

TRABAJO FIN DE GRADO EDUCACIÓN PRIMARIA

Universidad Pontificia Comillas



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

GRADO DE CAFYDE Y EDUCACIÓN PRIMARIA

CURSO ACADÉMICO 2020/2021

Autora

Lucía Arenas Rincón

Director

Víctor Martínez Majolero

Programación Didáctica Anual

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA ANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 3º DE PRIMARIA

Universidad Pontificia Comillas- Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Autora

Lucía Arenas Rincón

Director

Víctor Martínez Majolero

Fecha de presentación

3 de junio de 2021

ÍNDICE

PRESENTACIÓN GENERAL DEL TRABAJO.....	5
RESUMEN/ABSTRACT	7
PALABRAS CLAVE/KEY WORDS	8
PROGRAMACIÓN GENERAL ANUAL.....	9
1. Introducción	9
1.1. Justificación teórica: Influencias de las principales corrientes psicológicas, pedagógicas y sociológicas en el proceso educativo.....	9
1.2. Contexto socio-cultural	12
1.3. Contexto del equipo docente	14
1.4. Características psicoevolutivas del niño/a de la edad para la que se realiza la propuesta	16
2. Objetivos.....	18
2.1. Objetivos generales etapa.....	18
2.2. Objetivos didácticos del curso.....	18
2.3. Objetivos del área en el curso	18
3. Contenidos	19
3.1. Secuenciación de contenidos del currículo oficial	19
3.2. Secuenciación en Unidades Didácticas	24
4. Actividades de enseñanza aprendizaje.....	27
4.1 Clasificación de actividades atendiendo a diferentes criterios.....	27
4.2 Actividades tipo.....	29
5. Metodología y recursos didácticos.....	31
5.1. Principios metodológicos	31
5.2 Papel del alumno y del profesor	33
5.3. Recursos materiales y humanos	34

5.4. Recursos TIC.....	34
5.5. Relación con el aprendizaje del inglés	36
5.6. Organización de espacios y tiempos	36
5.7. Agrupamientos de los alumnos	38
5.8. Relación de la metodología con las competencias clave, los objetivos y los contenidos.....	39
6. Medidas de atención a la diversidad	42
6.1. Medidas generales de atención a todos los alumnos	42
6.2. Medidas ordinarias: Necesidades de apoyo educativo	43
6.3. Medidas extraordinarias: Adaptaciones curriculares	44
7. Actividades complementarias y extraescolares	46
7.1. Actividades fuera del aula	47
7.2. Plan Lector	47
7.3. Relación con el desarrollo de las Unidades Didácticas.....	49
8. Plan de acción tutorial y colaboración con las familias.....	50
8.1. Objetivos de la acción tutorial.....	50
8.2. Tareas comunes de colaboración familia-escuela	50
8.3. Entrevistas y tutorías individualizadas.....	51
8.4. Reuniones grupales de aula	52
9. Evaluación del proceso aprendizaje-enseñanza	54
9.1. Criterios de evaluación.....	54
9.2. Estrategias, técnicas e instrumentos de evaluación	54
9.3. Momentos de evaluación.....	56
UNIDADES DIDÁCTICAS	57
Unidad Didáctica 1 (Larga): Coordinados, listos, ¡YA!	58
Unidad Didáctica 2 (Larga): “Habilijuegos”	78
Unidad Didáctica 3 (Extra larga): Expresión sin palabras.....	96

Unidad Didáctica 4: Cuidemos nuestro cuerpo	113
Unidad Didáctica 5: Jugamos y nos divertimos.....	114
Unidad Didáctica 6: Nos orientamos	115
Unidad Didáctica 7 (Larga): El esquema de nuestro cuerpo	116
Unidad Didáctica 8: Bailes expresivos	133
Unidad Didáctica 9: Trabajamos los hábitos saludables.....	134
Unidad Didáctica 10: ¿Cuántos deportes hay?	134
CONCLUSIONES.....	137
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	139
ANEXOS	141
Anexo 1: (Apartado 2.1)	141
Anexo 2: (Apartado 2.2)	143
Anexo 3: (Apartado 2.3)	144
Anexo 4: (Apartado 9.1)	145
Anexo 5: Cartel pasos de baile.....	147
Anexo 6: Cartel figuras individuales acrosport.	148
Anexo 7: Cartel figuras por parejas acrosport.	149
Anexo 8: Cartel figuras en tríos acrosport.	150
Anexo 9: Pancarta retos.	151
Anexo 10: Pegatinas de retos completados.....	152
Anexo 11: Escala de observación evaluativa.....	152
Anexo 12: Registro anecdótico evaluativo.	152
Anexo 13: Lista de control evaluativo.	153
Anexo 14: Lista de control evaluativo.	153
Anexo 15: Escala de observación evaluativa.....	153

PRESENTACIÓN GENERAL DEL TRABAJO

En el siguiente documento se plasmará el desarrollo de una Programación General Anual, destinada al curso de 3º de primaria , y más concretamente, en el área de Educación Física; basándonos en la ley vigente, y siguiendo el calendario 2020/2021.

Dicho documento reflejará la planificación realizada para el curso académico actual y su correcto desarrollo. En ella aparecerán las distintas funciones, metodologías y dinámicas que se llevarán a cabo en el centro, a lo largo del periodo escolar. También se especificarán las medidas tomadas por partes del docente, teniendo en cuenta el contexto en el que se ubica el centro educativo, el equipo docente y el perfil de alumnado.

Para llevarla a cabo correctamente, se tendrá en cuenta la metodología escogida, las dinámicas y actividades enfocadas a ella, los objetivos, los contenidos, medidas de atención a la diversidad, proceso de evaluación, coordinación con las familias y el AMPA, y la organización y calendarización de las distintas Unidades Didácticas de la propia programación.

Se ha escogido la asignatura de Educación Física, ya que, además de motivarme paralelamente por el grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFYDE), considero que es una asignatura clave, que debería tenerse mucho más en cuenta. Gracias a ella, los alumnos cuentan con la oportunidad de desenvolverse en otro tipo de contextos, saliendo del aula y experimentando de forma más activa y vivencial.

La Educación física cuenta con una gran importancia, para obtener mayor adherencia al ejercicio físico, luchar contra problemas actuales de la sociedad como la obesidad infantil, derivados de situaciones de desarrollo tecnológico, la pandemia provocada por la Covid-19, etc. Haciendo que a través del ejercicio se mejore la salud de la sociedad en todos sus ámbitos.

Además, los valores promovidos por la Educación Física serán de gran importancia para nuestros alumnos. Aprenderán a trabajar en equipo, a ayudar sus compañeros y a mirar por los demás, entre otros muchos que ofrece la práctica de ejercicio físico. Para ello, será básica la vocación por parte de todos los docentes, para conseguir transmitir de la mejor manera posible dichos valores, y que los alumnos los interioricen.

El hilo conductor seleccionado ha sido el de los Juegos Olímpicos (JJ.OO), para motivar al alumnado y conseguir su implicación plena. Se realizarán unas competiciones finales en las que se tendrán en cuenta tres contenidos trabajados a lo largo del curso; equilibrio, acrosport y ritmo y habilidades básicas. Esa mañana estará únicamente destinada al desarrollo de dichas jornadas. Para la creación de equipos heterogéneos y equitativos, la profesora irá teniendo en cuenta en cada Unidad Didáctica las características de cada alumno, y cómo se ha ido desarrollando en ella. Al contar con cuatro clases de 3º de primaria, los equipos podrán ser mixtos, pudiendo estar presentes integrantes de las cuatro clases indistintamente. Al final del día, se proclamarán los ganadores de las pruebas realizadas.

Las Unidades Didácticas son 10, y se dividen a lo largo del curso en los tres trimestres. Siendo tres para el primero, cuatro para el segundo y otras tres para el tercero. Tercero en concreto es un curso importante, ya que se encuentran en la mitad de la etapa de primaria, comienzan a ampliar contenidos y a realizar actividades y dinámicas con carácter más complejo; podría ser considerado como una pequeña transición intermedia de la etapa de Educación Primaria.

RESUMEN

El presente documento es una Programación General Anual, que se encuentra contextualizada en el curso de 3º de primaria para el área de Educación Física. Dicha presentación se encuentra dividida en diez Unidades Didácticas; las cuales siguen la metodología de Asignación de tareas, junto al Aprendizaje Basado en Retos (ABRe) y Aprendizaje Cooperativo.

El trabajo presentará un hilo conductor basado en los Juegos Olímpicos, el cual se verá reflejado a lo largo de las Unidades Didácticas, y en una actividad final que se realizará antes de concluir el curso escolar.

El desarrollo de las actividades de una manera progresiva, facilitará en gran medida el aprendizaje significativo de los alumnos y alumnas. Además, los valores impartidos, tanto en el centro en general, como en el área de Educación Física, son de gran importancia para el desarrollo personal de nuestros alumnos, y se encontrarán presentes en todo momento.

Finalmente, será muy importante centrar todo tipo de actuaciones en el bienestar y aprendizaje de nuestros alumnos, personalizar y centrar los objetivos, ya que ellos serán el centro de todo el trabajo desarrollado, y de nosotros mismos dependerá sus múltiples mejoras.

ABSTRACT

This document is a General Annual Programming, which is contextualized in the 3rd year of primary school for the area of Physical Education. This presentation is divided in ten Didactic Units; which follow the methodology of Assignment of tasks, together with the Learning Based on Challenges (ABRe) and Cooperative Learning.

The work will present a common thread based on the Olympic Games, which will be reflected throughout the Didactic Units, and in a final activity that will take place before the end of the school year.

The development of the activities in a progressive way, will greatly facilitate the meaningful learning of the students. In addition, the values taught, both in the center in

general, and in the area of Physical Education, are of great importance for the personal development of our students, and will be present at all times.

Finally, it will be very important to focus all kinds of actions on the well-being and learning of our students, personalize and focus the objectives, since they will be the center of all the work carried out, and their multiple improvements will depend on ourselves.

PALABRAS CLAVE

Educación Física, Asignación de tareas, Competencia motriz, valores y aprendizaje significativo.

KEY WORD

Physical Education, Assignment of tasks, Motor competence, values and meaningful learning.

PROGRAMACIÓN GENERAL ANUAL

1. Introducción

1.1. Justificación teórica: Influencias de las principales corrientes psicológicas, pedagógicas y sociológicas en el proceso educativo

Debemos basar la programación en una serie de justificaciones teóricas, las cuales vendrán influenciadas por las distintas corrientes psicológicas, pedagógicas y sociológicas que se han dado en el proceso educativo a lo largo de toda la historia que conocemos. Para ello se mencionarán múltiples autores y precursores que tendremos en cuenta a lo largo de la Programación General Anual (PGA). Será muy importante tener en cuenta la importancia de la Educación Física, ya que es el área en la que se va a trabajar. Gracias a ella, se desarrollará la competencia física, el conocimiento y esquema del propio cuerpo, dominio de distintos movimientos y habilidades básicas, que serán capaces de aplicar en distintas actividades. Además, se promoverá un estilo de vida saludable y activo, con el fin de que nuestros alumnos interioricen y adapten la actividad física a sus vidas y al entorno en el que se encuentren.

Será muy importante destacar, en primer lugar, el artículo “El desarrollo cognitivo del niño” de Pierre Mounoud (2001), en el que hace referencia a Piaget, ya que es el padre de la psicología del desarrollo. Nuestros alumnos irán pasando por diferentes fases, desde primero de primaria hasta llegar a sexto, donde cambiarán de etapa. Aunque nuestra programación se ciña concretamente al curso de 3º, debemos tener muy en cuenta en qué momento se encuentran, de dónde vienen y hacia dónde van. De esta manera, se adaptarán las tareas, expresiones, dinámicas de trabajo... a las características concretas de nuestros alumnos en ese mismo momento; tendremos que ser conscientes de su momento evolutivo, para que el trabajo que se realice sea significativo.

Para conseguir todo lo anterior, también se tendrá que tener en cuenta, el artículo “La zona de desarrollo próximo de la identidad en entornos de aprendizajes y oficios” de Joseph L. Polman (2010), en el que menciona a Vygotsky, precursor del término de Zona de Desarrollo Próximo (ZDP). En la Zona de Desarrollo Próximo, se tiene en

cuenta la diferencia entre el desarrollo actual en que se encuentran nuestros alumnos, y el desarrollo potencial al que podrían llegar. Seremos los docentes los encargados de conseguir que nuestros alumnos consigan llegar a esta zona de desarrollo potencial, apoyándoles y guiándoles en el camino (“scaffolding”). En Educación Física, concretamente, es de gran importancia, ya que es un contexto diferente al que puede que los alumnos no estén acostumbrados, por ello es muy importante un buen desarrollo del andamiaje. Para ello, se les ofrecerán ayudas e indicaciones a la hora de desarrollar distintas tareas, y poco a poco, cuando veamos que va evolucionando, estas ayudas se irán retirando. Al retirarlas de manera progresiva el alumno irá dominando la situación, hasta que llegue el momento de retirarlas totalmente y sea él mismo el que realice las diferentes funciones con autonomía. Es muy importante desarrollar correctamente este proceso, ya que si no seguimos los pasos estipulados, los alumnos no llegarán a desarrollar esa autonomía que tenemos como objetivo final, y que en Educación Física es clave para conseguir un buen desarrollo y que nuestros alumnos no desarrollen algún tipo de miedo o rechazo.

También destacamos un artículo, denominado “El juego en la educación infantil y primaria” de Irene López Chamorro (2010), en el que menciona a Bruner, el cual hace referencia al aprendizaje constructivista. En este tipo de aprendizaje serán los alumnos los principales implicados, tendrán que aprender por ellos mismos y según los medios que se encuentren a su alcance; de esta manera serán ellos los propios protagonistas de su aprendizaje. Los docentes contaremos con un papel muy importante; tendremos que guiar y acompañar correctamente a los alumnos en sus caminos hacia el aprendizaje. Y no todos serán iguales, se tendrá en cuenta las características individuales de cada uno para poder ofrecer un servicio personalizado y de calidad a todos ellos.

Además, según el artículo “Estrategias docentes para un aprendizaje significativo” de Frida Díaz Barriga y Gerardo Hernández Rojas (2012), se hace mención a Coll, ya que la concepción constructivista del aprendizaje escolar se basa en promover los procesos de crecimiento personal. Para que estos aprendizajes sean significativos, se tendrán que aportar ayudas específicas, basándose en la participación del alumno en distintas actividades. Por ello, la construcción del aprendizaje, se analiza desde los procesos psicológicos empleados en el aprendizaje, y desde los mecanismos de influencia educativa, realizados por los docentes hacia sus alumnos.

Uno de los autores que se encontrará más presentes a lo largo de toda la PGA, será Ausubel, el cual también recibe mención en el artículo “Estrategias docentes para un aprendizaje significativo” de Frida Díaz Barriga y Gerardo Hernández Rojas (2012). Este autor menciona la importancia del aprendizaje significativo; este tipo de aprendizaje es al que todo profesor debe aspirar y preocuparse porque todos sus alumnos consigan llegar a él. Que el aprendizaje sea significativo quiere decir que es un aprendizaje fruto de la asociación de la información previa con la que contaba el alumno, y la información nueva que se le proporciona. De esta manera el alumno asociará conceptos y conseguirá el resultado final, considerado aprendizaje significativo.

El aprendizaje a través de la experiencia cobra una gran importancia, ya que según Kolb, el aprendizaje se entiende como el resultado de la forma en la que las personas entienden y procesan la información y las experiencias vividas. El proceso se basa en cuatro fases: experimentación concreta, experimentación reflexiva, experimentación abstracta y experimentación activa.

Por otro lado, Akella, aporta que; *“el aprendizaje vivencial es un enfoque holístico integrador del aprendizaje, que combina la experiencia, la cognición y el comportamiento”*.

Estos dos últimos autores mencionados, se encuentran referenciados según el trabajo de fin de grado de Rojas, M. P. (2014).

La autorregulación y autonomía, de acuerdo el artículo “Autorregulación, rincones de trabajo y autonomía en la etapa de Educación Primaria” de Óscar Manuel Casado Berrocal y Beatriz Castro Bayón, hace referencia a Zimmerman (2002), ya que se basa en una participación completa del alumno, siendo él mismo el responsable de sus decisiones en relación al aprendizaje. Debe tener el control de sus acciones, pensamientos y emociones, para alcanzar los objetivos propuestos, y mejorar de esta manera su propia autonomía.

Pero una de las cosas más importantes, que no podemos dejar atrás, es la educación en valores. Los alumnos deben realizar un aprendizaje en relación con ellos paralelamente respecto al resto de contenidos. Es un punto básico que se trabajará con ellos para conseguir una formación completa y global, ya que, como se menciona en el artículo

“Creencias del profesorado de Educación Física en Educación Primaria sobre la educación en valores” de Marta Gutiérrez Sánchez, Eduardo Romero Sánchez y Tomás Izquierdo Rus (2019), haciendo referencia a Ruiz y Cabrera; *“la Educación Física es ante todo educación”*.

Además, el juego, será la principal herramienta didáctica utilizada para alcanzar todo lo propuesto anteriormente, ya que, de nuevo, según el artículo “El juego en la educación infantil y primaria” de Irene López Chamorro (2010), Bruner y Garvey mencionan que mediante el juego los alumnos ejercitan las distintas formas de conducta y sentimientos; además de ofrecer al niño las posibilidades de desarrollar sus propias capacidades a nivel individual.

Finalmente, para poder llevar a cabo correctamente esta programación, tendremos que tener en cuenta todos los autores mencionados, para poner en práctica todas las ideas que se han reflejado; combinándolas y empleándolas en los momentos que sean necesarios.

1.2. Contexto socio-cultural

El centro seleccionado, ha sido imaginado, y recibe el nombre de “**Colegio Comunidad**”. Es un centro concertado, que se encuentra ubicado en el distrito de Fuencarral-El Pardo, en la Calle de Ramón Gómez de la Serna, cerca de la parada de metro “Lacoma”, línea 7. Es un centro bilingüe, ya que forma parte del Programa Bilingüe de la Comunidad de Madrid.

Este centro es de línea 4 para la etapa de primaria, y cuenta con una ratio de 20 alumnos por clase. Además, se oferta la etapa de Educación Infantil (0-3 años), que cuenta con línea 2 y una ratio de 15 niños por clase.

El barrio en el que se encuentra se considera de familias con bastantes recursos, que cuentan con una renta media, y en algunos casos media-alta. Muchos de los alumnos que comienzan en este colegio, suelen seguir hasta el final de sus etapas en él, ya que se acaban sintiendo parte de esta gran familia.

