividades?</p>

Sesión 2.

Durante la sesión dos los alumnos podrán recibir indicaciones sobre higiene postural, en esta sesión centrada en el levantamiento de objetos pesados del suelo. Tras la parte de higiene postural se trabajará la segunda pantalla de la gran aventura.

<p>WARM UP (Desarrollo en inglés)</p>	<p>Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán a tulipán. Dos alumnos ligarán y los demás huirán en un espacio delimitado.</p> <p>Segunda parte: Una vez activado el cuerpo, para poder aumentar un poco las pulsaciones y ponerse a tono se hará un círculo. Dentro del círculo se pondrá un alumno y dirigirá una secuencia de movimientos, (movimientos interiorizados por la repetición de este calentamiento durante las primeras unidades didácticas, rodillas arriba, agacharse y saltar, sentadilla...) todos los alumnos deberán repetir a la vez que su compañero.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p>	<p>Primera parte: Higiene postural. Cómo levantarse y cargar pesos. Los alumnos se dividirán en grupos de 4, uno de ellos ejercerá de miniteacher. El profesor dará una carta con las posturas correctas y una breve explicación y será el miniteacher quien explicará a su grupo la parte de higiene postural. espalda recta, rodillas flexionadas, pies ligeramente separados, al levantarse estirar las piernas manteniendo la espalda recta para evitar lesiones en la zona lumbar. Al portar la carga llevar el peso cerca del cuerpo repartiendo el peso entre la zona derecha e izquierda, y mantener la espalda recta siempre.</p> <p>Segunda parte: Segunda pantalla de la gran aventura. Los alumnos deberán completar un circuito en el que deberán realizar diferentes movimientos.</p> <p>Circuito:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Recorrido de 15 m haciendo salto de la rana. Posición de sentadilla, espalda recta, piernas flexionadas, salto y recepción en sentadilla otra vez. 2- Vuelta de los 15 m anteriores haciendo salto de la rana lateral. 3- Recorrer 15 m haciendo crab walk. 4- 30 segundos tumbado en el suelo en posición de Superman. 5- Un jugador coge una comba y hace círculos con la cuerda girando sobre si mismo, el otro jugador debe esquivar la cuerda haciendo tuck jump. 6- 40 segundos cada jugador aguantando en posición de angry gorilla sujetando un balón de baloncesto entre las manos. <p>El circuito se realizará dos veces con un descanso entre una y otra de 2 minutos máximo.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p>	<p>Primera parte: Los alumnos se sentarán en círculo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación.</p> <p>Segunda parte: Preguntas de reflexión. El profesor lanzará algunas preguntas abiertas para que los alumnos reflexionen sobre la actividad realizada. ¿Por qué es importante conocer sobre higiene postural? ¿Hemos utilizado lo aprendido sobre higiene postural hoy para luego hacer alguno de los movimientos de la segunda pantalla?</p>

Sesión 3.

En la sesión tres los alumnos recibirán indicaciones sobre higiene postural, en este caso sobre como debemos sentarnos. Tras ello se enfrentarán a la tercera pantalla de la gran aventura.

<p>WARM UP (Desarrollo en inglés)</p>	<p>Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán a la muralla china. Dos alumnos ligarán y los demás tratarán de pasar de un lado a otro de la muralla. Segunda parte: Una vez activado el cuerpo, para poder aumentar un poco las pulsaciones y ponerse a tono se hará un círculo. Dentro del círculo se pondrá un alumno y dirigirá una secuencia de movimientos, (movimientos interiorizados por la repetición de este calentamiento durante las primeras unidades didácticas, rodillas arriba, agacharse y saltar, sentadilla...) todos los alumnos deberán repetir a la vez que su compañero.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p>	<p>Primera parte: Higiene postural. Cómo levantarse y cargar pesos. Los alumnos se dividirán en grupos de 4, uno de ellos ejercerá de miniteacher. El profesor dará una carta con las posturas correctas y una breve explicación y será el miniteacher quien explicará a su grupo la parte de higiene postural. Piernas en ángulo recto, pies en contacto con el suelo, brazos en reposo sobre la mesa o reposabrazos, espalda en contacto con el respaldo sobre todo la zona lumbar. Evitar encorvar la espalda y mantenerla relativamente estirada. Segunda parte: Tercera pantalla de la gran aventura. Los alumnos deberán completar un circuito en el que deberán realizar diferentes movimientos. Circuito: 1- Recorrer 20 m haciendo salto de longitud, tratar de hacerlo en el menor número de saltos posibles. Los 20 m se recorrerán por relevos (10 m cada alumno). 2- Recorrer 5 m a la pata coja esquivando 4 vallas. 3- Aguantar 30 segundos cada jugador colgado con las manos en la espaldera. 4- 10 segundos cada jugador haciendo el pino contra la pared. 5- Realizar 30 repeticiones de sentarse y levantarse de una colchoneta en posición de sentadilla entre los dos jugadores. 6- 40 segundos de plank lateral entre los dos jugadores. (20+20, 10+30, 15+25...) El circuito se realizará dos veces con un descanso entre una y otra de 2 minutos máximo.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p>	<p>Primera parte: Los alumnos se sentarán en círculo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación. Segunda parte: Preguntas de reflexión. El profesor lanzará algunas preguntas abiertas para que los alumnos reflexionen sobre</p>

	la actividad realizada. ¿Qué músculos creéis que han intervenido en los movimientos realizados?
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------

Sesión 4.

En la sesión cuatro los alumnos recibirán indicaciones de higiene postural sobre la posición de estar de pie. Tras ello se enfrentarán a la cuarta pantalla de la gran aventura.