El centro cuenta con múltiples recursos, como por ejemplo actividades extraescolares (deportes, teatro, música, idiomas...), aula TEA, Logopedas y Maestros PT... Respecto a los espacios, cuenta con un laboratorio, biblioteca, aulas de informática, aula de plástica y música, enfermería, gimnasio, pista multideportiva exterior y campo de césped de fútbol 11.

Respecto al desarrollo de los idiomas, el centro imparte las asignaturas de Plástica, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales y Música en inglés; además de la propia asignatura de inglés. El centro cuenta con 5 auxiliares de conversación, ya que al ser un centro bilingüe esto cuenta con una gran importancia. Estos auxiliares se reparten entre infantil y primaria, pasando por todas las clases una vez a la semana, como mínimo, en la asignatura de inglés.

Además, se realizan intercambios con múltiples países, como por ejemplo Estados Unidos, Irlanda y Francia, ya que al ser bilingüe se promueve en gran medida el aprendizaje de idiomas.

Familias y Centro:

La relación entre las familias y el centro es muy buena, existe una comunicación y un trabajo complementario excelente entre las dos entidades. Las familias confían plenamente en el centro, tanto equipo docente como personal no docente, para la educación de sus hijos e hijas.

En caso de que las familias quisieran acceder al centro, concretar una reunión con cualquier profesor o preguntar a cerca de cualquier servicio, tienen total libertad y el centro les atenderá encantado.

Cuentan con una plataforma (Alexia) desde la que obtienen toda la información de sus hijos desde el centro, tanto a nivel de asignaturas como de otros servicios como por ejemplo el comedor o las actividades extraescolares. Desde ella podrán observar su progreso, calificaciones, asistencias y anotaciones que realice la persona responsable en ese momento (profesor, monitor o empleado).

Instalaciones:

Respecto a las instalaciones, el centro cuenta con un gimnasio interior, en el que hay una pista multideportiva, con canastas y porterías portátiles, para poder ubicarlas donde se desee dependiendo del momento, y espalderas.

Además, tiene dos pistas exteriores de cemento, una de baloncesto y otra de fútbol sala; esta última se encuentra habilitada para la colocación de una red y poder jugar de esta manera al tenis, bádminton o voleibol.

Para finalizar, cuentan con un campo de fútbol 11 de césped artificial, el cuál puede ser aprovechado para distintas funciones, y no únicamente para partidos de fútbol. En muchas ocasiones se podrán desarrollar las clases de Educación Física, aprovechando el gran espacio del que disponemos.

Valores del centro:

El centro cuenta con unos valores básicos, los cuales se inculcan a los alumnos desde que entran en el centro. Estos valores se encuentran basados en el respeto y el cariño. El centro puede considerarse como una gran comunidad, ya que los alumnos no sólo van a las clases, sino que también hacen vida allí, y se sienten arropados por todos los miembros que conforman esta gran comunidad. Saben que en todo momento van a poder encontrar a alguien que les ayude en caso de que tengan algún problema o situación que no puedan resolver.

Otros valores de gran importancia que se imparten, además del respeto y el cariño, son los siguientes: el compañerismo, la inclusión, la empatía, la honestidad, el perdón y el trabajo en equipo.

1.3. Contexto del equipo docente

El equipo docente del Colegio Comunidad es un gran grupo de profesionales que cuentan con una característica común que todo docente debería tener: la pasión por enseñar a los demás. Este grupo de docentes realiza un papel básico y fundamental

dentro del centro, sin ellos el colegio no podría funcionar ni el trabajo podría fluir de una manera tan buena.

El centro cuenta con 32 profesionales al frente, entre ellos se encuentra en primer lugar el equipo directivo, conformado por: una directora, una jefa de estudios, una administrativa y un secretario.

A continuación encontramos 3 Coordinadores, uno para infantil de 0 a años, otro para los cursos de 1º, 2º y 3º de primaria y el último para 4º, 5º y 6º de primaria.

Respecto a los profesores y tutores, contamos con 14 profesores para infantil y primaria. En primer lugar, 3 para infantil (tutores de 3, 4 y 5 años) y 6 para primaria (tutores de 1º a 6º), y 5 profesores más que impartirán el resto de asignaturas que no son impartidas por los tutores, como por ejemplo; Educación Física, Música, Plástica, Inglés, Tecnología... Además de los 5 auxiliares de conversación que trabajarán en la asignatura de inglés junto al otro profesor.

Para finalizar, se deben mencionar otros servicios que también oferta el propio centro; 3 profesores PT (Pedagogía Terapéutica), uno de ellos destinado a infantil concretamente, y otros dos para el área de primaria.

También 2 logopedas, que trabajarán ambos tanto en infantil como en primaria. Y una psicóloga de centro.

Además de todo ello, los docentes se encuentran ubicados por departamentos. Gracias a ellos pueden coordinarse mucho mejor y organizarse por cursos, respecto a los contenidos que deseen llevar a cabo.

Los departamentos existentes son los siguientes:

- Departamento de Educación Física.
- Departamento de Matemáticas.
- Departamento de Lengua Castellana.
- Departamento de Inglés.
- Departamento de Ciencias Naturales y Sociales.
- Departamento de Orientación.

Todos los departamentos se reunirán como mínimo una vez cada 15 días, para poder observar el seguimiento en las asignaturas y proponer ideas, proyectos o cambios en caso de que sea necesario.

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

Las características psicoevolutivas son algo clave que siempre debemos tener en cuenta a la hora de realizar cualquier tipo de programación, ya que según la edad y grado de madurez de nuestros alumnos, se podrán llevar a cabo un tipo de actividades u otro.

En cuanto al curso al que va enfocado la programación será 3º de primaria. En este curso los alumnos se mueven en un rango de edad de entre 8 y 9 años, puede que alguno tenga 10 en caso de que sea repetidor.

Para poder realizar una buena programación, se tendrán que tener en cuenta varios niveles, estos serán los siguientes:

-Nivel cognitivo:

Para este nivel debemos tener muy presente a Piaget (1947); en las edades en las que nos encontramos seguimos en un periodo llamado etapa de las operaciones concretas. El niño poco a poco va madurando y abandona el egocentrismo para tener en cuenta a los demás y sus problemas. Se desarrolla un pensamiento que refleja la realidad y va apareciendo una aptitud perceptiva mucho más aguda. Además, la memoria experimenta una mejora bastante grande.

-Nivel motriz:

Respecto a este nivel, los niños experimentan una evolución proporcional de los distintos segmentos del cuerpo. Los movimientos van tomando una armonía y precisión en su conjunto, ya no se hacen de forma tan brusca, destacando el control tanto fino como grueso.

-Nivel lingüístico:

En este nivel, existe una mejora bastante notable respecto a años anteriores. La fluidez y adopción de términos se enriquece mucho. Los verbos se conjugan correctamente, y el uso de adjetivos aumenta en gran medida, controlando su significado y enriqueciendo de esta manera su léxico y estructura sintáctica.

-Nivel socio-afectivo:

Para este último nivel, destaca una mayor serenidad emocional y un control mejorado de las emociones. Van aprendiendo y controlando poco a poco sus miedos, empiezan a comprender, en algunos casos, los significados de estos y a superarlos, dejando atrás la etapa más de niñez que venían viviendo hasta ahora.

Tiene más conciencia de las relaciones, tanto familiares como entre compañeros y con los profesores. Distingue el contexto en el que se encuentra y actúa de una manera u otra. Aparece también la importancia del grupo de iguales, que ya venía asomando en 1º y 2º, pero es ahora cuando comienzan a asentarse más los roles, a importar mucho la opinión de los compañeros y a no querer quedar en evidencia o parecer inferiores delante de ellos.

Finalmente, se debe destacar que 3º, junto con 4º, es un año clave en la madurez y crecimiento de los alumnos, ya que todavía siguen siendo niños y niñas con inocencia, pero poco a poco quieren ir ganando protagonismo y ver que pueden hacer cosas por sí mismos sin depender de nadie. Aunque aún no llegan a dar el salto a la etapa de adolescentes, hay comportamientos que pueden empezar a aparecer, y que si no se controlan o corrigen a tiempo pueden empeorar progresivamente con el paso del tiempo.

2. Objetivos

Los objetivos que a continuación se detallan se pretenden adquirir durante el proceso de enseñanza-aprendizaje en la etapa de Educación Primaria. Estos objetivos se dividen en Objetivos Generales de Etapa, Objetivos Didácticos del Curso y Objetivos del área en el curso.

2.1. Objetivos generales etapa

Los objetivos generales de etapa se establecen según el BOCM, en el Decreto 89/2014.

Ver anexo 1.

2.2. Objetivos didácticos del curso

Los objetivos didácticos del curso se establecen según el BOCM, en el Decreto 89/2014.

Ver anexo 2.

2.3. Objetivos del área en el curso

Los objetivos del área en el curso, se establecen según el Real Decreto 126/2014 del 28 de febrero.

Ver anexo 3.

3. Contenidos

3.1. Secuenciación de contenidos del currículo oficial

Los contenidos seleccionados van dirigidos para el curso de 3º de Educación Primaria en el área de Educación Física. Con ellos lo que se pretende es conseguir un aprendizaje significativo, completo y global en esta área. Se encontrarán divididos en Unidades Didácticas, y dentro de estas en tipos de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Unidad didáctica 1:

Conceptuales:

- Conciencia y control del cuerpo en relación con la tensión y la relajación. Toma de conciencia de la actitud postural. Aplicación de la relajación global y de grandes segmentos corporales.

Procedimentales:

- Conciencia de las fases, los tipos y los ritmos respiratorios. Control del ritmo respiratorio en diferentes actividades.
- Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices. Experimentación de las posibilidades de movimiento de los segmentos corporales en diferentes posturas.

Actitudinales:

- Desarrollo de la confianza en uno mismo a través de la actividad física.

Unidad didáctica 2:

Conceptuales:

- Formas y posibilidades del movimiento en las habilidades motrices básicas.

Procedimentales:

- Utilización eficaz de las habilidades motrices básicas en medios y situaciones estables y conocidas. Control motor en la ejecución.
- Aplicación de las habilidades básicas en situaciones de juego.

Actitudinales:

- Actitud responsable con relación a las estrategias establecidas.
- Respeto hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales.
- Compresión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego

Unidad didáctica 3:

Conceptuales:

- El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.

Procedimentales:

- Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes.
- Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Recreación de personajes reales y ficticios.
- Exploración de objetos y materiales y sus posibilidades en la expresión.

Actitudinales:

- Valoración de las diferencias en el modo de expresarse a través del cuerpo y del movimiento.

Unidad didáctica 4:

Conceptuales:

- El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos saludables de alimentación relacionados con la actividad física y consolidación de hábitos de higiene corporal.

Procedimentales:

- Flexibilidad. Ejercicios para los diferentes grupos articulares.
- Mejora de las cualidades físicas básicas de forma genérica a través de la práctica de las habilidades motrices básicas.

Actitudinales:

- Medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.

Unidad didáctica 5:

Conceptuales:

- Posibilidades perceptivas. Experimentación y exploración de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento.

Procedimentales:

- Inicio en la adaptación de las habilidades básicas a situaciones no habituales y entornos desconocidos, con incertidumbre, reforzando los mecanismos de percepción y decisión en las tareas motoras.
- Manejo móviles, con o sin implemento en situaciones de juego
- Interés por el juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo libre.
- Práctica de juegos cooperativos y tradicionales de distintas culturas, especialmente los presentes en el entorno.

Actitudinales:

- Valoración del esfuerzo personal en la práctica de los juegos y actividades. Interés por mejorar la competencia motriz.

Unidad didáctica 6:

Conceptuales:

- Sensibilización y respeto al medio ambiente.

Procedimentales:

- Práctica de juegos y actividades físicas en un entorno no habitual o en el medio natural.
- Práctica de juegos de pistas y rastreo.

Actitudinales:

- Reconocimiento y actitud favorable de los beneficios de la actividad física en la salud.

Unidad didáctica 7:

Conceptuales:

- Esquema corporal. Representación del propio cuerpo y el de los demás.

Procedimentales:

- Consolidación de la lateralidad y su proyección en el espacio. Discriminación de la derecha y la izquierda en los demás.
- Control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio modificando la base de sustentación, los puntos de apoyo y la posición del centro de gravedad, en diferentes planos.

Actitudinales:

- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de las demás personas.

Unidad didáctica 8:

Conceptuales:

- Comprensión de mensajes corporales.

Procedimentales:

- Aplicación de las posibilidades expresivas del movimiento relacionadas con el espacio, el tiempo o la intensidad.
- Ejecución de bailes y coreografías simples. Práctica de bailes populares, tanto autóctonos como procedentes de otras culturas, especialmente de las presentes en el entorno.
- Participación activa en situaciones que supongan comunicación corporal.

Actitudinales:

- Valoración de las diferencias en el modo de expresarse a través del cuerpo y del movimiento.

Unidad didáctica 9:

Conceptuales:

- El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos saludables de alimentación relacionados con la actividad física y consolidación de hábitos de higiene corporal.

Procedimentales:

- El sedentarismo en la sociedad actual. Uso racional de las TIC en el tiempo libre.

Actitudinales:

- Reconocimiento y actitud favorable de los beneficios de la actividad física en la salud.

Unidad didáctica 10:

Conceptuales:

- Esquema corporal. Representación del propio cuerpo y el de los demás.

Procedimentales:

- Utilización de estrategias básicas en situaciones de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición, en la práctica de juegos y actividades motoras.
- Organización espacio-temporal en acciones y situaciones de complejidad creciente. Apreciación de distancias y trayectorias. Memorización de recorridos. Apreciación de la velocidad. Reconocimiento de la posición relativa de dos objetos.

Actitudinales:

- Disposición favorable a participar en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.

3.2. Secuenciación en Unidades Didácticas

Para este apartado se ha seguido como referencia principal el calendario anual del curso escolar 2020-2021, en el que se refleja todo el periodo lectivo.

Respecto a la materia de Educación Física, se llevará a cabo dos días a la semana con una duración de 50 minutos por sesión, estas serán los martes y los jueves, lo que nos deja un total de 73 días. Entre todos estos días se encontrarán repartidas las sesiones de las Unidades Didácticas a realizar durante este curso escolar.

A continuación refleja la distribución representada en la siguiente tabla:

Temporalización	Sesiones de las Unidades didácticas
PRIMER TRIMESTRE	
1. 15 de septiembre	Sesión 1 UD 1 (7 sesiones)
2. 17 de septiembre	Sesión 2 UD 1
3. 22 de septiembre	Sesión 3 UD 1
4. 24 de septiembre	Sesión 4 UD 1
5. 29 de septiembre	Sesión 5 UD 1
6. 1 de octubre	Sesión 6 UD 1
7. 6 de octubre	Sesión 7 UD 1
8. 8 de octubre	Sesión 1 UD 2 (7 sesiones)
9. 13 de octubre	Sesión 2 UD 2
10. 15 de octubre	Sesión 3 UD 2
11. 20 de octubre	Sesión 4 UD 2
12. 22 de octubre	Sesión 5 UD 2
13. 27 de octubre	Sesión 6 UD 2
14. 29 de octubre	Sesión 7 UD 2
15. 3 de noviembre	Sesión 1 UD 3 (7 sesiones)
16. 5 de noviembre	Sesión 2 UD 3
17. 10 de noviembre	Sesión 3 UD 3
18. 12 de noviembre	Sesión 4 UD 3
19. 17 de noviembre	Sesión 5 UD 3
20. 19 de noviembre	Sesión 6 UD 3
21. 24 de noviembre	Sesión 7 UD 3
SEGUNDO TRIMESTRE	
22. 26 de noviembre	Sesión 1 UD 4 (7 sesiones)
23. 1 de diciembre	Sesión 2 UD 4
24. 3 de diciembre	Sesión 3 UD 4
25. 8 de diciembre (festivo)	
26. 10 de diciembre	Sesión 4 UD 4
27. 15 de diciembre	Sesión 5 UD 4
28. 17 de diciembre	Sesión 6 UD 4
29. 22 de diciembre	Sesión 7 UD 4
30. 12 de enero	Sesión 1 UD 5 (8 sesiones)
31. 14 de enero	Sesión 2 UD 5
32. 19 de enero	Sesión 3 UD 5
33. 21 de enero	Sesión 4 UD 5
34. 26 de enero	Sesión 5 UD 5
35. 28 de enero	Sesión 6 UD 5
36. 2 de febrero	Sesión 7 UD 5
37. 4 de febrero	Sesión 8 UD 5
38. 9 de febrero	Sesión 1 UD 6 (8 sesiones)
39. 11 de febrero	Sesión 2 UD 6
40. 16 de febrero	Sesión 3 UD 6
41. 18 de febrero	Sesión 4 UD 6

42. 23 de febrero	Sesión 5 UD 6
43. 25 de febrero	Sesión 6 UD 6
44. 2 de marzo	Sesión 7 UD 6
45. 4 de marzo	Sesión 8 UD 6
46. 9 de marzo	Sesión 1 UD 7 (7 sesiones)
47. 11 de marzo	Sesión 2 UD 7
48. 16 de marzo	Sesión 3 UD 7
49. 18 de marzo	Sesión 4 UD 7
50. 23 de marzo	Sesión 5 UD 7
51. 25 de marzo	Sesión 6 UD 7
52. 6 de abril	Sesión 7 UD 7
TERCER TRIMESTRE	
53. 8 de abril	Sesión 1 UD 8 (7 sesiones)
54. 13 de abril	Sesión 2 UD 8
55. 15 de abril	Sesión 3 UD 8
56. 20 de abril	Sesión 4 UD 8
57. 22 de abril	Sesión 5 UD 8
58. 27 de abril	Sesión 6 UD 8
59. 29 de abril	Sesión 7 UD 8
60. 4 de mayo	Sesión 1 UD 9 (7 sesiones)
61. 6 de mayo	Sesión 2 UD 9
62. 11 de mayo	Sesión 3 UD 9
63. 13 de mayo	Sesión 4 UD 9
64. 18 de mayo	Sesión 5 UD 9
65. 20 de mayo	Sesión 6 UD 9
66. 25 de mayo	Sesión 7 UD 9
67. 27 de mayo	Sesión 1 UD 10 (7 sesiones)
68. 1 de junio	Sesión 2 UD 10
69. 3 de junio	Sesión 3 UD 10
70. 8 de junio	Sesión 4 UD 10
71. 10 de junio	Sesión 5 UD 10
72. 15 de junio	Sesión 6 UD 10
73. 17 de junio	Sesión 7 UD 10
74. 22 de junio	Competición final de juegos

4. Actividades de enseñanza aprendizaje

Dentro de todas las Unidades Didácticas, contaremos con múltiples actividades que se encontrarán clasificadas y ordenadas en función de diferentes parámetros; todas dirigidas a potenciar al máximo el aprendizaje de todos nuestros alumnos.

4.1 Clasificación de actividades atendiendo a diferentes criterios

Las actividades se clasificarán en el siguiente orden:

Según el tipo de agrupamiento:

-Individual: las actividades realizadas de manera individual potenciarán la capacidad de resolver los problemas por ellos mismos, aumentando de esta manera su autoconcepto y autoestima.

-Parejas: las actividades que se realicen en pareja será para aumentar la confianza en el compañero y a empatía hacia él, ya que habrá situaciones en las que tendrán que confiar de manera plena.

-Pequeño grupo: el trabajo en pequeños grupo favorecerá en gran medida las relaciones interpersonales de nuestros alumnos, fomentando también de esta manera la confianza y el establecimiento de roles.

-Gran grupo: en las dinámicas en gran grupo serán muy útiles para potenciar el trabajo cooperativo entre los alumnos, se creará una interdependencia positiva en la que todos necesitarán a todos para poder realizar la acción que se haya estipulado y llegar a su objetivo principal.

Según el espacio:

-Patio/pistas deportivas: la mayor parte de las actividades se realizará en este espacio, ya que se podrán realizar multitud de actividades y el espacio es bastante amplio, por lo que también nos será útil para cualquier tipo de agrupación que queramos realizar

-Gimnasio: en algunas ocasiones haremos uso del gimnasio, sobre todo para la parte de circuitos de coordinación, saltos o figuras de acrosport que precisen del uso de colchonetas para evitar todo tipo de lesiones.

-Aula: en el aula también realizaremos actividades, en primer lugar en caso de que llueva y no podamos hacer uso del gimnasio porque se encuentre ocupado por otro grupo, realizaremos algunas actividades interactivas. También, para la parte de la realización y exposición de los trabajos en grupo, en los que podrán proyectar una presentación o explicarlo directamente sin necesidad de apoyo visual.

-Fuera del centro: este espacio lo utilizaremos concretamente en una Unidad Didáctica, ya que saldremos para realizar una carrera de orientación por el espacio de El Pardo. Nos llevará prácticamente la mañana entera, y volveremos al centro a medio día.

Según la complejidad de la tarea:

-Analítica: este tipo de tareas contará con un grado de complejidad menor que las globales, ya que los movimientos se realizarán por fases de manera progresiva para conseguir el movimiento global final. Se centrarán en un tipo de ejercicio o actividad concreta, y los alumnos tendrán que reproducirlo.

-Global: respecto a estas actividades; abarcan mucho más que las analíticas, incluso llegan a combinar distintas secuencias de movimientos o acciones. En la mayoría de los casos serán las que se lleven a cabo más bien al final de las Unidades Didácticas, ya que será en ese momento cuando ya hayan ido aprendiendo poco a poco los contenidos de la unidad que se esté tratando en ese momento, y sean capaces de realizarlo de una manera más encadenada y global.

Según el estilo de enseñanza empleado:

En general, el estilo de enseñanza a utilizar será la Asignación de tareas, además de apoyarse en el Aprendizaje Basado en Retos (ABRe) y el Aprendizaje Cooperativo (Johnson and Johnson, 1999), ya que todas las Unidades Didácticas se basan en ellos, y los alumnos tendrán que ir descubriendo poco a poco la manera de ir superando estos retos.

Aunque en algunos tipos de actividades, será necesario el uso de otros sistemas, como por ejemplo el mando directo o el mando directo modificado.

4.2 Actividades tipo

Para conseguir una correcta realización de todas las actividades, dividiremos nuestras sesiones en tres momentos: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. En cada una de ellas se realizarán actividades de distinto tipo.

-Calentamiento: para este primer momento de la sesión, siempre realizaremos movilidad articular activa, para que nuestros alumnos se vayan activando, y evitemos lesiones. A continuación podremos realizar algún tipo de juego animado, para comenzar el movimiento y la carrera; alguno de ellos podría ser el juego del Pañuelo, el Bote Botero, el Tulipán... o cualquiera que conozcamos y sepamos que es apto para este momento y divertido para los alumnos.

-Parte principal: en esta parte de las sesiones será donde se realicen las actividades de más importancia, es decir los contenidos en los que está enfocada la Unidad Didáctica que se esté realizando en ese momento. Dentro de esta parte principal, también se suele subdividir de más sencillo a más complejo, para ir conociendo los contenidos poco a poco y llegar al final con una progresión lineal y pudiendo observar la toda la evolución realizada. Un ejemplo de actividades para esta parte podría ser el siguiente:

Si trabajamos el baloncesto, y más concretamente la entrada a canasta, en primer lugar podríamos realizar un ejercicio de control de bote; con ambas manos, bote alto y bajo, intentando quitárselo a los compañeros...

Para continuar podríamos realizar un ejercicio en el que se realice la carrera de entrada contado el número de pasos, y poco a poco ir introduciendo el bote.

Finalmente, combinaríamos todo de una manera global, integrando bote, carrera y lanzamiento a canasta.

-Vuelta a la calma: para concluir con la sesión que estemos realizando, contaremos con un último momento final, en el que siempre se realizarán unos estiramientos, para evitar que los músculos se sobrecarguen, y una serie de respiraciones, para que nuestros alumnos se vayan tranquilizando poco a poco antes de volver al aula, ya que es un cambio muy brusco de estar demasiado activos a volver a sentarse en sus pupitres.

Además, podremos comentar qué nos ha parecido la sesión, si les ha gustado, la han disfrutado y si han aprendido realmente los distintos contenidos, o si por el contrario no les ha gustado o quieren compartir algún punto de vista. Todo lo que queramos comentar, siempre desde el respeto, será bienvenido, y también se podrá llegar a solucionar cualquier tipo de conflicto, en caso de que haya sucedido durante el transcurso de la sesión.

5. Metodología y recursos didácticos

El objetivo general de las distintas Unidades Didácticas del área de Educación Física en primaria es lograr un control pleno del propio cuerpo, realizando movimientos, giros y lanzamientos, y a su vez ser capaces de realizar juegos o deportes concretos, tanto individuales como colectivos. También contará con una gran importancia el respeto entre compañeros y, además, conocer los distintos hábitos saludables.

Para ello seguiremos la metodología de Asignación de tareas, combinado en algunos momentos con el del Aprendizaje Basado en Retos (ABR), incluso se podrá ver reflejado en alguna actividad el Aprendizaje Cooperativo (Johnson and Johnson, 1999). Estas metodologías ayudarán, por un lado a intentar ir superándose cada vez más, consiguiendo un ambiente motivador en el aula, y a fomentar la interacción, ayudas y trabajo en grupo con los compañeros, contando con un objetivo común. De esta manera conseguiremos crear una interdependencia positiva entre los alumnos, estableciendo relaciones muy positivas entre todos ellos, desarrollando así la socialización y el respeto mutuo.

En el momento de aplicar este tipo de metodología, debemos tener muy en cuenta la heterogeneidad a la hora de la creación de grupos, ya que de esta manera cada alumno podrá realizar su aportación personal y todo se encontrará mucho más equilibrado en el momento de la realización de alguna actividad.

5.1. Principios metodológicos

A continuación, se desarrollarán los diferentes principios metodológicos a los que se hace alusión en la propuesta:

-Principio de autonomía: dicho principio pretende que nuestros alumnos consigan un grado de autonomía mayor al de años anteriores, ya que deben ser ellos los que aprendan a resolver los problemas que se les presentan, y con ello se trabajará mucho más a fondo la competencia Aprender a aprender.

-Principio de aprendizaje significativo: los aprendizajes realizados a lo largo de las distintas Unidades Didácticas contarán con una gran importancia a la hora de llevar a cabo acciones en su vida cotidiana, desarrollando así un pensamiento crítico.

-Principio de la diversidad: respecto a este principio, contará con una gran importancia, ya que la inclusión debe ser un pilar clave a la hora de llevar a cabo nuestras sesiones. Todos los alumnos, sin excepción, deben poder realizar de manera completa las actividades propuestas, respetándose y apoyándose mutuamente.

-Principio de la creatividad: la creatividad se verá reflejada en distintas unidades; será clave la participación y motivación de los alumnos para su correcto desarrollo, ya que serán ellos mismos los que desarrollarán y llevarán a cabo las acciones indicadas en las sesiones.

-Principio de la resolución de problemas: este principio se trabajará de manera constante en prácticamente todas las unidades, ya que se encuentra muy ligado a la metodología utilizada (ABR). De esta manera los alumnos tendrán que conseguir superar los retos propuestos buscando una solución para ellos.

-Principio de socialización y cooperación: la cooperación, al igual que la resolución de problemas, también tendrá un papel clave a la hora de llevar a cabo las tareas encomendadas. Necesitarán de la ayuda y colaboración de los compañeros para realizar multitud de actividades. Basándose, en todo momento, en el respeto mutuo.

-Principio de las nuevas tecnologías: este principio será de gran utilidad en general para el desempeño de múltiples tareas, pero en concreto para una que se llevará a cabo en las Unidades Didácticas, en la cual consistirá en la realización de un trabajo, apoyándose de los medios tecnológicos.

Las actividades propuestas responden a varios principios:

- Variedad
- Reto Personal
- Cooperación
- Implicación activa

- Objetivos corte y medio plazo

Las actividades se realizarán de forma variada, siguiendo una metodología basada en el feedback positivo (refuerzos), de esta manera fomentaremos en gran medida la motivación intrínseca de los alumnos. Además, al ser una metodología basada en retos, nuestros alumnos progresando poco a poco, tanto al nivel de la clase como en sus propios retos personales. Para ello, la cooperación será de gran importancia, ya que para la superación de muchos de estos retos será necesaria.

Intentaremos que nuestros alumnos cuenten con el mayor tiempo motivado posible durante las sesiones, con explicaciones cortas, para que cuenten con una mayor participación.

Los objetivos se encontrarán clasificados según las distintas Unidades Didácticas y las sesiones en las que se dividen; podrán dividirse en corto, medio o largo plazo. A corto plazo serán los contenidos que se vayan tratando en cada sesión de manera individual, a medio plazo serán los que se vean reflejados para cada Unidad Didáctica y podamos comprobar al completarla si se han llegado a cumplir o no, y a largo plazo consideraremos los objetivos del curso en general.

5.2 Papel del alumno y del profesor

Ambos papeles cuentan con una importancia indiscutible dentro del aula.

En primer lugar el alumno, como protagonista de su propio aprendizaje, debemos hacer que los distintos aprendizajes se adapten a nuestros alumnos, basándonos en la equidad ante las distintas características que pueda presentar cada uno, y ofreciéndoles las ayudas necesarias y personales en cada caso concreto.

Para conseguir todo lo mencionado, el profesor será una pieza clave del proceso. Tendrá que ofrecer un aprendizaje personalizado y centrado en cada uno de sus alumnos. Debe ser consciente de las necesidades que se demanden y acompañarles de manera progresiva, ofreciéndoles apoyos “scaffolding” (Vigotsky 1978).

El docente debe conocer a sus alumnos, y trabajar en base a sus motivaciones e inquietudes; de esta manera conseguirá un aprendizaje significativo.

5.3. Recursos materiales y humanos

Estos dos tipos de recursos son muy importantes, ya que ayudan y apoyan en gran medida al alumno, potenciando y facilitando de esta manera los aprendizajes.

Respecto a los recursos materiales, son apoyos tangibles, que se utilizan en las sesiones para facilitar la realización de actividades. En algunos casos se vuelven imprescindibles, y en el área de Educación Física cobran un gran valor, ya que son básicos para un correcto desarrollo y consecución de los objetivos. Algunos de ellos pueden ser por ejemplo; pelotas, conos, petos, canastas, porterías...

En relación a los recursos humanos; son considerados mucho más importantes que los materiales. Estos se basan en el personal que se cruza en el camino del aprendizaje de un alumno, ya sea o no docente del propio centro.

Nosotros como profesores tenemos una gran responsabilidad que no podemos eludir, ya que en muchas ocasiones nuestras acciones o palabras pueden repercutir en gran medida en nuestros alumnos. De igual manera, el personal no docente, como por ejemplo las familias y Personal de Administración y Servicios (personal de limpieza, secretaría, cuidadores de comedor, etc), también cuenta con un papel clave, en la educación y apoyo hacia nuestros alumnos.

El trabajo conjunto de ambos consigue un aprendizaje mucho más completo, y también proporciona un ambiente de cercanía, respeto y cooperación muy favorable para nuestros alumnos.

5.4. Recursos TIC

Contamos con una realidad que se encuentra de lleno en nuestro día a día, la cual se encuentra totalmente relacionada con las nuevas tecnologías. Por ello el centro también se centra en impartir este tipo de aprendizajes, facilitándoles a los alumnos conceptos para la correcta utilización de estas.

Para ello los alumnos trabajarán, más concretamente el Hardware y el Software. En primer lugar el Hardware, que está conformado por todos los materiales tangibles que

son utilizados en las nuevas tecnologías, como los ordenadores, pantallas digitales, Tablets...

En segundo lugar, el Software serán los distintos programas de los que los alumnos harán uso a la hora de realizar trabajos con ellos, como por ejemplo Word, Excel, Power Point...

Haremos uso de la plataforma “Edmodo”, la cual será de gran utilidad a la hora de establecer contacto con las familias. Desde ahí podrán contar con toda la información acerca de sus hijos, intercambiar reuniones con los distintos profesores, ver la asistencia...

Además, en los días de lluvia, haríamos uso de la pizarra digital para realizar algunos juegos y actividades relacionadas con la Educación Física, en los que participen todos los alumnos de igual manera.

Respecto al uso del office, se usará, más concretamente en una de las Unidades Didácticas, en la que tendrán que realizar un trabajo sobre un deporte específico en pequeños grupos, y exponerlo al resto de compañeros.

Además, habrá clases en las que hagamos uso de códigos QR, esto se realizará con el fin de reducir el tiempo de explicación y ampliar el tiempo motivador de los alumnos. Por ejemplo, en caso de que estemos realizando un circuito con diferentes estaciones, en cada estación encontraremos un código QR que nos llevará directamente a un pequeño vídeo explicativo del propio profesor, que indicará lo que se debe realizar en cada estación. Los alumnos irán con sus Tablets que utilizan en el aula, y al llegar a cada estación escanearán el código para ver el vídeo y a continuación comenzar rápidamente con el ejercicio propuesto. En caso de que tengan cualquier duda, el profesor se encontrará presente para resolverla en el momento y poder continuar con las actividades, y también para corregir en caso de que alguna acción no se esté realizando correctamente.

De esta manera, también se trabaja en profundidad la autonomía de los alumnos, ya que son ellos mismos los que se mueven por el espacio siguiendo el recorrido marcado, ven los vídeos explicativos de cada ejercicio y comienzan a realizarlo libremente.

Todo ello aparecerá especificado en las Unidades Didácticas, en las cuales también tendrán protagonismo este tipo de recursos.

5.5. Relación con el aprendizaje del inglés

El inglés es una pieza fundamental actualmente en nuestro sistema educativo. Por ello, también podremos incluirlo en alguna de nuestras sesiones en el área de Educación Física, trabajándolo transversalmente con la asignatura de inglés.

De esta manera los alumnos podrán afianzar mucho mejor los conceptos, ya que se trabajará paralelamente en ambas asignaturas, pero en distintos contextos.

La transversalidad es un punto muy importante para conseguir llegar a un aprendizaje global, ya que las asignaturas se encuentran interconectadas, y el trabajo cooperativo de los docentes hace de la coordinación entre los distintos contenidos cobre sentido.

Lo trabajaremos en sesiones aisladas, realizando actividades de mara puntual dentro de nuestras clases. Esto se podrá realizar en el momento que los docentes consideren oportuno. En primer lugar tendremos que ponernos de acuerdo y trabajar de manera conjunta con el profesor/a de inglés, para cuadrar un calendario común, y ver qué sesiones o contenidos son más interesantes para trabajar de forma transversal. Además, en caso de que algún contenido fuese más complicado y también lo quisiéramos añadir, podríamos hacerlo; de esta manera los alumnos podrán trabajar dicho contenido en distintos contextos y así aprenderlo e interiorizarlo más rápidamente.

Como mínimo realizaremos este tipo de ejercicios una vez al trimestre, en ocasiones podrán ser dos, en caso de que nos coordinemos con el área de inglés y queramos repetirlo.

5.6. Organización de espacios y tiempos

Respecto a la programación general desarrollada, se ubicará siguiendo el calendario escolar actual, de 2020/2021, para poder reflejar de esta manera los días lectivos y los no lectivos.

Las Unidades Didácticas se encontrarán repartidas en los tres trimestres por los que está formado el curso escolar. En el primer trimestre ubicaremos las unidades de la 1 a la 3, en el segundo trimestre de la 4 a la 7, y finalmente en el tercero de la 8 a la 10. Será en el segundo trimestre en que impartamos una más que en los otros dos restantes, ya que en el primero y segundo siempre suelen ser algo más corto por el inicio y el final de curso.

Los días destinados para el área de Educación Física serán dos a la semana (martes y jueves) con cada grupo, pero más concretamente para 3º de primaria que es el curso para el que va destinado dicha programación.

En relación a la rutina que se seguirá normalmente en las sesiones estará bastante estructurada en 3 partes principales.

En primer lugar, siempre realizaremos un calentamiento con movilidad articular para poder prevenir el riesgo de lesiones. A continuación, se llevará a cabo una parte principal, que será en la que se desarrollen más a fondo las actividades y dinámicas en las que queramos centrar la sesión. Para finalizar, se realizará una vuelta a la calma, en la que se harán estiramientos y respiraciones para poder ir relajando a los alumnos poco a poco antes de su vuelta al aula. En esta última parte también podrán realizarse reflexiones y comentarios acerca de la sesión realizada, y serán los propios alumnos los que den su opinión y comenten cosas a destacar, o en caso de que se haya producido algún conflicto poder solucionarlo.

Respecto a la utilización de espacios, se hará uso del patio, pistas deportivas y gimnasio en gran medida. A excepción de algún momento concreto nos quedemos dentro del aula (unidad en la que desarrollarán el trabajo escrito) y otro que saldremos al medio natural. Esta salida se realizará en El Pardo, ya que cuenta con grandes espacios abiertos en los que poder realizar distintos tipos de actividades (unidad en la que se desarrollen actividades de orientación).