WARM UP (Desarrollo en inglés)	<p>Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán al escondite inglés.</p> <p>Segunda parte: Una vez activado el cuerpo, para poder aumentar un poco las pulsaciones y ponerse a tono se hará un círculo. Dentro del círculo se pondrá un alumno y dirigirá una secuencia de movimientos, (movimientos interiorizados por la repetición de este calentamiento durante las primeras unidades didácticas, rodillas arriba, agacharse y saltar, sentadilla...) todos los alumnos deberán repetir a la vez que su compañero.</p>
PARTE PRINCIPAL	<p>Primera parte: Higiene postural. Cómo posicionarnos al estar de pie. Los alumnos se dividirán en grupos de 4, uno de ellos ejercerá de miniteacher. El profesor dará una carta con las posturas correctas y una breve explicación y será el miniteacher quien explicará a su grupo la parte de higiene postural. Evitar largos periodos estáticos, cargar un poco más de peso sobre un pie e ir alternando cada pie en ello evitando así la tensión en la zona lumbar, evitar tener los dos pies juntos.</p> <p>Segunda parte: Cuarta pantalla de la gran aventura. Los alumnos deberán completar un circuito en el que deberán realizar diferentes movimientos.</p> <p>Circuito:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Recorrer 10 m haciendo paso del lagarto. 2- Recorrer 10 m de vuelta haciendo lunges. 3- Recorrer 10 m haciendo bear crawl. 4- Recorrer 6 m pasando por debajo de 6 vallas. 5- Realizar 30 saltos a la comba entre los dos jugadores. 6- Realizar 15 inchworm push ups entre los dos jugadores. <p>El circuito se realizará dos veces con un descanso entre una y otra de 2 minutos máximo.</p>
VUELTA A LA CALMA	<p>Primera parte: Los alumnos se sentarán en círculo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación.</p> <p>Segunda parte: Preguntas de reflexión. El profesor lanzará algunas preguntas abiertas para que los alumnos reflexionen sobre la actividad realizada. ¿Qué músculos creéis que han intervenido en los movimientos realizados? ¿Creéis que es necesario que nos enseñen incluso a algo tan sencillo como estar de pie?</p>

Sesión 5.

En la sesión cinco los alumnos dejarán de trabajar en parejas y pasarán a formar parte de un grupo de 5 jugadores. La pantalla seguirá siendo un circuito con pruebas físicas, pero con un cambio, ahora para el mismo recorrido u objetivo podrá haber diferentes posibilidades de movimientos para conseguir pasar le obstáculo. En esta sesión y las siguientes daremos por finalizada la parte de higiene postural.

WARM UP (Desarrollo en inglés)	<p>Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán al cortahilos.</p> <p>Segunda parte: Una vez activado el cuerpo, para poder aumentar un poco las pulsaciones y ponerse a tono se hará un círculo. Dentro del círculo se pondrá un alumno y dirigirá una secuencia de movimientos, (movimientos interiorizados por la repetición de este calentamiento durante las primeras unidades didácticas, rodillas arriba, agacharse y saltar, sentadilla...) todos los alumnos deberán repetir a la vez que su compañero.</p>
PARTE PRINCIPAL	<p>Primera parte: Los alumnos serán divididos en equipos de 5 jugadores cada uno. El profesor les planteará una serie de estaciones, en cada estación el equipo deberá realizar movimientos y pruebas diferentes, recorrer una distancia, mantenerse estático, esquivar obstáculos, transportar objetos... En cada estación el profesor habrá puesto una bolsita con 5 papeles diferentes, dentro de cada papel aparece una posibilidad para superar el reto de esa estación.</p> <p><i>Ej. Estación 1: recorrer 15 metros. Posibilidades: Sprint, lunges, bear crawl, salto de la rana, salto de la rana lateral.</i></p> <p>Cada miembro del equipo deberá coger uno de esos papeles y superar el reto con el movimiento que haya elegido.</p> <p>Segunda parte: Estaciones:</p> <ol style="list-style-type: none">1- Reto: recorrer una distancia de 15 m. Posibilidades: sprint, lunges, bear crawl, salto de la rana, salto de la rana lateral.2- Reto: mantenerse en estático e inmóvil 20 segundos. Posibilidades: plank, plank lateral, wall sit, colgarse de la espaldera, angry gorilla.3- Reto: realizar 20 repeticiones. Posibilidades: sentadillas, flexiones, salto pliométrico a una colchoneta, burpees, tuck jumps.4- Reto: transportar 5 objetos en una distancia de 15 m con una correcta higiene postural. Posibilidades: transportar un objeto cada uno o transportar cada objeto entre varios jugadores.

VUELTA A LA CALMA	<p>Primera parte: Los alumnos se sentarán en círculo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación.</p> <p>Segunda parte: Preguntas de reflexión. El profesor lanzará algunas preguntas abiertas para que los alumnos reflexionen sobre la actividad realizada. ¿Hemos conseguido llegar todos a nuestro objetivo? ¿Hemos realizado todos el mismo movimiento para conseguirlo? ¿Es tan importante entonces hacer todos, todo igual?</p>
-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sesión 6.

En la sesión seis los jugadores se enfrentarán a cuatro nuevas estaciones que juntarán algunos de los movimientos físicos aprendidos con juegos de agilidad mental.