Finalmente, las rutinas que seguiremos serán las siguientes; en primer lugar tendremos que ir a buscar a los alumnos al aula, se levantarán y se colocarán en fila para bajar hasta el patio o gimnasio (según dónde se realice la sesión de ese día). Habrá dos delegados del silencio que irán cambiando cada semana, estos serán los encargados de

asegurarse de que todos sus compañeros bajan en silencio para no molestar al resto de clases. Una vez lleguemos abajo comenzaremos directamente con la sesión, partiendo del calentamiento. Durante la sesión realizaremos distintas actividades, cada vez que una se finalice el profesor dirá “stop”, y los alumnos acudirán al centro del campo, desde ahí se les explicará la siguiente actividad y comenzaremos a realizarla, hasta que acabemos y volvamos al centro del campo para explicar y continuar con la siguiente hasta que finalice la sesión. Al finalizar la vuelta a la calma, los alumnos se volverán a situar en una fila para regresar al aula. De igual manera, los delegados del silencio realizarán su función mientras subimos hasta llegar arriba.

En relación al material, también existirán unos delegados que ayudarán al profesor. En primer lugar, al comienzo de la clase serán los que ayuden a sacar y repartir material en caso que sea necesario. Y al finalizar la clase, tendrán que recogerlo y llevarlo al cuarto de material para dejarlo ordenado. De igual manera que los delegados del silencio, estos irán rotando cada dos semanas, de esta manera todos los alumnos de la clase pasarán por ambos puestos antes de finalizar el curso escolar.

5.7. Agrupamientos de los alumnos

Respecto a los agrupamientos de los alumnos serán variados. En función de la Unidad Didáctica, o actividad concreta que estemos realizando en cada sesión podrán ser de un tipo u otro.

En primer lugar, podrían ser trabajos individuales; en los que destaca la autonomía, toma de decisiones y autorregulación. Esta agrupación favorecerá al alumno a la hora de aprender sobre el trabajo propio, y también le ayudará a conocer sus distintas virtudes y carencias.

A continuación, encontramos el agrupamiento por parejas. Este agrupamiento será también muy positivo, ya que enseñará a los alumnos a ceder ante la opinión de su compañero, pero también a imponerse y justificar su opinión respecto a la toma de decisiones. La complementación es algo muy importante, que no se encuentra únicamente en este agrupamiento.

Continuamos con el agrupamiento en pequeños grupos, desde 3 hasta 5 alumnos. En estos agrupamientos encontramos bastantes semejanzas con los agrupamientos por parejas, ya que tendrán que aprender a ceder, pero también a apreciar a todos sus compañeros, respetarles y tener en cuenta sus consideraciones para realizar un buen trabajo cooperativo.

Finalmente, encontramos los agrupamientos en grandes grupos, desde 6 hasta 10 alumnos. En estos agrupamientos los roles se encuentran mucho más marcados, y el líder o líderes suelen destacar más. Este tipo de agrupamientos se utilizarán sobre todo en las Unidades Didácticas en las que se tengan que realizar coreografías, junto a acrosport.

Dichos agrupamientos se realizarán siguiendo distintos parámetros, unas veces serán realizados por el profesor y otras por los propios alumnos. Ya que en actividades específicas necesitaremos que cuenten más o menos con la misma competencia y nivel motriz, y en otras les dejaremos libertad para que sean ellos mismos los que creen sus grupos. De esta manera, todos los alumnos se relacionarán entre ellos, fomentando la socialización entre ellos.

Todos los tipos de agrupaciones son importantes y nuestros alumnos deben aprender a desenvolverse en todas correctamente, ya que debe ser una habilidad para la vida que dominen y puedan adaptarse en las distintas situaciones en todo momento.

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

Respecto a las competencias clave, todas se encontrarán presentes en mayor o menor medida a lo largo de las Unidades Didácticas, para conseguir un desarrollo global de nuestros alumnos.

A continuación se mencionará más concretamente.

-Comunicación lingüística: esta competencia será una de las que más se trabaje de manera constante, ya que los alumnos tendrán que estar comunicándose en muchos momentos, ya sea entre ellos o con el propio profesor. Además, en la unidad en la que se llevarán a cabo alguna representación destacará en gran medida esta competencia.

-Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: dicha competencia se encontrará presente sobre todo en la formación de grupos y en la unidad en la que salgamos al medio natural, ya que realizaremos actividades de orientación en las que tendrán que saber desenvolverse.

-Competencia digital: la competencia digital también se encontrará presente, más concretamente en la unidad en la que tendrán que desarrollar un trabajo y exponerlo al resto de sus compañeros. Es muy importante que sean capaces de desenvolverse con estos materiales, ya que poco a poco cada vez van tomando más importancia en nuestra sociedad.

-Aprender a aprender: esta competencia será clave, los alumnos tendrán que ser capaces de realizar trabajos tareas, tanto de manera conjunta como individual. Esto les ayudará a aprender a trabajar y adaptarse a múltiples tipos de situaciones, y a desenvolverse en ambientes en los que no se habían visto envueltos en situaciones previas.

-Competencias sociales y cívicas: al igual que la competencia anterior, esta también será clave, ya que los alumnos deben basarse en el respeto como pieza fundamental desde el principio. Además, el trabajo cooperativo les ayudará a ponerla en práctica de manera constante, y todo ello les será de gran utilidad en el resto de contextos futuros con los que se vayan encontrando.

-Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: muchas de las actividades que se realicen de forma grupal llevarán implícita esta competencia, ya que será muy necesaria para llevar a cabo, sobre todo, la unidad de representaciones, coreografías y acrosport.

-Conciencia y expresiones culturales: dicha competencia se podrá ver reflejada en la unidad en la que tengan que realizar el trabajo escrito, ya que tendrán que añadir una pequeña parte de

historia del tema/deporte que hayan seleccionado; y también en la unidad de las representaciones.

6. Medidas de atención a la diversidad

Las medidas de atención a la diversidad cuentan con una gran importancia, ya que son la llave para poder proporcionarle a todos los tipos de alumnos una educación al nivel que todos merecemos, y aportándoles de esta manera un aprendizaje clave en sus vidas. Todas estas medidas se encuentran reflejadas en el Plan de Atención a la Diversidad (PAD).

6.1. Medidas generales de atención a todos los alumnos

Como ya se ha mencionado, la diversidad es un punto clave que todo centro educativo debería poder atajar, ya que es muy importante contar con unas medidas de calidad para nuestros alumnos.

En este centro, existen múltiples profesores que están preparados para tratar con distintos tipos de diversidades, como por ejemplo logopedas, pedagogos terapéuticos, psicólogos...

Además de todos ellos, el resto de profesores también recibe formación acerca de cómo tratar la diversidad dentro del aula, ya que aunque no sean especialistas, es muy probable que cuenten con algún alumno con algún tipo de diversidad en su clase. Cuentan con una excelente coordinación entre el equipo docente y la dirección del centro para detectar las necesidades individuales del alumnado.

Por otro lado, la colaboración con las familias en estos casos será de vital importancia. En relación al Plan de Acción Tutorial, se verán especificados múltiples puntos para conseguir la inclusión de este alumnado y su correcto desarrollo dentro del aula y con su grupo de compañeros. Además, tratándose del área de Educación Física, el centro contará con plena accesibilidad para todos los espacios (patio, gimnasio, cuarto de material...) en caso de que algún alumno cuente con movilidad reducida.

6.2. Medidas ordinarias: Necesidades de apoyo educativo

Estas medidas ayudan y apoyan a los alumnos que las precisen, pero no modifican los objetivos del currículum. Estos alumnos son los ACNEAE (Alumnos con Necesidad Específica de Apoyo Educativo).

Dentro del aula, podremos encontrar alumnos que siguen distintos ritmos educativos, algunos de ellos de forma más rápida, y otros más lenta.

Comenzaremos con tareas comunes, que todos ellos puedan realizar en un periodo de tiempo delimitado.

Para los casos de alumnos que cuenten con un ritmo de aprendizaje más rápido, y por lo tanto concluyan antes las tareas, les podremos proporcionar más retos que deban seguir superando para completar el tiempo. Otra de las opciones, sería plantearles retos más complejos desde un principio, pero esto crearía una brecha mucho más amplia y significativa entre ellos y el resto de alumnos. Además, será de gran utilidad que ayuden a otros compañeros que cuenten con un ritmo de aprendizaje más lento; de esta manera aprenden y se sienten apoyados, y los otros alumnos se sienten útiles y además repasan y afianzan en mayor grado los contenidos trabajados.

Respecto a los alumnos que cuenten con un aprendizaje algo más lento, podremos proporcionarles más tiempo para realizar la misma tarea, o plantearles tareas más sencillas, pero, al igual que en el caso anterior, podría marcarse una brecha con el resto de compañeros que tampoco es interesante para la autoestima de los propios alumnos. Y, como se ha mencionado antes, podrán contar con ayuda de otros compañeros.

Estas medidas de atención a la diversidad hacen que el alumnado tenga que estar agrupado por niveles de tal manera que la evaluación y motivación del alumnado esté centrada en el proceso y no en el resultado comparándose con el resto de sus compañeros. Además, ayudará a que trabajen de forma más autónoma y con responsabilidad.

6.3. Medidas extraordinarias: Adaptaciones curriculares

En este apartado, encontramos a los alumnos ACNEE (Alumnos con Necesidades Educativas Especiales).

En este caso, contaremos con el caso de un alumno con sordera profunda, cuyo porcentaje es del 92% de sordera, es decir, una pérdida de 90 decibelios, o incluso más. Cuenta con dificultad para la adquisición del lenguaje oral por vía auditiva, y precisa multitud de adaptaciones y ayudas visuales.

La causa de la pérdida de audición será Neurosensorial, y aunque cuenta con un implante coclear que reemplaza la función del oído interno, presenta un retraso en el vocabulario. La hipoacusia de percepción tiene una pérdida cualitativa del oído y dificultad para adquirir conocimientos. Cuenta con dificultad en la autorregulación, planificación de conducta, capacidad de anticiparse a situaciones y en el control ejecutivo de los procesos cognitivos.

Respecto a las adaptaciones curriculares, se tendrá que priorizar los objetivos y contenidos referentes a la comunicación, autonomía y socialización, reforzar la comprensión lectora y escrita, y prestar atención a los contenidos que impliquen normas sociales y comprensión de consecuencias.

Realizaremos adaptaciones metodológicas, como por ejemplo; códigos de comunicación concretos con el alumno o alumna que presente estas necesidades, ayudas y materiales didácticos como tarjetas explicativas para que pueda leerla o códigos QR para todas las actividades, claves visuales para los juegos en los que tengamos que decir una palabra o concepto concreto, se crearán estas claves visuales mediante tarjetas u objetos para que el alumno/a lo vea y los reconozca sin necesidad de escuchar la palabra; y evitaremos expresiones largas, ya que se deben emplear ideas cortas y concisas para una mejor comprensión.

En las sesiones de Educación Física, se adaptarán los desplazamientos en función del rol que esté desempeñando este alumno en un momento determinado. También podremos representar mediante gestos lo que queramos comunicarle, en caso de que sea

algo muy concreto. De igual manera se adaptarán los lanzamientos, saltos y recepciones, pudiendo utilizar otros tipos de materiales que se adapten mejor a sus necesidades, como por ejemplo pelotas de goma espuma para lanzamientos y recepciones, o alturas y distancias más cortas y delimitadas para los saltos.

Pero sobre todo, se respetará la diversidad de las realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre todos los compañeros, este será un punto clave que se trabajará a fondo con el grupo a lo largo de todo el curso escolar.

7. Actividades complementarias y extraescolares

El centro oferta multitud de actividades que ayudan a la formación y desarrollo de nuestros alumnos, aportándoles conocimientos y destrezas para conseguir una base imprescindible que les podrá ayudar también en otros contextos y en su vida cotidiana, además de aportarles un pensamiento crítico.

La diferencia entre las actividades complementarias y extraescolares es la siguiente:

-Complementarias: son las actividades que realiza el centro dentro del horario escolar lectivo, las cuales son propuestas por los profesores, y autorizadas por el equipo directivo. Estas actividades cuentan como parte de las sesiones dentro de un área, y deben estar incluidas en la programación de cada asignatura, pueden ser dentro o fuera del centro educativo.

Por ejemplo, se llevará a cabo una salida al Pardo, en la que se trabajarán contenidos de orientación, realizando distintas actividades y Raids pedagógicos. Se ve reflejada en la Unidad Didáctica 6.

-Extraescolares: estas actividades son de carácter no obligatorio, son aquellas que el centro oferta fuera del horario lectivo y no se encuentran reflejadas en la programación de ninguna asignatura, ni en el currículum. Algunos ejemplos de estas actividades pueden ser; baloncesto, balonmano, natación, inglés, francés, teatro...

Es muy importante la coordinación entre los docentes de las distintas asignaturas y los responsables de llevar a cabo las actividades extraescolares. Sobre todo las actividades de deporte, estarán muy relacionadas con la Educación Física, por ello la persona responsable de ellas tendrá que estar muy en contacto con el profesor de dicha asignatura, para conocer los contenidos que se están llevando a cabo, el nivel de los alumnos, la sobrecarga a la que pueden llegar a someterse y, además, poder llegar a detectar algún tipo de talento entre el alumnado.

7.1. Actividades fuera del aula

En este curso realizaremos la mayor parte de las actividades dentro del centro, pero en una Unidad Didáctica en concreto, se llevará a cabo una carrera de orientación fuera del propio centro.

La carrera se realizará en la Unidad Didáctica número 6. Esta se llevará a cabo a lo largo de la mañana; en primer lugar nos dirigiremos al lugar donde se va a realizar (El Pardo), una vez allí explicaremos la dinámica y el recorrido, y los distintos grupos comenzarán a realizarla. Irán finalizando poco a poco, y cuando llegue el último grupo volveremos al centro sobre la hora de comer. Una vez allí se realizará el recuento de puntos de todos los grupos y por la tarde se concederán los premios a los ganadores.

Para ello se habrán explicado los conceptos básicos de orientación de manera previa a la realización de la actividad, para que al llegar allí ya tengan todo claro y aprovechemos el tiempo al máximo para realizar la actividad en sí misma. También estarán organizados los grupos desde el día previo a la salida.

Al llegar al centro, después de la salida, se realizará una tarea de reflexión, en la que pondremos en común todo el trabajo que se ha realizado, las experiencias propias de los alumnos con una puesta en común de forma oral. Además, se relacionará en todo momento con aspectos de educación medioambiental, reforzando y promoviendo el respeto hacia este, para que nuestros alumnos sean conscientes de su gran importancia.

7.2. Plan Lector

El Plan Lector de Centro (PLC) es un documento muy importante que todo centro debe tener trabajado y actualizado. En él se tratan estrategias y metodologías que se deben llevar a cabo para su correcto desarrollo.

Es muy importante que todos los docentes, independientemente de cuál sea su área o asignatura que impartan, conozcan y controlen este Plan Lector de Centro, e intenten incluirlo dentro de sus sesiones. Aunque es cierto que en algunas asignaturas concretas,

como Lengua castellana o Historia puede que sea más sencilla su incorporación, no debemos darle de lado en el resto de asignaturas.

En Educación Física, también tendrá protagonismo en las sesiones. Durante las clases, en los momentos en los que las actividades precisen de la utilización de carteles que los alumnos tengan que leer para realizar correctamente la actividad, o incluso formar una frase.

Más concretamente, en la actividad de la carrera de orientación, tendrán que interpretar el mapa y leer las indicaciones para llegar a las distintas balizas, en ellas encontrarán palabras que tendrán que copiar en su cuaderno para posteriormente formar una frase con todas ellas de forma ordenada y con sentido.

Por otro lado, los días de lluvia que se utilizará la pizarra digital para llevar a cabo las sesiones, también se fomentará la lectura con distintos juegos en los que tendrán que interactuar y leer distintos textos para realizar la actividad.

Respecto al trabajo que tendrán realizar, también se estará fomentando la lectura en todo momento, ya que la búsqueda de información, la propia realización del trabajo y su exposición a los compañeros, reflejará este trabajo de forma continua.

Además, dentro del aula de cada curso contarán con una biblioteca de aula. Esta biblioteca contará con múltiples libros, los cuales podrán ser utilizados por los alumnos en cualquier momento. Habrá libros de todas las temáticas, incluida Educación Física (hábitos saludables, higiene, distintos deportes...). Pero también se tendrá en cuenta la biblioteca del propio centro, al cual contará con múltiples recursos adicionales además de libros, como por ejemplo ordenadores, en los que los alumnos podrán realizar su búsqueda de información con más profundidad.

7.3. Relación con el desarrollo de las Unidades Didácticas

Como se ha mencionado en el apartado anterior, los alumnos contarán con información acerca de la actividad física dentro de su propia biblioteca de aula y también en la del centro.

Esta biblioteca podrá ser usada en todo momento, pero será en la Unidad Didáctica número 9 en la que tendrán que realizar el trabajo escrito acerca de los hábitos saludables y escoger un deporte concreto para llevar a cabo su explicación, utilizarán este recurso para explotarlo al máximo, al igual que los ordenadores que se les facilitarán de la biblioteca general del centro. Además de poder utilizar otros medios de búsqueda como los ordenadores o Tablets, en los que también estarán realizando un trabajo de lectura y síntesis de la información obtenida, podrán trabajar en sus casas para completar el trabajo.

8. Plan de acción tutorial y colaboración con las familias

Respecto al Plan de Acción Tutorial (PAT) es un documento clave que no puede faltar en el centro. Cada tutor/a debe contar con su propio PAT y llevarlo a cabo. También debe verse reflejado en la programación anual, ya que será un documento que el tutor llevará a cabo con las familias y los alumnos.

8.1. Objetivos de la acción tutorial

En cuanto a los objetivos, tendremos que dividirlos según el público al que vayan dirigidos, que podrá ser familias o alumnos.

Objetivos dirigidos a las familias:

- Realizar trabajo cooperativo con el tutor/a concreto de su hijo y con los profesores que se considere oportuno.
- Crea un clima de confianza y respeto entre el centro y ellas.
- Ayudar a su hijo/a involucrándose en su periodo de aprendizaje y apoyándole en lo que necesite.
- Mostrar una actitud positiva y respetuosa en las distintas reuniones que se lleven a cabo.
- Ofrecer recursos necesarios para la detección de problemas fuera del centro escolar.