WARM UP (Desarrollo en inglés)	<p>Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán a la cola de burro. Tres alumnos ligarán y tratarán de quitarle a todos los compañeros un pañuelo colocado a modo de cola.</p> <p>Segunda parte: Una vez activado el cuerpo, para poder aumentar un poco las pulsaciones y ponerse a tono se hará un círculo. Dentro del círculo se pondrá un alumno y dirigirá una secuencia de movimientos, (movimientos interiorizados por la repetición de este calentamiento durante las primeras unidades didácticas, rodillas arriba, agacharse y saltar, sentadilla...) todos los alumnos deberán repetir a la vez que su compañero.</p>
PARTE PRINCIPAL	<p>Organización: Los alumnos seguirán divididos en los equipos de 5 jugadores hechos la sesión anterior. Esta vez se enfrentarán a movimientos físicos mezclados con juegos de agilidad mental.</p> <p>Primera parte: Estaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Cuatro en raya. El profesor dibujará con cuerdas un tablero donde los alumnos deberán conseguir colocar 4 conos del mismo color haciendo una raya. En esta estación el equipo se enfrentará a otro equipo. Ambos equipos se dispondrán en fila a una distancia de 10 m del tablero. Cada turno irá un jugador el cual deberá desplazarse haciendo el salto de la rana hasta el tablero. El equipo que antes haga cuatro en raya gana. 2- Face to face. Se enfrentarán dos equipos. Cada equipo se colocará en una línea con uno de sus oponentes enfrente a él y con un cono entre los dos. El ayudante de TAFAD será quien regule el juego. Los jugadores deberán esperar frente al cono en posición de gorilla angry, en el momento que el profesor diga la palabra cono, los jugadores deberán tratar de cogerlo antes que su contrincante. Al ser 5 contra 5 se contabiliza que equipo ha cogido más conos. Se jugarán 4 rondas.

	<p>3- Tierra, mar, aire. Se enfrentarán dos equipos. Cada alumno se colocará dentro de un aro. Esta estación será regulada por el otro ayudante de TAFAD. Los jugadores deberán permanecer dentro, a la izquierda o derecha del aro dependiendo de la indicación del profesor. Al decir tierra se quedarán dentro del aro, al decir mar saltarán a la derecha del aro, al decir aire saltarán a la izquierda. Si un jugador se equivoca será eliminado y su penitencia será aguantar haciendo plank todo el tiempo que pueda. Gana el equipo que consiga mantener a más jugadores sin caer eliminado.</p> <p>4- Farmer and lumberjacks. Se enfrentarán dos equipos. Se dispondrán 14 conos de dos colores diferentes, 7 rojos y 7 azules. En un periodo de tiempo de 1 minuto, un equipo deberá dejar todos los conos que pueda levantados mientras que el otro equipo tratará de tumbarlos. Para desplazarse de un cono a otro los jugadores deberán desplazarse haciendo lunges. Al haber dos colores el profesor irá diciendo los conos de que color deben tumbar o levantar.</p>
VUELTA A LA CALMA	Primera parte: Los alumnos se sentarán en círculo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación.

Sesión 7 y 8.

En la sesión siete y ocho los alumnos deberán superar las dos pantallas finales de la gran aventura. En estas sesiones los alumnos deberán enfrentarse por ultima vez a diferentes pruebas. A diferencia de en otras sesiones en las que el profesor indicaba o guiaba los movimientos que debían hacer, en estas serán los alumnos quienes decidan como van a superar los obstáculos y retos que se les presenten.

WARM UP (Desarrollo en inglés)	<p>Primera parte: Con motivo de activar el cuerpo los alumnos jugarán a tulipán, dos alumnos ligarán y los demás huirán.</p> <p>Segunda parte: Una vez activado el cuerpo, para poder aumentar un poco las pulsaciones y ponerse a tono se hará un círculo. Dentro del círculo se pondrá un alumno y dirigirá una secuencia de movimientos, (movimientos interiorizados por la repetición de este calentamiento durante las primeras unidades didácticas, rodillas arriba, agacharse y saltar, sentadilla...) todos los alumnos deberán repetir a la vez que su compañero.</p>
PARTE PRINCIPAL	Primera parte: Los alumnos se enfrentarán a estas ultimas pruebas individualmente. Los retos serán los mismos ambos días, los alumnos serán quienes elijan como superarán dichos obstáculos utilizando la gran variedad de movimientos aprendidos durante todas las sesiones anteriores. La única norma es que no

	<p>pueden repetir el mismo movimiento en la misma prueba. Ej. Recorrer una distancia a sprint ambos días.</p> <p>Retos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Recorrer una distancia de 20 metros. 2- Recorrer una distancia de 10 metros con colchonetas de 1 metro de altas como obstáculos a superar. 3- Recorrer una distancia de 8 metros con 7 vallas a modo de obstáculo. 4- Aguantar en estático e inmóvil dentro de un espacio limitado durante 30 segundos. 5- Dar 30 saltos a la comba. 6- Aguantar en estático e inmóvil dentro de un espacio limitado durante 15 segundos. 7- Transportar un objeto en una distancia de 10 metros. 8- Solo en la sesión 8: Descifrar la palabra oculta y decírsela al profesor para recibir el premio final.
VUELTA A LA CALMA	<p>Primera parte: Los alumnos se sentarán en círculo. El profesor indicará respiraciones profundas buscando la bajada de pulsaciones y la relajación.</p> <p>Segunda parte: Preguntas de reflexión. El profesor lanzará algunas preguntas abiertas para que los alumnos reflexionen sobre la actividad realizada. ¿Hemos conseguido llegar todos a nuestro objetivo? ¿Hemos realizado todos el mismo movimiento para conseguirlo? ¿Creéis que hemos ejercitado todos los músculos durante la Unidad Didáctica? ¿Creéis que los movimientos aprendidos nos sirven para nuestra vida diaria?</p>

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS.