Objetivos dirigidos a los alumnos:

- Ofrecer una educación y un trato de calidad a todos y cada uno de ellos.
- Aplicar las ayudas o apoyos que sean necesarios en cada caso aislado, orientando al alumnado.
- Prevenir el abandono escolar.
- Detectar los problemas que se presenten.

8.2. Tareas comunes de colaboración familia-escuela

La colaboración entre el centro y la familia es una pieza clave para la correcta educación de los alumnos, ya que se crea un clima común de confianza en el que todos

aportan y trabajan cooperativamente con un único objetivo común: el bienestar de los alumnos.

Para que esta colaboración se realice de una manera más fluida y todos los padres tengan representación dentro de la escuela, encontramos la entidad del AMPA (Asociación de Madres y Padres de los Alumnos). Gracias a ella podremos tener contacto constante con las familias, se propondrán ideas y se llevarán a cabo de manera cooperativa.

Además, en el área de Educación Física que es la que estamos trabajando concretamente, se les hará llegar información a las familias que tendrán que tener en cuenta mediante una circular desde el centro, pero también se mencionará en la reunión inicial con las familias, para que no quede lugar a dudas.

En primer lugar el uso del chándal los días que haya clase de Educación Física. También, se promueve en gran medida los hábitos saludables, por ellos sería muy bueno que todos los alumnos llevaran al menos una pieza de fruta al colegio todos los días y una botella de agua que deberían terminarse a lo largo del día. También será importante que traigan una pequeña toalla para el sudor durante las sesiones de Educación Física, y una camiseta de repuesto que se cambiarán al finalizar.

Y se les motivará en gran medida para la realización de actividad física en familia, tanto los fines de semana como las tardes que puedan tener libres (paseo, montar en bici, patinar...)

Todo el cumplimiento de dichas medidas, se tendrá en cuenta y se podrá evaluar a lo largo de todo el curso.

8.3. Entrevistas y tutorías individualizadas

Entrevistas con las familias:

Las entrevistas serán un punto clave para que las familias conozcan todos los detalles acerca de su hijo/a, aunque en la plataforma virtual cuenten con todo el seguimiento que se va a ir haciendo a lo largo del curso. El horario se encontrará reflejado en esta, y las reuniones se irán cuadrando dentro de esos posibles días entre las familias y docentes.

Se estipularán 3 sesiones con cada familia a lo largo del curso (primer, segundo y tercer trimestre). En ellas se hablarán sobre la evolución que se haya ido observando, los puntos positivos y algunos aspectos que se puedan intentar mejorar.

Estas sesiones serán muy importantes, ya que tendremos la oportunidad de poder hablar personalmente con las familias. Además, podremos introducir al alumno en la reunión si lo deseamos en el momento que consideremos oportuno. De esta manera, también se sentirá parte de ella.

Tutorías individuales:

Los alumnos podrán solicitar una tutoría en el momento que deseen. Es muy importante que los alumnos sepan que nos tienen a su disposición para ayudarles en cualquier cosa que necesiten, y que podemos apoyarles y resolver problemas de manera conjunta.

También será muy importante estar atentos de cualquier problema que se pueda presentar dentro del grupo, ya que en muchas ocasiones no serán ellos mismos los que pidan ayuda, sino que tendremos que ser nosotros los que vayamos a ofrecérsela e intentar solucionar los problemas que se planteen.

8.4. Reuniones grupales de aula

Se realizarán reuniones grupales con todas las familias de los alumnos a lo largo del curso. Al igual que las individuales, contaremos con tres a lo largo del año (primer, segundo y tercer trimestre).

En la primera reunión se realizará una presentación del curso, los contenidos a tratar, la manera de llevarlos a cabo y la calendarización de estos. Se resolverán todas las dudas que se presenten y nos mostraremos disponibles para cualquier cosa que necesiten. Servirá de toma de contacto y bienvenida a las familias, además de explicarles toda la información sobre hábitos de higiene, nutrición y cuidado mencionados en el punto anterior.

En la segunda reunión, se realizará con el fin de observar la evolución de los alumnos en el curso escolar, ver todo lo que hemos conseguido y mejorado y plantearnos nuevos retos y objetivos para el tercer y último trimestre.

Respecto a la tercera y última reunión, consistirá en una revisión y evaluación de todo el progreso realizado a lo largo del curso. Resaltaremos todas las mejoras y objetivos conseguidos, y se mencionarán los no conseguidos, en caso de que los hubiera. Se felicitará a las familias y se agradecerá su colaboración. Además, en esta última reunión se podría dar una serie de recomendaciones sobre qué, cómo y cuándo hacer actividad física para que el alumnado siga teniendo un hábito de actividad física, durante el periodo estival.

9. Evaluación del proceso aprendizaje-enseñanza

El proceso de evaluación tiene una gran importancia, ya que nos sirve para reflejar si nuestros alumnos han conseguido superar los objetivos propuestos al comienzo del curso y ver en qué grado lo han hecho. Sin este punto todo lo realizado previamente no tendría mucho sentido.

Para reflejar bien todo esto, es importante seguir algunos criterios básicos a la hora de evaluar, como por ejemplo el momento de la evaluación, el qué se va a evaluar y cómo se va a evaluar, es decir, si necesitamos hacer usos de algunos instrumentos específicos como pueden ser las rúbricas. Además, se llevarán a cabo autoevaluaciones y coevaluaciones en algunos momentos del curso.

La evaluación estará centrada en la individualización principalmente, intentando ser lo más objetiva e imparcial posible, por ello se realizarán distintas evaluaciones, y de esta manera podrá obtenerse la suficiente información para su correcta realización.

9.1. Criterios de evaluación

Para este apartado se han adjuntado unos criterios que se encuentran en relación con los objetivos, extraídos del BOCM, Decreto 89/2014, de 24 de julio, establecidos para la etapa de primaria.

Ver anexo 4.

9.2. Estrategias, técnicas e instrumentos de evaluación

Como ya se ha mencionado anteriormente, la evaluación es muy importante, pero se debe controlar muy bien para poder llegar a reflejar todos los aspectos y no olvidarnos de ninguno.

Para ello se seguirán diferentes técnicas y estrategias, además de servirnos de instrumentos muy útiles como las rúbricas, escalas o baremos...

La evaluación será realizada por el profesor en todo momento. Aunque también se llevarán a cabo autoevaluaciones en algunos momentos puntuales, e incluso coevaluaciones cuando se realicen actividades o trabajos en grupo.

De esta manera se conseguirá una evaluación mucho más global y completa del proceso de enseñanza-aprendizaje por el que pasan todos nuestros alumnos.

Las estrategias serán las siguientes:

-Observación y registro anecdótico: durante las sesiones el profesor estará observando cómo los alumnos desarrollan las actividades, y podrá ir tomando notas sobre alguna actuación que desee destacar, para posteriormente tenerla en cuenta. También recogerá información sobre los distintos objetivos actitudinales, los cuales se tendrán muy en cuenta a la hora de evaluar.

-Evaluación por Unidad Didáctica: al finalizar cada Unidad Didáctica se llevará a cabo su propia evaluación. Se realizará mediante una rúbrica, cuyos ítems dependerán de los contenidos y objetivos propuestos para esa unidad concreta.

-Autoevaluación: en algunas unidades concretas los propios alumnos realizarán una autoevaluación para resaltar sus aprendizajes, de esta manera complementaremos las evaluaciones por unidad realizadas por el profesor, teniendo en cuenta ambos puntos de vista. Se realizará mediante listas de control, en las que el alumnado tendrá que ir marcando los apartados correspondientes.

-Coevaluación: en a unidades didácticas que se realices actividades y trabajos cooperativos (acrosport, coreografías, exposición del trabajo), los propios grupos tendrán que realizar una evaluación entre los miembros del mismo para considerar el trabajo realizado, la coordinación del grupo y el resultado final de este. De igual forma que la autoevaluación, se llevará a cabo mediante listas de control, donde los alumnos marcarán para realizar la evaluación entre ellos mismos.

9.3. Momentos de evaluación

Llevaremos a cabo tres evaluaciones en distintos momentos, estas serán: evaluación inicial, evaluación continua y evaluación final.

La evaluación inicial se llevará a cabo las primeras semanas de septiembre, es de gran importancia, ya que se hace un pequeño repaso de lo conseguido en años anteriores y se marcan metas a las que se llegará a lo largo del curso escolar. También nos será de ayuda para poder observar a final de curso el punto de partida desde septiembre, y la progresión y mejoras conseguidas a lo largo de este. Además, nos será de ayuda para detectar posibles problemas motrices en el alumnado.

La evaluación continua se llevará a cabo durante todo el curso. Será básica, ya que se irán reflejando todos los cambios que se observen en nuestros alumnos, además, no solo se valorará el resultado final, sino que se tendrá en cuenta todo el proceso que se ha realizado para llegar a ello. Se tendrá que ir observando y recogiendo datos para, simultáneamente, ir ofreciendo feedback a nuestros alumnos y que estos vayan mejorando de manera progresiva en la asignatura.

La evaluación final se realizará al finalizar cada Unidad Didáctica y cada trimestre. Al finalizar el curso escolar, en junio, nos permita observar el grado de consecución de los objetivos, para posteriormente realizar un pequeño informe que será utilizado en la evaluación inicial del próximo año.

UNIDADES DIDÁCTICAS

Para todas las unidades didácticas se seguirá el hilo conductor de los Juegos Olímpicos, y al final del curso se tendrá en cuenta cómo se ha ido desarrollando cada alumno para la creación equitativa de equipos y la realización de una mini competición de varios juegos entre las cuatro clases de 3º de primaria. La competición tendrá lugar en martes 22 de junio, y ocupará toda una mañana. Al ser un día puntual se pedirá permiso al resto de profesores de las asignaturas de ese día concreto para poder realizar dicha actividad, ya que el centro cuenta con un gran compromiso hacia el deporte.

Estos juegos estarán relacionados con 3 contenidos trabajados a lo largo del curso: equilibrio, acrosport y ritmo, y habilidades motrices básicas. En cada uno de estos tres contenidos se realizarán distintos juegos, de manera individual o por grupos, dependiendo del tipo de actividad, y se llevará a cabo un sistema de puntuación por parte de la profesora. Al final del día, se expondrán las distintas puntuaciones y clasificaciones en función de estas.

Para su llevar a cabo su realización, se ha tenido muy en cuenta las competencias clave, reflejadas y establecidas según el BOCM, en el Decreto 89/2014.

Competencias:

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

Unidad Didáctica 1 (Larga): Coordinados, listos, ¡YA!			
Área: Educación Física	Nº de sesiones: 7	Temporalización: 15 de septiembre-6 de octubre	Trimestre: 1
Justificación: En esta UD se llevarán a cabo actividades de coordinación, mediante el uso de circuitos y diferentes dinámicas. De esta manera los alumnos aprenderán a controlar y tener conciencia sobre su propio cuerpo y las fases que van experimentando.			
Metodología: Se llevará a cabo mediante Asignación de tareas y Aprendizaje Basado en Retos (ABRe).			
Objetivos	1. Controlar su cuerpo; ritmos respiratorios y coordinación (CC. 2 y 4). 2. Realizar circuitos de coordinación adecuando la postura a las necesidades motrices (CC. 4 y 6).		
Contenidos	Conceptuales	• Conciencia y control del cuerpo en relación con la tensión y la relajación. Toma de conciencia de la actitud postural. Aplicación de la relajación global y de grandes segmentos corporales.	
	Procedimentales	• Conciencia de las fases, los tipos y los ritmos respiratorios. Control del ritmo respiratorio en diferentes actividades. • Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices. Experimentación de las posibilidades de movimiento de los segmentos corporales en diferentes posturas.	
	Actitudinales	• Desarrollo de la confianza en uno mismo a través de la actividad física.	
Estándares evaluables	1.1 Reconoce las posibilidades y limitaciones de movimiento del tronco y de los distintos segmentos corporales. 1.2 Reconoce la derecha y la izquierda en relación con los demás, en		

	movimiento. 1.4 Mantiene el equilibrio estático y dinámico, controlando la postura corporal a través del tono muscular y la relajación, con disminución del tamaño y de la estabilidad de la base de sustentación. 2.1 Ejecuta acciones motoras que implican la combinación de habilidades motrices básicas, conservando el equilibrio y coordinando la acción de los segmentos corporales. 4.4 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones motoras de carácter individual, adecuándose los requerimientos de la actividad y del entorno.
--	---

Relación entre contenidos y competencias clave

Contenidos	Competencias clave						
Unidad Didáctica 1	1	2	3	4	5	6	7
Conciencia y control del cuerpo en relación con la tensión y la relajación. Toma de conciencia de la actitud postural. Aplicación de la relajación global y de grandes segmentos corporales.				X	X	X	
Conciencia de las fases, los tipos y los ritmos respiratorios. Control del ritmo respiratorio en diferentes actividades.		X		X	X	X	
Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices. Experimentación de las posibilidades de movimiento de los segmentos corporales en diferentes posturas.				X	X	X	
Desarrollo de la confianza en uno mismo a través de la actividad física.				X	X	X	

Evaluación			
Estándar de aprendizaje	Actividades de evaluación por parte de la profesora	Herramientas de evaluación	Sesión en la que se realiza
1.2. Reconoce las posibilidades y limitaciones de movimiento del tronco y de los distintos segmentos corporales.	1. Juego del tulipán/pata coja 2. Juego de las cadenas	-Escala de observación.	1. Sesión 1. 2. Sesión 1.
1.3. Reconoce la derecha y la izquierda en relación con los demás, en movimiento.	1. Juego de las cadenas. 2. Circuito de coordinación.	-Escala de observación. -Lista de control	1. Sesión 1 y 6. 2. Sesión 4.
1.4. Mantiene el equilibrio estático y dinámico, controlando la postura corporal a través del tono muscular y la relajación, con disminución del tamaño y de la estabilidad de la base de sustentación.	1. Aguanta el equilibrio. 2. Voltereta hacia delante. 3. Voltereta hacia atrás. 4. Pino en la pared.	-Lista de control.	1. Sesión 1. 2. Sesión 6 y 7 3. Sesión 7. 4. Sesión 6 y 7.
2.1 Ejecuta acciones	1. Cangrejos	-Registro	1. Sesión 2.

motoras que implican la combinación de habilidades motrices básicas, conservando el equilibrio y coordinando la acción de los segmentos corporales.	(juego). 2. Que no se caiga. 3. Circuito de coordinación.	anecdótico. -Rúbrica evaluativa.	2. Sesión 2. 3. Sesión 4.
4.4 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones motoras de carácter individual, adecuándose los requerimientos de la actividad y del entorno.	1. Entrelazados. 2. Batallas de gallos (juego).	-Escala de observación. -Registro anecdótico.	1. Sesión 3. 2. Sesión 3.
Medidas de atención a la diversidad			
Mencionadas en el apartado 6.3 de la Programación General Anual (PGA).			

Sesión 1			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 1	Fecha 15/09/2020	Trimestre 1	Duración 50 min.
Descripción: Presentación de la asignatura y toma de contacto.			

Materiales y espacios: -Pelotas de goma-espuma, Plataforma de equilibrio y Bosu Balance. -Campo de césped de fútbol 11.
Contenidos
• Conciencia y control del cuerpo en relación con la tensión y la relajación. Toma de conciencia de la actitud postural. Aplicación de la relajación global y de grandes segmentos corporales. • Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices. Experimentación de las posibilidades de movimiento de los segmentos corporales en diferentes posturas. • Desarrollo de la confianza en uno mismo a través de la actividad física.
Objetivos
• Conocer las actividades y la dinámica que se va a llevar a cabo en la asignatura. • Presentar al grupo y a la profesora. • Iniciar el movimiento con algún ejercicio concreto.
Actividades
Calentamiento (15 min): En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular. <u>Juego de las cadenas:</u> 3 alumnos serán los que se la ligen, cada vez que pillen a un compañero se agarrarán de la mano formando una cadena. Tendrán que ir a pillar al resto de compañeros sin soltarse, y cuando no quede ningún alumno sin pillar el juego finalizará. Se harán varias rondas, rotando los alumnos que comienzan a pillar desde el principio. Parte principal (25 min): <u>Aguanta el equilibrio:</u> Los alumnos se colocarán por parejas, irán pasando por diferentes estaciones realizando ejercicios de equilibrio durante el máximo tiempo posible. Un miembro de la pareja lo hará y el compañero será el encargado de asegurarlo para que no se caiga. Las estaciones serán las siguientes:

- Bosu Balance: tendrán que colocarse con las dos piernas semiflexionadas y aguantar el máximo tiempo posible; después podrán pasar a hacerlo sólo con una pierna.
- Pelota de gomaespuma: tendrán que colocarla en el empeine e intentar aguantar a la pata coja el máximo tiempo posible. Primero con una pierna y después con la otra. Comenzarán apoyándose en la pared y se irán soltando poco a poco.
- Plataforma de equilibrio con cilindro: se colocarán encima de la plataforma y tendrán que procurar que la plataforma no toque el suelo.
- Pata coja con ojos cerrados: tendrán que colocarse a la pata coja y cerrar los ojos, intentando mantener el equilibrio el máximo tiempo posible. Primero lo harán con una pierna y después con la otra.

Tulipán a la pata coja: Habrá dos alumnos que se la ligen, todos se podrán desplazar libremente por el espacio, pero cuando digan tulipán, para no ser pillados, tendrán que colocarse a la pata coja y aguantar hasta ser salvados, si en ese momento pierde el equilibrio sin haber sido salvado y cae al suelo, pasa a ser pillador también.

Vuelta a la calma (10 min):

Lazarillo: Se colocarán por parejas e irán andando por todo el espacio libremente, uno de la pareja llevará los ojos cerrados y el otro tendrá que guiarle para evitar que se choque. Después se intercambiarán los papeles.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Sesión 2			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 1	Fecha 17/09/2020	Trimestre 1	Duración 50 min.
Descripción: Los alumnos comenzarán a tener más conciencia de su propio cuerpo y los distintos movimientos posibles. Además, tomarán conciencia de la actitud postural. Materiales y espacios:			

-Conos de distintos tamaños, bolas de malabares, petos y pelotas de voleibol. -Pista exterior de multideportiva.
Contenidos
• Conciencia y control del cuerpo en relación con la tensión y la relajación. Toma de conciencia de la actitud postural. Aplicación de la relajación global y de grandes segmentos corporales. • Desarrollo de la confianza en uno mismo a través de la actividad física.
Objetivos
• Conocer su cuerpo y tomar conciencia de la actitud corporal. • Controlar las distintas posibilidades de movimientos y segmentos corporales.
Actividades
Calentamiento (15 min): En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular. <u>Juego de torito en alto:</u> 2 alumnos serán los que se la ligen, y tendrán que intentar pillar a todos sus compañeros. Si alguien se sube a un sitio alto como un bordillo, barandilla, etc, estará a salvo y no podrá ser pillado. Cuando todos estén pillados finalizará el juego. Se harán varias rondas, rotando los alumnos que comienzan a pillar desde el principio. Parte principal (25 min): <u>Que no se caiga:</u> La clase se dividirá en 4 grupos mixtos, de 5 integrantes cada uno. Se colocarán en fila y se realizará una carrera de relevos, pero será algo distinta. Saldrá el primero de la fila de cada grupo, tendrá que llegar hasta un punto marcado y volver a su fila para dar el relevo. Pero, tendrá que llevar en la cabeza un cono, en caso de que se le caiga tendrá que volver a la fila y comenzar desde el principio, de esta manera trabajarán la buena actitud postural para evitar que el cono toque el suelo. El equipo que antes consiga que todos sus integrantes realicen el recorrido más rápido sin que el cono se caiga será el ganador. Se realizarán varias rondas. <u>-Variantes:</u> podremos utilizar otro tipo de objeto además de los conos, como por

ejemplo bolas de malabares, petos, conos de distinto tamaño...

Cangrejos: La clase se divide en dos equipos (10 vs. 10), cada equipo se sitúa en un área de la pista, y en cada área se encuentran 10 pelotas de voleibol. Los equipos tendrán que intentar que su área se quede vacía, o con el menor número de bolas posibles. Para ello tendrán que llevarlas al área del equipo contrario como si fueran unos cangrejos; apoyarán pies y manos en el suelo y tendrán que transportar la pelota encima de su vientre.

Esto se realizará de forma constante, se dejarán unos 3 minutos de juego, después la profesora marcará el final del juego y se realizará el recuento. El grupo que menos pelotas tenga en su área habrá sido el ganador.

Se realizarán varias rondas, y en caso de que se observe una gran desigualdad, al finalizar cada ronda, los equipos se intercambiarán de área, sin modificar el número de pelotas que se encuentre en él, y comenzará el juego de nuevo. De esta manera conseguiremos igualar algo más los niveles, así los más rápidos tendrán más pelotas que transportar, y los más lentos menos. Así también se trabajará mediante la metodología de retos.

Vuelta a la calma (10 min):

Peso muerto: Se colocarán por parejas, uno de la pareja estará tumbado dejando el peso muerto, el compañero tendrá que intentar moverlo poco a poco para ir dándole la vuelta sin ser brusco. Después se intercambiarán los papeles.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Sesión 3			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 1	Fecha 22/09/2020	Trimestre 1	Duración 50 min.

Descripción: Los alumnos continuarán trabajando la actitud postura, mediante juegos cooperativos en los que tendrán que trabajar en equipo y ponerse de acuerdo, y además se llevará a cabo el trabajo del equilibrio. Materiales y espacios: -Pelotas y tizas. -Pista multideportiva.
Contenidos
• Conciencia y control del cuerpo en relación con la tensión y la relajación. Toma de conciencia de la actitud postural. Aplicación de la relajación global y de grandes segmentos corporales. • Desarrollo de la confianza en uno mismo a través de la actividad física.
Objetivos
• Trabajar en equipo las distintas posturas y encontrar la mejor manera para conseguir el objetivo. • Conseguir mantenerse en equilibrio, realizando también algún movimiento adicional e intentando no caer al suelo.
Actividades
Calentamiento (15 min): En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular. <u>Juego del escondite inglés:</u> se dividirá la clase en 2 equipos de 10 alumnos cada uno, de esta manera será más sencillo y fluido jugar de 10 en 10. En cada grupo uno será el que cuente y cante la canción del escondite inglés, después se girará y tendrá que intentar captar a alguno de sus compañeros que se haya movido. El primero que llegue a la pared donde está contando el compañero será el que cuente en la siguiente ronda. Se harán varias rondas. Parte principal (25 min): <u>Entrelazados:</u> los alumnos se situarán por parejas, se colocará uno de espaldas al otro y se agarrarán por los brazos. Entre las espaldas se colocará una pelota que deberán sujetar sin que se caiga. Todas las parejas se colocarán en una línea de final de campo,

y se realizará una carrera hasta la otra línea de final de campo, el profesor dará la salida y las parejas tendrán que ir avanzando sin que se les caiga la pelota, en caso de que la pierdan tendrán que recuperarla y volver a comenzar desde el principio. Las tres primeras parejas que lleguen a la línea de final de campo más rápido sin que se les haya caído la pelota, serán las ganadoras. Se realizarán varias rondas, y en caso de que haya mucha desigualdad y siempre ganen las mismas parejas, estas comenzarán 2 o 3 metros por detrás del resto. De esta manera no se crearán grandes desigualdades, y las parejas más rápidas se enfrentarán a otro tipo de retos también.

Batalla de gallos: los alumnos se colocarán por parejas de cuclillas, estarán situados dentro de un círculo pintado con tiza por el profesor. Estos tendrán que intentar sacarse del círculo unos a otros, o conseguir que el otro toque el suelo con las manos, esto significará que ha sido desequilibrado.

Una vez se realice la primera ronda, los miembros ganadores de las parejas se enfrentarán entre ellos, y los perdedores también de igual manera. De esta manera conseguiremos que poco a poco las rondas vayan siendo más igualadas progresivamente.

Se realizará mediante pequeños empujones, las normas se dejarán muy claras desde el comienzo del juego, para evitar cualquier tipo de lesión o daño.

Vuelta a la calma (10 min):

Firmes: por parejas, uno de la pareja tendrá que cerrar los ojos y mantenerse de pie, el compañero intentará desequilibrarle sin que llegue a caerse, y el otro tendrá que intentar mantenerse firme sin caerse. Después intercambiarán los roles.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Sesión 4			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica	Fecha 24/09/2020	Trimestre 1	Duración 50 min.

1			
Descripción: Los alumnos poco van cogiendo más agilidad y confianza en ellos mismos. En esta cuarta sesión realizaremos un circuito de coordinación, el cuál abarcará múltiples disciplinas trabajadas en sesiones anteriores. Materiales y espacios: -Aros, escaleras para suelo, pelotas, bancos, colchonetas, conos, picas y petos. -Campo de césped de fútbol 11.			
Contenidos			
• Conciencia y control del cuerpo en relación con la tensión y la relajación. Toma de conciencia de la actitud postural. Aplicación de la relajación global y de grandes segmentos corporales. • Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices. Experimentación de las posibilidades de movimiento de los segmentos corporales en diferentes posturas. • Desarrollo de la confianza en uno mismo a través de la actividad física.			
Objetivos			
• Poner en práctica de manera combinada distintos ejercicios que abarquen actitud postural, equilibrio y agilidad. • Confiar en uno mismo y sus capacidades, sin tener en cuenta a los demás. • Intentar mejorar las acciones individuales, para conseguir la realización del circuito en el menor tiempo posible.			
Actividades			
Calentamiento (15 min): En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular. <u>Juego del tulipán:</u> tres alumnos serán los que pillen al resto, estos podrán ponerse en tulipán para no ser pillados, y tendrá que venir un compañero que pasará por debajo de sus piernas para salvarle. Cuando estén todos pillados habrá concluido el juego. Se realizarán varias rondas, rotando los alumnos que comienzan pillando. <u>Variantes:</u> para evitar ser pillados, se colocarán agrupados, un poco agachados con la cabeza hacia abajo, para ser salvado un compañero suyo, en vez de pasar por debajo			

de sus piernas, tendrá que saltar al burro por encima de su espalda.

Parte principal (25 min):

Circuito de coordinación: en esta parte se realizará un circuito de coordinación que será realizado por los alumnos de forma individual. Se tendrá en cuenta la correcta realización de las distintas estaciones, y el tiempo en el que se desarrolla el circuito sin errores.

Tendrán que pasar por todas las estaciones, realizarlas y a continuación pasar a la próxima, el orden establecido será el siguiente:

-Aros: Los alumnos tendrán que ir saltando de aro en aro con los dos pies juntos, no podrán olvidarse de ninguno ni caer fuera de ellos.

-Escalera en el suelo: tendrán que superar la escalera realizando apoyos intercalados, primero los dos pies dentro y el siguiente espacio fuera, y así sucesivamente hasta llegar al final.

-Zig-Zag: se encontrarán con unos conos y unas picas colocadas verticalmente. Tendrán que ir haciendo zig-zag entre ellas sin tirarlas ni saltarse ninguna.

-Lanzamiento a canasta: se colocarán en frente de una canasta y tendrán que lanzar desde la distancia de tiro libre y encestar la pelota.

-Salto de bancos: se colocarán dos bancos seguidos y los alumnos tendrán que saltarlos seguidamente, podrán hacerlo con los pies juntos o separados si no se sienten muy seguros.

-Paso de túnel: con dos colchonetas se creará un túnel por el que tendrán que pasar, agachándose y desplazándose hacia delante. Esta será la última prueba, después de ella tendrán que ir hasta el punto desde el que han salido al principio y finalizará el circuito.

En caso de saltarse alguna parte de una prueba o realizarla mal, tendrán que

comenzarla hasta conseguir superarla para pasar a la siguiente.

Vuelta a la calma (10 min):

Los espejos: se colocarán por parejas, uno de la pareja tendrá que hacer algún movimiento en estático y el otro imitar exactamente lo mismo. Después se intercambiarán los papeles.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Sesión 5			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 1	Fecha 29/09/2020	Trimestre 1	Duración 50 min.
Descripción: En esta sesión llevaremos a cabo ejercicios de control respiratorio para conocer las distintas fases o tipos de respiración que existen. Además, ayudarles a controlar sus ritmos respiratorios será clave para la frecuencia cardíaca. Materiales y espacios: -Pelotas de ping-pong, tenis, baloncesto, kin-ball, bancos, colchonetas, papel y bolígrafo. -Gimnasio.			
Contenidos			
• Conciencia de las fases, los tipos y los ritmos respiratorios. Control del ritmo respiratorio en diferentes actividades. • Desarrollo de la confianza en uno mismo a través de la actividad física.			
Objetivos			
• Aprender los distintos tipos de respiración y sus diferencias. • Controlar la respiración en los tiempos y ejercicios que se indiquen. • Ser capaz de calcular su propia frecuencia cardíaca y observar si existen cambios.			

Actividades

Calentamiento (15 min):

En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular.

Juego de lobitos: 3 o 4 alumnos serán los que se tengan que pillar, estos se colocarán en cuadrupedia y tendrán que desplazarse con los cuatro apoyos en el suelo. Su misión será tocar a los compañeros para pillarlos, en ese momento los que estén pillados se convertirán también en lobos para pillar a los que queden. El juego finalizará cuando todos los alumnos hayan sido pillados y convertidos en lobos. Se llevarán a cabo varias rondas. Al finalizar una ronda, los 4 últimos que hayan sido pillados serán los lobos, de esta manera siempre se va rotando en la asignación de roles.

Parte principal (25 min):

En primer lugar esperaremos a que los alumnos se calmen un poco después del calentamiento, ya que vamos a comenzar enseñándoles a tomarse la frecuencia cardiaca, y para ello necesitamos que sea real y objetiva, no acelerada.

Una vez calmados les explicaremos cómo deben tomarse la frecuencia, mientras la profesora cronometra el tiempo, para luego decir cuántos latidos han contado y apuntarlo en un papel que llevara cada uno.

Prueba de carrera 1: una vez se hayan tomado la frecuencia cardiaca en reposo, se les planteará una pequeña carrera de 3 minutos. Esta carrera no será un sprint, pero sí que tendrán que intentar mantener un ritmo constante y no pararse en ningún momento. Tendrán unas pelotas que se irán pasando mientras corren, el objetivo será evitar que se caigan; serán de distintos tamaños y pesos (ping-pong, tenis, baloncesto, voleibol, kin-ball), de esta manera si irán adaptando a cada tipo de móvil.

Al concluir la carrera se volverán a tomar el pulso y apuntarán su frecuencia cardíaca. De esta manera ya contarán con una frecuencia en reposo y otra después de haber realizado una actividad física aeróbica.

A continuación se les explicarán los dos tipos de respiraciones (de pecho o

diafragmática) y se llevarán a cabo unos ejercicios de respiración, que les enseñarán y ayudarán a conocer y controlar su respiración.

Ejercicio 1: Sentados en los bancos, dejarán caer los brazos hacia los lados del cuerpo, realizarán una inspiración lenta mientras giran muy despacio hombros y brazos, seguido de una apnea de 3 segundos. Después, se procede a la espiración lenta con giro de hombros y brazos también, y se finaliza con otra apnea de 3 segundos.

Esto se repetirá unas 5 veces.

Ejercicio 2: Continuamos sentados en el banco, esta vez se colocarán las manos cerca de las clavículas, al inspirar se elevarán los codos para expandir la caja torácica, se realizará una apnea de 3 segundos, después se espirará lentamente y al finalizar se hará otra apnea de 3 segundos. Se repetirá, también, unas 5 veces el ejercicio.

Ejercicio 3: Tumbados boca arriba en las colchonetas, con los pies apoyados en el suelo y las rodillas semiflexionadas. Los alumnos se colocarán sus manos entrelazadas a la altura del pecho, espirarán muy lentamente y a la vez se irán realizando una ligera presión mientras el pecho va descendiendo, al finalizar la espiración se realiza apnea de 3 segundos. Comienzan a inspirar lentamente, manteniendo la ligera presión en el pecho, y a mitad de la inspiración cesa la presión, de esta manera el aire entrará más rápidamente y las costillas se expandirán.

Se repetirá el ejercicio unas 4-5 veces.

Ejercicio 4: Tumbados boca arriba, se agarrarán las rodillas y realizarán una espiración lenta mientras van llevando las rodillas hacia la parte baja del tórax, realizando una ligera presión. Después comienzan a inspirar, lentamente también, llevando las rodillas hasta su posición inicial de nuevo, para permitir que el diafragma se desplace hacia abajo. Se realizará 4-5 veces.

Una vez finalizados estos ejercicios, se volverán a tomar el pulso en reposo y lo apuntarán junto a las otras dos anotaciones previas.

Prueba de carrera 2: Después, se les explicará la manera de respirar durante la carrera (cogiendo aire por la nariz y soltándolo por la boca), y comenzarán a correr de nuevo

otros tres minutos mientras se pasan las pelotas.

Al finalizar la prueba se volverán a tomar el pulso después de una actividad física aeróbica, y la anotarán junto al resto. De esta manera podrán observar si ha habido alguna diferencia entre ellas.

Vuelta a la calma (10 min):

No me falles: será un juego de confianza. Los alumnos se colocarán en tríos, uno de ellos se dejará caer de espaldas y los otros dos tendrán que sujetarle para que no caiga al suelo. Irán rotando para intercambiar los papeles.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Sesión 6			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 1	Fecha 01/10/2020	Trimestre 1	Duración 50 min.
Descripción: En esta sesión se comenzará a trabajar las volteretas hacia delante y en algún caso de que haya alumnos muy avanzados, se podrá comenzar con el equilibrio invertido. Materiales y espacios: -Colchonetas. -Gimnasio.			
Contenidos			
• Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices. Experimentación de las posibilidades de movimiento de los segmentos corporales en diferentes posturas. • Desarrollo de la confianza en uno mismo a través de la actividad física.			
Objetivos			

- Experimentar el desarrollo de confianza en uno mismo.
- Trabajar los giros en otros planos.
- Control del cuerpo.

Actividades

Calentamiento (15 min):

En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular.

Juego de las cadenas: 3 alumnos serán los que se la ligen, cada vez que pillen a un compañero se agarrarán de la mano formando una cadena. Tendrán que ir a pillar al resto de compañeros sin soltarse, y cuando no quede ningún alumno sin pillar el juego finalizará.

Se harán varias rondas, rotando los alumnos que comienzan a pillar desde el principio.

Parte principal (25 min):

Voltereta hacia delante:

En primer lugar se explicará la técnica de la voltereta hacia delante, y la importancia de calentar muy bien el cuello para evitar lesiones. También se explicarán las ayudas, para que sean los propios compañeros los que estén ayudando en la realización.

Realizaremos una progresión; primero se hará con ayuda de un plano inclinado, ayudándose de un banco sobre una espaldera, y posteriormente colocaremos la colchoneta en el suelo y los alumnos irán pasando de uno en uno, por la colchoneta en la que se encontrará la profesora para ayudarles. Colocarán las piernas abiertas, las manos cerca de los pies, meterán la cabeza entre las piernas y se dejarán caer.

Nos toparemos con distintos niveles, en caso de que hubiera varios alumnos que la controlaras muy bien, podríamos colocarles una colchoneta al lado para que ellos la fueran realizando libremente, y nosotros quedarnos con los que la controlen algo menos

Equilibrio invertido:

En caso de que nos diera tiempo a trabajar la voltereta correctamente con todos los alumnos, comenzaríamos con la explicación del equilibrio invertido en la pared. De igual manera, se explicarán las ayudas para que los propios alumnos sean los que colaboren con sus compañeros.

La progresión a realizar será muy similar a la de la voltereta. Primero se colocará un plano inclinado para que no tengan que hacer tanto esfuerzo para llegar a la pared, y posteriormente se hará desde el suelo.

Tendrán que colocar las manos a un palmo de la pared, con una apertura más o menos igual que los hombros, y mantener los brazos rectos con fuerza, a continuación solo tendrán que lanzarse hacia la pared y la profesora les ayudará a mantenerse en la posición unos segundos y evitará que se caigan

Vuelta a la calma (10 min):

El movimiento escacharrado: nos colocaremos en un gran círculo. Un alumno comenzará haciendo un movimiento cualquiera en estático, el siguiente tendrá que repetirlo y después añadir el suyo propio, y así sucesivamente hasta llegar a enlazar todos los movimientos de cada alumno.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Sesión 7			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 1	Fecha 06/10/2020	Trimestre 1	Duración 50 min.
Descripción: En esta última sesión, los alumnos afianzarán la voltereta hacia delante y el equilibrio invertido, y se explicará la voltereta hacia detrás para concluir. Materiales y espacios: -Colchonetas. -Gimnasio.			