Recursos materiales:

Conos, vallas, esterillas, colchonetas, balones, comba, aros.

Recursos ambientales:

Gimnasio.

Recursos humanos:

Profesor Educación Física, dos alumnos del grado superior de TAFAD cursado en el centro GSD.

MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Medidas ordinarias.

Con motivo de reforzar las necesidades y potenciar las virtudes de los niños en esta sesión, los alumnos serán divididos en grupos heterogéneos con un alumno potente, uno

que presente alguna dificultad y dos con un ritmo adecuado a su edad y etapa. De esta forma potenciaremos el trabajo cooperativo, los alumnos que presenten un poco de dificultades serán motivados y ayudados por sus compañeros. Por otro lado, los alumnos más potentes serán motivados para ayudar y llevar con algo más de protagonismo las riendas de las actividades.

Para suplir la atención a la diversidad los alumnos encontrarán las actividades graduadas en diferentes dificultades. Siendo un mismo objetivo cada alumno podrá llevar su propio ritmo, además cuando el ejercicio conlleve realizar un número determinado de repeticiones los alumnos al hacerlo por parejas podrán repartirse dichas repeticiones de forma que si a alguno le cuesta más pueda hacer menos y su compañero ayudarle haciendo alguna más.

Medidas extraordinarias.

Por lo general el alumno con TDAH no debería sentir dificultad para realizar las actividades propuestas. Aun así, se tomarán dos medidas para poder ayudar al alumno a regular su actitud frente a las sesiones.

Por un lado, en las actividades en las que sea necesario hacer grupos, el alumno con TDAH será agrupado con compañeros que por lo general presenten actitudes tranquilas y calmadas. De esta forma el alumno podrá sentirse cómodo y le resultará más sencillo mantener una actitud tranquila y serena.

Por otro lado, el profesor preparará una ficha para evaluar la actitud y comportamiento del alumno con TDAH. Dicha ficha será rellenada tanto por el alumno como por el propio profesor al finalizar las sesiones.

			
HE TENIDO BUENA ACTITUD Y HE SEGUIDO LAS NORMAS			
HE COLABORADO CON MIS COMPAÑEROS SIN NINGUN PROBLEMA			
HE REALIZADO LOS CIRCUITOS			

COLABORAND O CON MI PAREJA SABIENDO QUE DEPENDEMOS EL UNO DEL OTRO			
--------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

UNIDAD DIDÁCTICA 8

TÍTULO	SOMOS LO QUE COMEMOS, FÍSICA Y PSICOLÓGICAMENTE
MATERIA	EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO	5º PRIMARIA
TEMPORALIZACIÓN	7-5-2019 al 23-5-2019 (Martes y jueves) Total: 6 sesiones.

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA DE LA UNIDAD

Mediante la unidad didáctica 8 los alumnos tendrán la oportunidad de adquirir conocimiento y pautas importantes y sencillas para mejorar su alimentación. La alimentación es un pilar fundamental en cuanto a la vida y el desarrollo del niño. Los alumnos podrán aprender sobre los beneficios de diferentes comidas, sobre la importancia de cubrir las necesidades que el cuerpo pide, la relevancia de la alimentación no solo para estar bien por fuera sino también por dentro. Aprenderán diferentes alimentos como fuente de energía para potenciar sus capacidades físicas, conocerán alimentos que ayudan a la recuperación después de hacer deporte, se abordarán temas sobre trastornos alimenticios... en definitiva, se inculcarán rutinas alimenticias beneficiosas para su bienestar.

OBJETIVOS

1. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación sobre la salud y el bienestar.
2. Relacionar los principales hábitos de alimentación con la actividad física.
3. Adquirir conocimiento sobre rutinas alimenticias saludables.
4. Adquirir conocimiento sobre diferentes trastornos alimenticios y como prevenirlos.

CONTENIDOS Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE

CONCEPTUALES

- Rutinas alimenticias.
- Hábitos saludables.
- Trastornos alimenticios.

PROCEDIMENTALES

- Identificación de rutinas alimenticias y hábitos saludables.
- Adquisición de hábitos que prevengan trastornos alimenticios y su prevención.

ACTITUDINALES

- Presentación de una buena predisposición para la adquisición de los contenidos a tratar.
- Presentación de una actitud de respeto frente a las actividades, el profesor y los compañeros.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y MÍNIMOS EXIGIBLES.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
5. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	5.1 Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física.
7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.	7.1 Respeto la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.
9. Opinar coherentemente con actitud crítica, tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates y aceptando las opiniones de los demás.	9.1 Adopta una actitud crítica en los debates, tanto en cuestiones relacionadas con su propia práctica como desde el papel de espectador. 9.2 Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.

UNIDAD DIDÁCTICA 9

TÍTULO	CADA PERSONA ES UN MUNDO
MATERIA	EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO	5º PRIMARIA
TEMPORALIZACIÓN	28-5-2019 al 13-6-2019 (Martes y jueves) Total: 6 sesiones.

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA DE LA UNIDAD

En esta unidad didáctica se inculcará en los alumnos una visión amplia, razonada y respetuosa sobre las diferentes realidades corporales que se pueden presentar en sí mismos, o en los demás. Tal y como se explica en la PGA en 5º de primaria el alumno comienza a formarse como persona autocritica. Es deber del profesor tratar de naturalizar la visión del alumno, alejarle de las criticas destructivas, inculcarle un valor de respeto por su cuerpo y el de los demás. Que acepte su realidad corporal y que conozca los caminos para poder mejorarla si es necesario, mantenerla o potenciarla según lo que busque. Deben conocer que la genética juega un papel importante en cuanto al físico de cada persona, por lo tanto, es importante conocer la genética propia y actuar conforme a ella. No todas las personas pueden llegar a un mismo objetivo de la misma forma.

OBJETIVOS

1. Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.
2. Reconocer el esfuerzo y la necesidad de mantener una salud física razonable para poder tener un cuerpo completo.
3. Mostrar una predisposición favorable para la mejora de la condición física.
4. Establecer las diferencias entre tener un cuerpo estético y tener un cuerpo sano.
5. Mostrar tolerancia y respeto hacia las diferentes realidades corporales y las habilidades físicas de los compañeros y propias.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Diferentes realidades corporales.
- Mi realidad corporal.
- Diferencia entre estética y salud interna.
- Caminos para aceptar mi cuerpo.

PROCEDIMENTALES

-Justificación coherente sobre realidades corporales.

-Conversación y opinión respetuosa frente a los demás y las diferencias.

ACTITUDINALES

- Presentación de una buena predisposición para la adquisición de los contenidos a tratar.

- Presentación de una actitud de respeto frente a las actividades, el profesor y los compañeros.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y MÍNIMOS EXIGIBLES.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.	7.1 Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase. 7.2 Reconoce las exigencias y valora el esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades. 7.3 Muestra una conducta activa para la mejora global de la condición física.
9. Opinar coherentemente con actitud crítica, tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates y aceptando las opiniones de los demás.	9.1 Adopta una actitud crítica en los debates, tanto en cuestiones relacionadas con su propia práctica como desde el papel de espectador. 9.2 Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.
12. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.	12.3 Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo

CONCLUSIONES.

He estado pensando en el TFG desde el año pasado cuando cursaba 3º de carrera, en mi mente volaban las ideas, pensé en trabajar la filosofía en primaria, pensé en hacer programaciones de lengua y de otras tantas asignaturas. Pero finalmente gracias a la película Wall-e y a algunas situaciones vividas ya comentadas en la presentación del trabajo, decidí llevar a cabo una programación de Educación Física, soñando con que algún día podría llevarla a la práctica y tratar de transmitir a mis alumnos el amor por el deporte y la importancia de este en llevar una vida saludable tal y como yo lo siento.

Todo este viaje comenzó a finales de diciembre. El primer reto y el más grande al que he tenido que enfrentarme al realizar este TFG va más allá de todo lo que pone en estas páginas o todos los apartados que pedía el manual que me entregó mi tutora al comenzar. El mayor reto era yo mismo. Final de carrera, último cuatrimestre, trabajo, clases, e incluso exámenes... a pesar de ser algo desorganizado es momento de trabajar duro y comenzar con el trabajo desde el primer momento. Puedo asegurar que es la primera vez que empiezo un trabajo con 4 meses de antelación, por supuesto la ocasión lo merece. Este TFG va más allá de redactar páginas, es el momento y la oportunidad de demostrar a los demás y a mí mismo todo lo que he aprendido en estos cuatro años, es momento de demostrar que he madurado y que soy capaz de organizarme y hacer las cosas como se deben hacer, es momento de demostrar que puedo ser un buen profesor.

Por lo general una de las cosas que siempre me han dado respeto en cuanto a la profesión de docente es el tema de papeleo, para mí era complicado pensar tan a largo plazo y organizar un curso en septiembre que debe prolongarse hasta junio del año siguiente, gracias a este TFG he podido comprobar que soy capaz de ello.

Quizá la parte más complicada en cuestión a lo que pide el trabajo es el compaginar la ley con todas las actividades y sesiones que se quieren llevar a cabo. Al fin y al cabo, la mente del profesor sueña, divaga y crea, pero debemos recordar que hay que respaldar todo eso con la ley que nos pide ciertos contenidos, objetivos etc.

Considero que los puntos fuertes de la programación son las Unidades Didácticas elegidas que incorporan algunos temas que normalmente quizá se den algo de lado como puede ser la alimentación, la higiene postural o las capacidades básicas en nuestro día a día y como podemos potenciar dichas capacidades para resolver los retos cotidianos. Otro punto fuerte creo que es la parte de vuelta a la calma que se realiza en todas las sesiones, en ella el profesor lanza preguntas de reflexión sobre las actividades realizadas y los contenidos trabajados en ese día. De esta forma la educación física va más allá y no se queda en un simple pasatiempo, sino que los niños trabajan e interiorizan lo abordado en esa sesión.

Finalmente agradecer a mi tutora Evelia Franco la dedicación, la disponibilidad, la claridad y sinceridad al hablar y los consejos a lo largo de todos estos meses. Agradecer también a mi compañera y amiga Paula Velasco el apoyo que nos hemos dado mutuamente en este trayecto resolviéndonos dudas y desahogándonos ante la dificultad ocasional.

Me gustaría concluir con esta cita:

“Deja que fluya y todo fluirá contigo”

Gracias a este trabajo de final de carrera he podido descubrir que incluso para las cosas más meticulosas, organizadas y pautadas tienes que permitirte ser tu mismo, interiorizar el trabajo y dejar un poco de ti en él, ya que no es una simple recopilación de información, sino un amplio abanico de lo que soy capaz de hacer.

REFERENCIAS

LEGISLACIÓN.

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que

se establece el currículo básico de la Educación primaria. (BOE 52, de 1 de marzo de 2014, pp.

19349-19420).

DECRETO 89/2014, de 24 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el Currículo de la Educación Primaria. (BOCM 175, de 25 de julio de 2014, pp. 41-45).

ARTICULOS.

Fernández del Castillo, A. (2016). Algunos recursos para el trabajo del alumno con TDAH. Educación y Futuro: Revista de investigación aplicada y experiencias educativas, 34, 167-173.