Contenidos
• Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices. Experimentación de las posibilidades de movimiento de los segmentos corporales en diferentes posturas. • Desarrollo de la confianza en uno mismo a través de la actividad física.
Objetivos
• Conseguir controlar varios segmentos de nuestro propio cuerpo. • Seguir las técnicas indicadas para su correcta realización.
Actividades
Calentamiento (15 min): En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular. <u>Juego del tulipán:</u> tres alumnos serán los que pillen al resto, estos podrán ponerse en tulipán para no ser pillados, y tendrá que venir un compañero que pasará por debajo de sus piernas para salvarle. Cuando estén todos pillados habrá concluido el juego. Se realizarán varias rondas, rotando los alumnos que comienzan pillando. Parte principal (25 min): <u>Voltereta hacia delante y equilibrio invertido:</u> Se repasará la explicación de la clase anterior y se realizará una ronda de cada ejercicio bajo la supervisión de la profesora. <u>Voltereta hacia atrás:</u> Se realizará una explicación y un ejemplo sobre la realización de esta voltereta. A continuación, los alumnos irán pasando de uno en uno donde se encuentra la profesora e irán realizándola con ella, de esta manera se evitarán lesiones o algún daño que pueda darse. Este ejercicio al ser algo más complicado siempre estará bajo la supervisión de la profesora.

Vuelta a la calma (10 min):

Director de orquesta: Nos colocaremos todos en círculo sentados, menos un alumno que se retirará un poco del grupo. En ese momento la profesora decidirá quién es el director de orquesta, este comenzará a hacer algún gesto y el resto tendrá que imitarle, entonces el alumno que estaba retirado se acercará y tendrá que observar muy bien para localizar quién es el director al que todos imitan.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Unidad Didáctica 2 (Larga): “Habilijuegos”			
Área: Educación Física	Nº de sesiones: 7	Temporalización: 8 de octubre-29 de octubre	Trimestre: 1
Justificación: En esta UD, se trabajarán las habilidades motrices básicas, y poco a poco se irán incorporando en el propio juego. Los alumnos tendrán que realizar pequeñas estrategias y llevarlas a cabo para la correcta realización del juego que se esté realizando.			
Metodología: Se llevará a cabo mediante Asignación de tareas y Aprendizaje Basado en Retos (ABRe).			
Objetivos	1. Aplicar habilidades y estrategias durante la realización de diferentes juegos de cooperación y oposición (CC. 1, 5 y 6). 2. Respetar y aceptar las normas y dinámicas de las actividades a realizar, tomando una actitud responsable (CC. 1 y 5). 3. Trabajar de forma cooperativa con sus compañeros (CC. 1, 5 y 6).		
Contenidos	Conceptuales	• Formas y posibilidades del movimiento en las habilidades motrices básicas.	
	Procedimentales	• Utilización eficaz de las habilidades motrices básicas en medios y situaciones estables y conocidas. Control motor en la ejecución. • Aplicación de las habilidades básicas en situaciones de juego.	
	Actitudinales	• Actitud responsable con relación a las estrategias establecidas. • Respeto hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales. • Compresión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego.	
Estándares evaluables	1.5 Mantiene distancias y orientaciones al desplazarse respecto a un móvil que se mueve lentamente de forma variable. 1.7 Utiliza, ocupa y se orienta en el espacio de acuerdo con los		

	objetivos de la tarea y de la percepción de los estímulos que determinan una situación motriz. 1.8 Modifica su situación en el espacio como respuesta a los cambios producidos en el desarrollo de las acciones motrices, teniendo en cuenta los estímulos relevantes. 2.2 Realiza lanzamientos, pases recepciones y golpeos, con y sin implemento, adaptándose a las trayectorias de los móviles. 4.1 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de oposición, adecuándose a las acciones del oponente.
--	---

Relación entre contenidos y competencias clave

Contenidos	Competencias clave						
Unidad Didáctica 2	1	2	3	4	5	6	7
Formas y posibilidades del movimiento en las habilidades motrices básicas.		X		X	X	X	
Utilización eficaz de las habilidades motrices básicas en medios y situaciones estables y conocidas. Control motor en la ejecución.	X	X		X	X	X	
Aplicación de las habilidades básicas en situaciones de juego.	X	X		X	X	X	
Actitud responsable con relación a las estrategias establecidas.					X	X	
Respeto hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales.	X				X	X	
Comprensión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego				X	X		

Evaluación

Estándar de aprendizaje	Actividad de evaluación por parte de la profesora	Herramientas de evaluación	Sesión en la que se realiza
1.5 Mantiene distancias y orientaciones al desplazarse respecto a un móvil que se mueve lentamente de forma variable.	1. Balón prisionero. 2. Juego de potencia	-Escala de observación. -Lista de control.	1. Sesión 3. 2. Sesión 6.
1.7 Utiliza, ocupa y se orienta en el espacio de acuerdo con los objetivos de la tarea y de la percepción de los estímulos que determinan una situación motriz.	1. Balón prisionero. 2. Bote botero. 3. Mini circuito de salto.	-Escala de observación. -Rúbrica evaluativa.	1. Sesión 3. 2. Sesión 3. 3. Sesión 2.
1.8 Modifica su situación en el espacio como respuesta a los cambios producidos en el desarrollo de las acciones motrices, teniendo en cuenta los estímulos relevantes.	1. Relevos por parejas. 2. Juego del Pañuelo. 3. Aquí o allí.	-Registro anecdótico. -Escala de observación. -Lista de control.	1. Sesión 1. 2. Sesión 7. 3. Sesión 5.
2.2 Realiza lanzamientos, pases	1. Juego de potencia.	-Escala de observación.	1. Sesión 6. 2. Sesión 6.

recepciones y golpes, con y sin implemento, adaptándose a las trayectorias de los móviles.	2. Pases por parejas 2. Lanza a la diana	-Registro anecdótico. -Rúbrica evaluativa.	3. Sesión 6.
4.1 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de oposición, adecuándose a las acciones del oponente.	1. Balón prisionero. 2. Mareos.	-Lista de observación. -Registro anecdótico.	1. Sesión 3. 2. Sesión 7.
Medidas de atención a la diversidad			
Mencionadas en el apartado 6.3 de la Programación General Anual (PGA).			

Sesión 1			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 2	Fecha 08/10/2020	Trimestre 1	Duración 50 min.
Descripción: Para esta primera sesión de la segunda unidad, se trabajará una de las habilidades básicas más importantes, que será correr. Ésta se encuentra dentro de los tipos de desplazamientos que los alumnos deben de controlar a la perfección. Materiales y espacios: -Pelota de gomaespuma y cuerdas. -Pista multideportiva.			
Contenidos			
Utilización eficaz de las habilidades motrices básicas en medios y situaciones			

estables y conocidas. Control motor en la ejecución. • Actitud responsable con relación a las estrategias establecidas. • Respeto hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales. • Compresión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego.
Objetivos
• Dominar el desplazamiento mediante la carrera. • Tener capacidad para adaptarse a los distintos tipos de desplazamientos. • Realizar cambios de dirección rápidos mientras se realiza un desplazamiento.
Actividades
Calentamiento (15 min): En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular. <u>Juego de la araña:</u> un alumno será el que se encargue de pillar, sólo podrá moverse a lo largo de una raya que le marcará la profesora. El resto de alumnos tendrán que pasar de un lado a otro de la raya sin que les pillen, al que pillen se quedará en la raya para pillar a sus compañeros también. El juego finalizará cuando sólo quede un alumno por pillar, el cual será el ganador. Parte principal (25 min): <u>Pies quietos:</u> comenzará uno de los alumnos con la pelota, este tendrá que decir pelota para... y gritar uno de los nombres de sus compañeros mientras lanza la pelota hacia arriba, el compañero que ha sido nombrado tendrá que ir a por ella y cuando la coja gritará ¡pies quietos!, entonces, sin moverse, tendrá que lanzar la pelota intentando dar a alguno de sus compañeros, si le da estará eliminado. Este último alumno que acaba de lanzar a algún compañero, tendrá que volver a coger la pelota para tirarla hacia arriba y decir el nombre de otro alumno distinto. <u>Relevos por parejas:</u> se formarán dos grupos grandes de 10 alumnos. Dentro de estos grandes grupos se formarán parejas. Se hará una carrera de relevos en la que tendrán

que salir una pareja de cada grupo, llegar hasta un punto y volver para darle el relevo a la siguiente. No será una carrera de relevos normal, ya que las parejas llevarán un pie atado junto a su compañero, y ganará el grupo que antes terminen de correr todas las parejas.

Vuelta a la calma (10 min):

La abuelita: Se dividirán en dos grupos de 10, cada grupo tendrá una “abuelita” que será uno de los alumnos, el resto del grupo se tendrá que colocar unos metros más separados. Los alumnos propondrán distintas comidas a la “abuelita”, y esta decidirá si le gustan o no, y en función de eso decidirá si se acercan más o menos mandándole pasos de hormiga, de elefante, de canguro... El primer alumno que consiga llegar a la abuelita, porque haya acertado sus comidas preferidas será el ganador y se convertirá en la siguiente abuelita.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Sesión 2			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 2	Fecha 13/10/2020	Trimestre 1	Duración 50 min.
Descripción: En esta sesión se trabajará sobre todo la habilidad básica de salto. Se llevará a cabo mediante distintos tipos de actividades para trabajar múltiples modalidades de salto. Materiales y espacios: -Aros y bancos. -Gimnasio.			
Contenidos			
• Formas y posibilidades del movimiento en las habilidades motrices básicas. • Utilización eficaz de las habilidades motrices básicas en medios y situaciones estables y conocidas. Control motor en la ejecución.			

• Actitud responsable con relación a las estrategias establecidas. • Respeto hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales. • Compresión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego.
Objetivos
• Dominar el salto tanto con pies juntos como separado. • Ser capaz de saltar una distancia y una altura determinada. • Saltar con precisión hacia un punto concreto, como un por ejemplo un aro.
Actividades
Calentamiento (15 min): En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular. <u>Juego de tulipán adaptado:</u> se realizará el juego del tulipán, pero para salvar a un compañero se tendrá que poner agachado con la cabeza hacia el pecho y otro compañero le saltará al burro. Si vemos que están muy altos les pediremos que se agachen más para que todos puedan llegar a saltar. Parte principal (25 min): <u>Entre nenúfares:</u> La clase se dividirá en 4 equipos de 5, y se enfrentarán 5 vs. 5 por un lado, y otros 5 vs. 5 por otro. Cada grupo de cinco se situará separado del otro, cada uno estará en su charca, y tendrá que conseguir llegar a la charca del equipo rival. Entre las dos charcas habrá nenúfares (aros) por los que los alumnos tendrán que ir saltando con los pies juntos, saldrá un alumno de cada grupo a la vez, cuando se encuentren en un punto en común tendrán que jugar una partida de piedra, papel o tijera, el que gane podrá continuar, y el que pierda se apartará de los nenúfares para que salga rápidamente el siguiente miembro de su equipo que volverá a toparse con el ganador anterior y echarán otra partida. Se trata de ir ganando terreno y evitar que los otros lo ganen. El primer alumno que llegue al último aro, y por tanto a la charca del equipo contrario proclamará su equipo ganador. Se harán varias rondas.

Mini circuito de salto: Continuando con la división de los 4 equipos de 5 participantes, se creará un mini circuito por equipo. Será una carrera de relevos, el primero de cada equipo saldrá, realizará el circuito y volverá para dar el relevo al siguiente. El equipo cuyos miembros hayan completado el circuito antes y sin fallos será el ganador.

El circuito constará de tres partes: salto en aros con los pies juntos, salto en aros haciendo zigzag con pies separados y dos bancos para realizar salto de altura con los pies juntos. Al finalizar volverán corriendo a la fila y darán relevo al siguiente.

Vuelta a la calma (10 min):

La selva: los alumnos se irán desplazando por el espacio y la profesora dirá un animal, ellos tendrán que imitar su desplazamiento, como por ejemplo la serpiente reptando, el canguro saltando, etc.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Sesión 3			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 2	Fecha 15/10/2020	Trimestre 1	Duración 50 min.
Descripción: En esta sesión se trabajará el desplazamiento y los cambios de dirección dentro del propio juego. Los alumnos tendrán que estar atentos, no solo al desplazamiento en sí, sino también a factores externos que puedan afectarles, como por ejemplo móviles u otros compañeros. Además, también se trabajará el lanzamiento. Materiales y espacios: -Pelota de gomaespuma y conos. -Pista multideportiva.			
Contenidos			
• Formas y posibilidades del movimiento en las habilidades motrices básicas. • Aplicación de las habilidades básicas en situaciones de juego. • Actitud responsable con relación a las estrategias establecidas.			

• Respeto hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales. • Compresión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego.
Objetivos
• Controlar completamente la carrera durante los desplazamientos. • Esquivar, evitar o atrapar objetos durante el propio desplazamiento, atendiendo a otros factores.
Actividades
Calentamiento (15 min): En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular. <u>Juego de mata pollos</u>: Se dividirá la clase en dos grupos de 10. En cada grupo habrá uno que sea el cazador, y el resto de alumnos se colocará en una pared. Los cazadores, desde una distancia determinada, tendrán que lanzar hacia sus compañeros, al que golpeen quedará eliminado, el último “pollo” que aguante será el ganador y pasará a ser cazador. Parte principal (25 min): <u>Bote botero</u>: En grupos de 10, uno será el que la ligue, tendrá que contar hasta 30 mientras el resto se esconde. Habrá una base en la que se encuentra una pelota. El que liga tendrá que buscar a sus compañeros y cuando vea a alguno, tendrá que ir a la base y gritar “bote botero + nombre del pillado”, este se irá a la base y estará pillado. Si alguno de su equipo consigue llegar a la base y golpear el balón sin que lleguen a pillarle, todos los que hayan sido pillados hasta ese momento quedarán liberados y podrán correr a esconderse de nuevo. El juego concluirá cuando el pillador consiga pillar a todos y mantenerlos en la base sin que nadie golpee la pelota y los libere. <u>Balón prisionero</u>: delimitaremos el campo con conos y se enfrentarán 10 vs. 10. Los alumnos comenzarán sin vidas, en caso de que al lanzar la pelota se consiga coger al vuelo, se obtendrá una vida, si por el contrario la pelota golpea y cae al suelo ese

alumno se tendrá que ir a otra parte del campo desde la que podrá seguir lanzando. Ganará el equipo que consiga sobrevivir, aunque solo sea con un jugador.

Vuelta a la calma (10 min):

El aro rotador: Se dividirá la clase en cuatro grupos de 5. Los grupos se cogerán de las manos, la profesora introducirá un aro entre los brazos de los alumnos, estos tendrán que intentar que el aro vaya pasando por todos los integrantes desplazándolo y metiéndose por dentro de él. Tendrán que conseguir dar 3 vueltas al círculo del grupo con el aro.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Sesión 4			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 2	Fecha 20/10/2020	Trimestre 1	Duración 50 min.
Descripción: En esta sesión trabajaremos la habilidad básica de giro, para ello llevaremos a cabo distintos ejercicios que se realizarán en varios planos diferentes para que los alumnos puedan descubrir y experimentar distintas sensaciones. Materiales y espacios: -Colchonetas y conos. -Gimnasio.			
Contenidos			
• Formas y posibilidades del movimiento en las habilidades motrices básicas. • Utilización eficaz de las habilidades motrices básicas en medios y situaciones estables y conocidas. Control motor en la ejecución. • Aplicación de las habilidades básicas en situaciones de juego. • Actitud responsable con relación a las estrategias establecidas. • Respeto hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los			

comportamientos antisociales. • Compresión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego.
Objetivos
• Conocer y realizar giros en varios ejes. • Perder el miedo a los cambios de planos y posición.
Actividades
Calentamiento (15 min): En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular. <u>Juego de torito en alto:</u> 2 alumnos serán los que se la ligen, y tendrán que intentar pillar a todos sus compañeros. Si alguien se sube a un sitio alto como un bordillo, barandilla, etc, estará a salvo y no podrá ser pillado. Cuando todos estén pillados finalizará el juego. Se harán varias rondas, rotando los alumnos que comienzan a pillar desde el principio Parte principal (25 min): <u>Giros locos:</u> La clase se dividirá en grupos de 10. Se colocarán unas colchonetas seguidas y los miembros de los grupos tendrán que tumbarse en ellas e ir girando hasta el final, girando sobre el eje vertical. La decisión de la división será para agilizar el ejercicio y que no exista tanto tiempo de espera entre cada turno. <u>Rota y coloca:</u> Se dividirá la clase en cuatro grupos de 5, y se enfrentarán 5 vs. 5. Se colocarán en dos filas, la profesora dará la salida y comenzarán los 2 primeros de cada equipo. Primero tendrán que realizar una voltereta (eje transversal) y después llegarán a una zona de conos (distinto color cada equipo para diferenciarlos) en la que tendrán que jugar a un tres en raya. Cada jugador solo podrá hacer un único movimiento, después volverá corriendo a la fila y le dará el relevo al siguiente, el cual realizará la voltereta y hará otro movimiento en la partida. Ganará el equipo que antes consiga colocar sus conos seguidos.

Vuelta a la calma (10 min):

Peso muerto: Se colocarán por parejas, uno de la pareja estará tumbado dejando el peso muerto, el compañero tendrá que intentar moverlo poco a poco para ir dándole la vuelta sin ser brusco. Después se intercambiarán los papeles.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Sesión 5			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 2	Fecha 22/10/2020	Trimestre 1	Duración 50 min.
Descripción: En esta sesión trabajaremos la trepa ligeramente, ya que puede ser un contenido algo peligroso si no somos capaces de controlarlo muy bien. Materiales y espacios: -Espalderas -Gimnasio.			
Contenidos			
• Formas y posibilidades del movimiento en las habilidades motrices básicas. • Utilización eficaz de las habilidades motrices básicas en medios y situaciones estables y conocidas. Control motor en la ejecución. • Aplicación de las habilidades básicas en situaciones de juego. • Actitud responsable con relación a las estrategias establecidas. • Respeto hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales. • Compresión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego.			
Objetivos			
• Conocer la técnica y posición a la hora de trepar. • Realizar la trepa por espalderas.			

- Realizar los ejercicios con cuidado para evitar cualquier tipo de accidente.

Actividades

Calentamiento (15 min):

En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular.

Juego de comecocos: habrá dos alumnos que tengan que pillar al resto, pero la complejidad será que solo podrán desplazarse por las líneas marcadas de la pista. Una vez pillen a alguien este se convertirá en pillador. El juego acabará cuando todos los alumnos estén pillados.