Larraz, Alfredo. (2009) Revista Tándem: Didáctica de la Educación Física.

López Pastor, Víctor (2007) Revista Digital - Buenos Aires

WEBGRAFÍA.

Documento de reflexión para el profesorado. Características psicológicas del niño de tercer ciclo:

http://apoclam.org/sites-proyectos/tutoria-en-primaria/doc/general/caracteristicas_psicologicas_3_ciclo.pdf

Pilares del desarrollo en estudiantes de cuarto y quinto grado:

<https://www.understood.org/es-mx/learning-attention-issues/signs-symptoms/developmental-milestones/developmental-milestones-for-typical-fourth-and-fifth-graders>

Características del niño de 10 y 11 años:

<http://www.innatia.com/s/c-el-desarrollo-infantil/a-caracteristicas-ninos-10.html>

Educación Física en infantil y primaria. Ejemplos de unidades didácticas:

<http://www.educacionfisicaenprimaria.es/ud-5ordm-y-6ordm-primaria.html>

Actividad física en el ocio y tiempo libre:

<http://amachadoromero.blogspot.com.es/2016/04/justificacion-teorica-bloque.html>

Teorías del andamiaje de Bruner:

<http://teoriasandamiajebruner.blogspot.com.es/>

Teoría del aprendizaje significativo de Ausubel:

<https://psicologiaymente.net/desarrollo/aprendizaje-significativo-david-ausubel>

Artículo sobre la atención a la diversidad en Educación Física:

https://www.researchgate.net/profile/Victor_Pastor/publication/28225110_La_atencion_a_la_diversidad_en_el_area_de_Educacion_Fisica_la_integracion_del_alumnado_con_Necesidades_Educativas_Especificas_especialmente_el_alumnado_inmigrante_y_de_minorias_etnicas/links/560fedbd08ae6b29b49a855b/La-atencion-a-la-diversidad-en-el-area-de-Educacion-Fisica-la-integracion-del-alumnado-con-Necesidades-Educativas-Especificas-especialmente-el-alumnado-inmigrante-y-de-minorias-etnicas.pdf

Artículo sobre los aprendizajes a obtener en la Educación Física en primaria:

<http://europa.sim.ucm.es/compludoc/AA?articuloId=721209>

ANEXOS.

ANEXO 1.

Plan lector.

JUSTIFICACIÓN

Se trata de un hecho que las habilidades lectoras, así como su fomento y desarrollo, son claves en el proceso de formación integral de cualquier persona.

A través de la lectoescritura, los niños progresan en su socialización primaria, pues todo aquello que aprenden en el colegio, les permite desenvolverse con mayor facilidad en la sociedad como adultos.

De este modo, el plan lector debería ser uno de los pilares fundamentales de cualquier Proyecto de Centro Escolar. La lectura tiene un gran valor insustituible e indiscutible. El acto de leer fomenta y desarrolla la creatividad e imaginación y el pensamiento abstracto.

Y, dado dicho valor fundamental, creemos, al mismo tiempo, en la importancia de que todo personal implicado en la educación de cualquier niño tome un papel en este proceso madurativo y de desarrollo de la lectura y cualidad íntegra de la persona.

Del mismo modo, se recomienda que dichas personas estén coordinadas y compartan los mismo objetivos, de modo que dicho proceso se lleve a cabo de la mejor manera posible, beneficiando siempre al niño y a su desarrollo, siendo algo gratificante para el mismo, es decir, que se dé lugar al disfrute y placer que la lectura conlleva.

A lo largo de este proceso, debemos tener en cuenta que el papel dichas personas implicadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje del niño, las cuáles serán familiares y profesores en la mayoría de los casos, deberán actuar como mediadores. Como tales, su misión será conectar el mundo de los niños al de los libros, estimulando así su interés por acercarse a ellos de manera voluntaria. Esto será factible y eficaz cuando se dé lugar a un apoyo y refuerzo mutuo entre los padres y el profesorado, y sus respectivas tareas, lo cual signifique que, además de elaborar un plan lector, se lleve a cabo un plan de actuación coherente y conjunta entre ambas partes.

Dentro de esta misma idea, es aún más importante señalar la coordinación entre profesores, pues es ésta la que más repercusión va a tener a lo largo de la etapa escolar del niño, y la cual va a ser más continuada así como presente.

Y, por este motivo, encontramos tan necesaria la elaboración y planificación de un plan lector que fomente la motivación por la lectura en los centros, así como su mismo aprendizaje, al mismo tiempo que acercándoles a la lectoescritura.

El plan lector está diseñado por el propio centro, por lo que éste debe tener claros los objetivos que desea conseguir y cómo se va a proponer su consecución.

Por último, destacar la importancia de la regularidad y compromiso en la puesta en práctica del plan lector, pues si pretendemos lograr ciudadanos lectores, debemos ser consecuentes con lo que ser lector implica, que es la continuidad. No se define a una persona lectora como aquella que ha leído un libro, si no como aquella que lee regularmente en su día a día.

Así, a modo de conclusión, podemos definir el plan lector como el conjunto de estrategias que vamos a emplear para mejorar la competencia lectora y desarrollar el hábito lector, así como contribuir en el desarrollo de las competencias básicas de comunicación verbal y no verbal.

No obstante, dentro de dicho plan lector, se pueden incorporar multitud de contenidos variados correspondientes a distintas áreas, cuya organización y orden de trabajo será flexible pero implique a todo el profesorado.

OBJETIVOS:

- Descubrir y fomentar el hábito y gusto por la lectura, despertando su interés por ella como una actividad de ocio y aprendizaje funcional.
- Contribuir a mejorar la práctica de la lectoescritura.
- Potenciar el uso y la dinamización de la biblioteca del centro y del propio aula al mismo tiempo que favoreciendo su familiarización a ellas, creando hábitos de respeto y cuidado tanto de los libros como del espacio en el que se encuentran.
- Favorecer la competencia lectora y el desarrollo de las habilidades lingüísticas orales a través de la lectura, mediante el debate o la reflexión grupal, así como el espíritu crítico.

ESTRATEGIAS Y ACCIONES

A través de la introducción previa a los objetivos destacados, podemos deducir el abanico de acciones y actividades educativas consideradas favorables, una vez puestas en práctica, que hay en un centro. Es por ello que debemos clasificar las actividades que vamos a llevar a cabo, pues éstas cubrirán distintos objetivos. También, es necesario añadir el valor de llevar conjuntamente actividades de estimulación de la escritura, pues esta herramienta va unida directamente a la lectura y por el momento no existe un plan dedicado exclusivamente a ello.

- Actividades generales:

Las cuales se encuentran en el currículo ordinario.

- Tras leer un texto, se lanzarán a los alumnos una serie de preguntas para trabajar la comprensión de lo leído, y se dedicará un tiempo para que los alumnos puedan comentarlo.
- Tras la lectura de un texto, aprovecharemos para fomentar que los alumnos se informen y documenten acerca de la vida del autor, sus obras, etc, en internet, enciclopedias u otros recursos.
- Utilizar como recurso para trabajar la memorización, la recitación y dramatización, así como la entonación y pronunciación, los textos poéticos y teatrales.
- Trabajar la búsqueda concreta de información en un libro de texto (por ejemplo, en un tema de ciencias naturales) y, a su vez, que los alumnos deban ampliar dicha información.
- Seleccionar textos de carácter divulgativo sobre temas del currículo del alumnado para leerlos y comentarlos.
- Trabajar la redacción habitual partiendo de textos literarios variados, a través de los cuales se desarrolle la capacidad de expresión escrita, el resumen, la identificación de ideas principales, la utilización de distintos estilos y géneros narrativos, etc. (Por ejemplo, al finalizar un tema o una unidad hacer un resumen, o si se ha trabajado en lengua el texto descriptivo, realizar la descripción de un compañero, etc).
- Llevar a cabo, de manera grupal, la lectura de las creaciones escritas de los alumnos.
- Actividades específicas

De fomento a la lectura.

- La actividad para poder motivar a los alumnos a la lectura, consiste en hacer el libro viajero. Dicha actividad consiste en realizar un cuento de manera colectiva, en la que cada semana un alumno se lleva a casa el libro y escribe una historia y a la semana siguiente, otro alumno continúa dicha historia. De esta manera se realizará un cuento “viajero” hasta que haya pasado por todos los alumnos de la clase.
- Otra actividad a llevar al aula para fomentar la lectura es la “bolsa mágica”. Esta actividad consiste en pedir a los alumnos que traigan una figura recortada de alguna revista o cuento que tengan sobre el tema que elija el profesor. Todas estas figuras se meterán en una bolsa y cada alumno sacará una con la que deberá escribir una historia relacionada con ella y que actúe como el protagonista del relato.
- Practicar juegos de adivinación sobre libros, empleando gestos o palabras relacionadas con ello. Es decir, los alumnos deberán representar de manera individual a través del mimo o de gestos los títulos de los libros, y que los demás deberán adivinar.
- Elaboración de murales sobre los libros favoritos de los alumnos, en las que detalla el resumen, las curiosidades y las partes que más le ha gustado de la historia. De esta manera es posible fomentar y recomendar.
- Visión de películas que estén basados en obras literarias. De esta manera cautivas al alumno a través de los ojos, y le fomentas a seguir la historia a través de la lectura de dichas historias.

- Una actividad de dramatización, en la que los alumnos leen las historias propuestas por el profesor, poniéndose en la piel de los personajes y destacando como es cada uno, haciendo real la personificación de cada uno.

Actividades biblioteca de centro

- Los alumnos de cursos superiores, en este caso 5º y 6º, irán a clase de los más pequeños, 1º y 2º, a leer cuentos y libros para comentarlos con ellos y hacer un pequeño análisis. De esta manera se fomenta la lectura en los alumnos de edades más avanzadas al mismo tiempo que se trata de expandir la afición a la misma entre los peques.

- Los alumnos de cursos intermedios se preparan, a partir de un cuento específico elegidos por ellos pero con el visto bueno del profesor, obras de teatro. Dividiendo la clase en grupos de 5 o 6 alumnos, en función del número total de la clase, deberán realizar la lectura del libro y diseñar a su manera una breve obra teatral en la que representen a partir de lo leído el mensaje entendido de la lectura. (una vez al mes aproximadamente)

- Libro viajero: El libro cada mes lo tendrá un curso, vinculándose los cursos de 1º,2º y 3º por un lado y 4º,5º y 6º por otro.

Durante el primer mes los alumnos de 1º y 4º empezarán a elaborar el libro pasando de alumno a alumno individualmente. El segundo mes el libro, esté en el punto en el que esté, pasará a los cursos de 2º y 5º debiendo continuar el hilo de la historia y, por último, la historia terminará en los alumnos de 3º y 6º, que serán los encargados de poner punto final a la actividad al representar los grupos de mayor edad dentro de la división.

Biblioteca de aula

-Círculo de lectores: Cada alumno lleva un libro que se haya leído y que recomendaría al resto de sus compañeros. La clase se sienta en forma de círculo y uno a uno hacen un pequeño resumen del libro que han llevado para motivar a sus compañeros a leer ese libro. Después de realizar el círculo de lectores los compañeros pueden intercambiarse los libros que les hayan interesado.

-Dividir a la clase en grupos de trabajo para que cada uno de ellos escriba una pequeña historia. Todas las historias se quedaran en la biblioteca del aula para que quien quiera se lea las historias que han escrito sus compañeros.

-Libro viajero: Cada alumno se encargará de escribir una pequeña historia. Cuando todos los alumnos la hayan escrito se recopilaran en un libro que cada semana “viajara” a casa de un alumno diferente.

-La bolsa de las palabras: Se dividirá la clase en grupos. Cada miembro del grupo deberá meter dentro de una bolsa cinco sustantivos, cinco adjetivos y cinco verbos. Por turnos cada alumno sacará una palabra al azar con la que deberán crear una frase para acabar creando una historia, que acabará cuando no queden palabras dentro de la bolsa.

- La obra aleatoria: La clase se dividirá en grupos. A cada uno de los grupos se les dará una serie de personajes al azar. Los alumnos tendrán que inventarse una obra con los personajes que se les han asignado, a pesar de que a priori no tengan que ver unos con otros. Una vez hayan creado la obra, la representarán delante de la clase.

*Plan lector desarrollado durante la asignatura de Literatura Infantil, autores: “Ian Rhodes, Javier Moreno, Guillermo Sánchez, Carlota Gomez-Arnau y Javier Ferré”

ANEXO 2.

Lista de ejercicios a realizar en la Unidad Didáctica 7, Cómo ser una persona completa.

SPRINT



LUNGES



SALTO PLIOMÉTRICO



PLANK



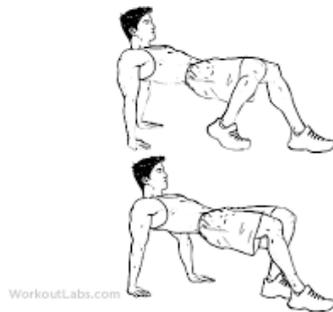
BURPEE



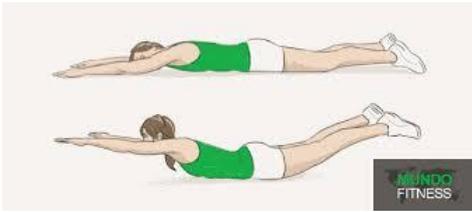
SALTO RANA



CRAB WALK



SUPERMAN



TUCK JUMP



WALL SIT



ANGRY GORILLA



SENTADILLA



PASO LAGARTO



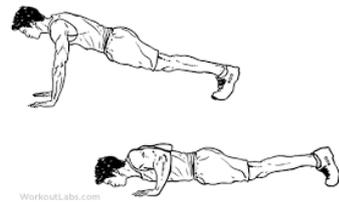
BEAR CRAWL



INCHWORM PUSH UPS



PUSH UP



ANEXO 3.

Contenidos según la Comunidad Autónoma de Madrid.

Bloque 1. Habilidades perceptivo-motrices.

- Introducción a los elementos orgánico funcionales implicados en las situaciones motrices habituales.
- Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento. Aplicación de técnicas de relajación y segmentaria.
- Aplicación del control tónico y de la respiración al control motor.
- Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma equilibrada.
- Reconocimiento de la izquierda y la derecha de los demás en movimiento.
- Orientación en el espacio tomando puntos de referencia. Interpretación de planos sencillos.
- Utilización adecuada de la discriminación selectiva de estímulos y de la anticipación perceptiva que determinan la ejecución de la acción motora.
- Estructuración espacio-temporal en acciones y situaciones motrices complejas que implique variaciones de velocidad, trayectoria, evoluciones grupales.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y de la de los demás mostrando una actitud crítica.
- Seguridad y confianza en sí mismo y en los demás.
- Autonomía personal y autoestima.

Bloque 2. Habilidades motrices básicas.

- Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de practica de complejidad creciente con eficiencia y creatividad.
- Resolución de problemas motores de cierta complejidad.
- Práctica de juegos populares tradicionales de distintas culturas y autóctonos.
- Práctica de juegos y actividades pre-deportivas con o sin implemento.
- Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición.

- Iniciación al deporte de orientación.
- Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.
- Aceptación de formar parte del grupo que le corresponda, el papel a desempeñar en el grupo y el resultado de las competiciones con deportividad.
- Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor en la actividad física.
- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.
- Valoración del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.
- Implicación activa en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.

Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas.

- Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales.
- Identificación y práctica de bailes populares y bailes procedentes de otras culturas.
- Indagación sobre el folklore.
- Expresión y comunicación de sentimientos y emociones individuales o compartidas, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con espontaneidad y creatividad.
- Comprensión de mensajes corporales y de representaciones realizados de manera individual o colectiva.
- Representaciones e improvisaciones artísticas con el lenguaje corporal y con la ayuda de objetos y materiales.
- Participación activa en situaciones que supongan comunicación corporal.
- Valoración y respeto ante los diferentes modos de expresarse, independientemente del nivel de habilidad mostrado.
- Control emocional frente a las representaciones ante los demás.

Bloque 4. Actividad física y salud.

- Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mejora de la flexibilidad y de la resistencia, y ejercitación globalizada de la

fuerza y la velocidad.

- El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.
- Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.
- Mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud.
- Funcionamiento del aparato locomotor en la práctica de actividades físicas.
- Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación, necesarios para prevenir lesiones.
- Medidas básicas de prevención y medidas de seguridad en la práctica de la actividad física. Uso correcto de materiales y espacios.
- Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.