Parte principal (25 min):

Juego de lobitos: 3 o 4 alumnos serán los que se tengan que pillar, estos se colocarán en cuadrupedia y tendrán que desplazarse con los cuatro apoyos en el suelo. Su misión será tocar a los compañeros para pillarlos, en ese momento los que estén pillados se convertirán también en lobos para pillar a los que queden. El juego finalizará cuando todos los alumnos hayan sido pillados y convertidos en lobos. Se llevarán a cabo varias rondas. Al finalizar una ronda, los 4 últimos que hayan sido pillados serán los lobos, de esta manera siempre se va rotando en la asignación de roles.

Este juego será muy positivo, ya que la posición en la que se encuentran será muy parecida a la que tendrán que reproducir para subir a las espalderas.

Aquí o allí: Antes de comenzar tendremos una primera toma de contacto con las espalderas, subiremos y bajaremos calmadamente unas cuentas veces para controlar la distancia, altura, etc.

A continuación comenzará el juego. Se colocarán por parejas en el centro del campo, y a cada lado se situarán unas espalderas, la profesora dirá derecha o izquierda y los miembros de la pareja tendrán que ir a hacia el lado indicado y subir a las espalderas (cada uno a una distinta para no empujarse ni tirarse), el que primero lo consiga será el ganador de la pareja. La profesora dará indicaciones confusas para despistar a los alumnos y que no sea tan sencillo.

Vuelta a la calma (10 min):

Director de orquesta: Nos colocaremos todos en círculo sentados, menos un alumno que se retirará un poco del grupo. En ese momento la profesora decidirá quién es el director de orquesta, este comenzará a hacer algún gesto y el resto tendrá que imitarle, entonces el alumno que estaba retirado se acercará y tendrá que observar muy bien para localizar quién es el director al que todos imitan.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Sesión 6			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 2	Fecha 27/10/2020	Trimestre 1	Duración 50 min.
Descripción: En esta sesión trabajaremos el lanzamiento y el agarre, otras de las habilidades básicas clave con las que deben contar nuestros alumnos. Para ello realizaremos actividades con móviles de diferentes tamaños y pesos. Materiales y espacios: -Pelotas de goma espuma, pelotas de baloncesto, pelotas de tenis, pelotas de ping-pong, balón medicinal y dianas. -Pista multideportiva.			
Contenidos			
• Formas y posibilidades del movimiento en las habilidades motrices básicas. • Utilización eficaz de las habilidades motrices básicas en medios y situaciones estables y conocidas. Control motor en la ejecución. • Aplicación de las habilidades básicas en situaciones de juego. • Actitud responsable con relación a las estrategias establecidas. • Respeto hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales. • Compresión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de			

juego.
Objetivos
• Controlar el lanzamiento y el agarre con móviles de distinto tamaño y peso. • Lanzar con precisión los objetos, tanto al compañero como a un punto fijo o móvil.
Actividades
Calentamiento (15 min): En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular. <u>Juego de potencia:</u> los alumnos se colocarán a lo largo de una de las líneas del campo con una pelota dos pelotas de tenis cada uno. La profesora lanzará un balón medicinal rodando y los alumnos tendrán que lanzar para intentar darle y desviarlo de su rumbo. Se realizarán varias rondas Parte principal (25 min): <u>Pases por parejas:</u> Los alumnos se colocarán por parejas a una distancia marcada por la profesora y comenzarán a darse pases entre ellos. No será tan fácil, ya que se irán cambiando los móviles, primero será con pelotas de baloncesto, luego de goma espuma, de tenis y finalmente de ping-pong. Después se ampliará la dificultad metiendo dos pelotas que tendrán que pasarse simultáneamente, primero serán iguales y luego se combinarán entre los distintos tipos para incrementar la dificultad y mejorar su adaptabilidad al lanzamiento y agarre según el tamaño y peso del móvil. <u>Lanza a la diana:</u> En las esquinas de las porterías se colocarán dianas de distintos tamaños, los alumnos se pondrán en fila y uno a uno lanzarán tres tipos de móviles (pelota de baloncesto, de tenis y de ping-pong) a las dianas que deseen. Según cada diana se dará una puntuación u otra, la más grande valdrá 1 punto y la más pequeña 3, después tendrán 2 intermedias que valdrán 2 puntos. Contarán con 3 lanzamientos y después se hará el recuento final para ver quién ha conseguido más puntos. Vuelta a la calma (10 min):

Pases rodantes: Los alumnos por parejas se sentarán en el suelo con las piernas abiertas a una distancia un poco lejana. Tendrán que intentar pasarse la pelota de baloncesto rodando por el suelo, con la precisión justa para que llegue hasta su compañero sin que este tenga que moverse del sitio.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Sesión 7			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 2	Fecha 29/10/2020	Trimestre 1	Duración 50 min.
Descripción: En esta sesión se tratará en general las habilidades básicas, incorporando algunos hándicap con los que los alumnos tendrán que lidiar para poder llevar a cabo todas las actividades. Materiales y espacios: -Pañuelo, conos y picas. -Pista multideportiva.			
Contenidos			
• Formas y posibilidades del movimiento en las habilidades motrices básicas. • Utilización eficaz de las habilidades motrices básicas en medios y situaciones estables y conocidas. Control motor en la ejecución. • Aplicación de las habilidades básicas en situaciones de juego. • Actitud responsable con relación a las estrategias establecidas. • Respeto hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales. • Compresión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego.			
Objetivos			
• Controlar las habilidades básicas dentro de diferentes contextos y actividades.			

- Ser capaz de realizar distintos ejercicios con alguna dificultad impuesta.

Actividades

Calentamiento (15 min):

En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular.

Juego de comecocos: habrá dos alumnos que tengan que pillar al resto, pero la complejidad será que solo podrán desplazarse por las líneas marcadas de la pista. Una vez pillen a alguien este se convertirá en pillador. El juego acabará cuando todos los alumnos estén pillados.

Parte principal (25 min):

Pañuelo: La clase se dividirá en dos grupos de 10 alumnos. Cada grupo se situará a un lado de la pista y la profesora en medio con un pañuelo en la mano. Cada alumno se asignará un número del 1 al 10, en el momento que la profesora diga un número al azar los dos alumnos con ese número asignado tendrán que salir corriendo y coger el pañuelo, si uno lo coge pero el otro le pilla estará eliminado, en cambio, si consigue llegar hasta el punto donde se encuentra el resto de su grupo habrá ganado una vida.

Mareos: Se realizarán 4 equipos de 5 alumnos. Los grupos se colocarán en filas y se realizará una carrera de relevos, la diferencia será que los participantes tendrán que dar 5 vueltas a un cono con una pica, situados justo en frente de su equipo, antes de salir corriendo. Esto les complicará la carrera y tendrán que adaptarse lo mejor posible. El primer equipo que complete por parte de todos los integrantes será el ganador.

Vuelta a la calma (10 min):

No me falles: será un juego de confianza. Los alumnos se colocarán en tríos, uno de ellos se dejará caer de espaldas y los otros dos tendrán que sujetarle para que no caiga al suelo. Irán rotando para intercambiar los papeles.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos

estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Unidad Didáctica 3 (Extra larga): Expresión sin palabras			
Área: Educación Física	Nº de sesiones: 7	Temporalización: 3 de noviembre-24 de noviembre	Trimestre: 1
Justificación: En esta UD los alumnos se servirán de su cuerpo como medio de expresión, realizando representaciones de distintas acciones o personajes mediante las múltiples posibilidades que se presentan, como mímica, gestos... también expresarán emociones y sentimientos.			
Metodología: Se llevará a cabo mediante Asignación de tareas y Aprendizaje Basado en Retos (ABRe).			
Objetivos	1. Utilizar su cuerpo como medio de expresión (CC. 1, 6 y 7). 2. Recrear y explorar diferentes personajes, objetos y formas de expresión (CC. 1, 6 y 7). 3. Apreciar la forma de expresarse propia y de los compañeros y compañeras (CC. 1, 5 y 7).		
Contenidos	Conceptuales	• El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.	
	Procedimentales	• Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes. • Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento. • Recreación de personajes reales y ficticios. • Exploración de objetos y materiales y sus posibilidades en la expresión.	
	Actitudinales	• Valoración de las diferencias en el modo de expresarse a través del cuerpo y del movimiento.	
Estándares evaluables	2.4 Combina las habilidades de desplazamiento y salto de forma equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad. 3.1 Propone estructuras rítmicas variadas y diferentes movimientos y		

	desplazamientos adaptados a las mismas. 3.2 Sincroniza su movimiento al ritmo de la música de forma individual y colectiva. 3.3 Reproduce coreografías simples y bailes populares de otras culturas del entorno. 3.4 Representa o escenifica historias sencillas utilizando el gesto y el movimiento.							
Relación entre contenidos y competencias clave								
Contenidos		Competencias clave						
Unidad Didáctica 3		1	2	3	4	5	6	7
El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.		X			X	X	X	X
Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes.		X			X	X	X	X
Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.		X			X	X	X	
Recreación de personajes reales y ficticios.		X			X		X	X
Exploración de objetos y materiales y sus posibilidades en la expresión.		X			X		X	X
Valoración de las diferencias en el modo de expresarse a través del cuerpo y del movimiento.		X			X	X	X	
Evaluación								
Estándar de aprendizaje	Actividades de evaluación por parte de la profesora	Herramientas de evaluación			Sesión en la que se realiza			

2.4 Combina las habilidades de desplazamiento y salto de forma equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad.	1. Sigue los pasos. 2. Marca el ritmo	-Escala de observación. (Ver anexo 11)	1. Sesión 2. 2. Sesión 3.
3.1 Propone estructuras rítmicas variadas y diferentes movimientos y desplazamientos adaptados a las mismas.	1. Preparación de la coreografía.	-Registro anecdótico. (Ver anexo 12)	1. Sesión 3 y 4.
3.2 Sincroniza su movimiento al ritmo de la música de forma individual y colectiva.	1. Coreografía conjunta.	-Lista de control. (Ver anexo 13)	1. Sesión 3.
3.3 Reproduce coreografías simples y bailes populares de otras culturas del entorno.	1. Coreografía + acrosport.	-Lista de control. (Ver anexo 14)	1. Sesión 5.
3.4 Representa o escenifica historias sencillas utilizando el gesto y el movimiento.	1. Representa.	-Escala de observación. (Ver anexo 15)	1. Sesión 2.

Medidas de atención a la diversidad			
Mencionadas en el apartado 6.3 de la Programación General Anual (PGA).			

Sesión 1			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 3	Fecha 03/11/2020	Trimestre 1	Duración 50 min.
Descripción: En esta sesión comenzaremos con el baile como método expresivo, para ello se realizarán algunas dinámicas de iniciación al movimiento y al ritmo. Materiales y espacios: -Pelotas de gomaespuma, sillas y altavoz. -Gimnasio.			
Contenidos			
• El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación. • Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes. • Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento. • Valoración de las diferencias en el modo de expresarse a través del cuerpo y del movimiento.			
Objetivos			
• Seguir el ritmo de la música. • Realizar movimientos rítmicos y expresivos. • Reconocer las pausas.			
Actividades			
Calentamiento (15 min): En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular. <u>Juego del “mareito”:</u> la clase se dividirá en 4 grupos de 5 alumnos cada uno. Los grupos se colocarán en círculo y uno de los integrantes se pondrá en medio de este, el			

juego consistirá en pasarse el balón sin que el del medio consiga cogerlo, en caso de que lo consiga se saldrá y el último jugador que había tocado la pelota pasará a colocarse en el centro.

Primero comenzaremos pasando la pelota con las manos y luego con los pies.

Parte principal (25 min):

Sillas locas: la clase se dividirá en dos grupos de 10. Cada grupo se situará en un círculo creado con sillas, la música empezará a sonar y los alumnos darán vueltas andando alrededor de estas, cuando la música se pare tendrán que encontrar una silla y sentarse, el que se quede sin silla quedará eliminado (siempre habrá una silla menos que los participantes que estén jugando). Pero no solo eso, la profesora a veces indicará cambio de sentido, tendrán que estar atentos para realizarlo, en caso de que no lo realicen o se equivoquen quedarán eliminados también.

Se realizarán varias rondas en función del tiempo.

Estatuas: los alumnos se irán desplazando libremente por el espacio mientras la música suena, cuando la profesora pare la música, estos tendrán que quedarse totalmente quietos, si alguien se mueve quedará descalificado, cuando la música vuelva a sonar podrán seguir moviéndose. El último que aguante será el ganador.

Se realizarán varias rondas en función del tiempo.

Vuelta a la calma (10 min):

No me falles: será un juego de confianza. Los alumnos se colocarán en tríos, uno de ellos se dejará caer de espaldas y los otros dos tendrán que sujetarle para que no caiga al suelo. Irán rotando para intercambiar los papeles.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Aspectos generales			
Unidad Didáctica 3	Fecha 05/11/2020	Trimestre 1	Duración 50 min.
Descripción: En esta sesión continuaremos trabajando el movimiento y el ritmo, pero además realizaremos dinámicas de expresión de emociones. Materiales y espacios: -Tiza, altavoz y globos. -Gimnasio.			
Contenidos			
• El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación. • Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes. • Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento. • Recreación de personajes reales y ficticios. • Valoración de las diferencias en el modo de expresarse a través del cuerpo y del movimiento.			
Objetivos			
• Representar y comprender distintas emociones. • Ser capaz de encontrar alternativas para representar una misma emoción de varias formas. • Seguir el ritmo de la música, añadiendo los pasos y movimientos que van siendo indicados.			
Actividades			
Calentamiento (15 min): En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular. <u>Batalla de gallos:</u> los alumnos se colocarán por parejas de cuclillas, estarán situados dentro de un círculo pintado con tiza por el profesor. Estos tendrán que intentar sacarse del círculo unos a otros, o conseguir que el otro toque el suelo con las manos, esto significará que ha sido desequilibrado. Una vez se realice la primera ronda, los miembros ganadores de las parejas se			

enfrentarán entre ellos, y los perdedores también de igual manera. De esta manera conseguiremos que poco a poco las rondas vayan siendo más igualadas progresivamente.

Se realizará mediante pequeños empujones, las normas se dejarán muy claras desde el comienzo del juego, para evitar cualquier tipo de lesión o daño.

Parte principal (25 min):

Representa: los alumnos se dividirán en 4 grupos de 5 alumnos. Un miembro de cada grupo se acercará al profesora y esta le indicará un tipo de emoción o sentimiento y este alumno tendrá que representarlo con mímica a los otros 4 miembros del grupo que tendrán que intentar adivinarlo. El alumno que lo adivine será el que se acerque de nuevo a la profesora para que le diga otro sentimiento y volver a representarlo.

Se realizarán varias rondas en función del tiempo.

Sigue los pasos: los alumnos se irán moviendo libremente por el espacio mientras suena la música, y será la profesora la que vaya dando indicaciones de lo que tendrán que realizar los alumnos, por ejemplo, giro, salto con una pierna, salto con pies juntos, agacharse, palmas, etc.

Vuelta a la calma (10 min):

Mantenlo en el aire: cada alumno contará con un globo (no muy hinchado para que se mantenga poco tiempo en el aire), tendrán que ir golpeándolo con la parte del cuerpo que deseen y manteniéndolo en el aire sin que toque el suelo.

Podremos realizarlo de forma competitiva; los alumnos tendrán que intentar golpear el globo de otro compañero para que toque el suelo sin que caiga el suyo, finalmente el último que más aguante será el ganador.

Se realizarán varias rondas en función del tiempo.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Sesión 3			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 3	Fecha 10/11/2020	Trimestre 1	Duración 50 min.
Descripción: En esta sesión nos introduciremos mucho más a fondo en la música y el ritmo, mediante la realización de pasos y coreografías. Materiales y espacios: -Tiras de tela y pandero. -Pista multideportiva.			
Contenidos			
• El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación. • Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes. • Exploración de objetos y materiales y sus posibilidades en la expresión. • Valoración de las diferencias en el modo de expresarse a través del cuerpo y del movimiento.			
Objetivos			
• Ser capaz de seguir el ritmo marcado, mientras añade distintos tipos de desplazamientos. • Ser capaz de coordinar e imitar los pasos realizados por la profesora. • Interiorizar los diferentes pasos de la coreografía.			
Actividades			
Calentamiento (15 min): En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular. <u>Juego de las colitas:</u> cada alumno contará con una tira de tela que se la enganchará en la parte de atrás del pantalón, y el objetivo será conseguir las máximas colitas posibles sin que nos quiten la nuestra. En el momento en que se quita una colita, ese jugador es eliminado, el último jugador que más aguante sin que le quiten su colita será el ganador. Delimitaremos el espacio a media pista de fútbol sala. Se realizarán varias rondas en función del tiempo.			

Parte principal (25 min):

Marca el ritmo: los alumnos se irán moviendo libremente por el espacio mientras la profesora va marcando el ritmo con un pandero, podrá ser más rápido o más lento y los alumnos tendrán que ir siguiéndolo en función de la velocidad. Además, la profesora irá dando indicaciones para que vayan desplazándose de diferentes maneras mientras siguen el ritmo, por ejemplo: tenemos piedras en los bolsillos y me cuesta mucho andar, soy una pluma muy ligera que va volando por el cielo, tengo una pierna lesionada y no puedo apoyarla, etc.

Coreografía conjunta: la profesora seleccionará una canción (“Vivir mi vida”, Marc Anthony) y creará unos pasos sencillos para que todos los alumnos puedan realizarlos y seguirlos al mismo tiempo. Comenzará a realizarlo siguiendo la música y los alumnos tendrán que imitarla. Poco a poco los alumnos irán recordando la coreografía y podrán realizarlo ellos solos sin el apoyo de la profesora. En caso de que algún alumno necesitara ayuda, la profesora le dará indicaciones para la correcta realización de la coreografía.

Se realizará varias veces hasta que ellos mismos lo interioricen.

Preparación de la coreografía: con esta misma canción (“Vivir mi vida”, Marc Anthony) los alumnos comenzarán a crear su propia coreografía, cuya duración sea de 1,5 ó 2 minutos máximo. La clase se dividirá en 4 grupos de 5 alumnos. La profesora explicará posibles pasos de baile a realizar dentro de una coreografía, además, contarán con un cartel visual para que puedan observarlos en el momento que lo necesiten, y deberán incluir al menos 3 de ellos (anexo 5).

Vuelta a la calma (10 min):

Los espejos: se colocarán por parejas, uno de la pareja tendrá que hacer algún movimiento en estático y el otro imitar exactamente lo mismo. Después se intercambiarán los papeles.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Sesión 4			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 3	Fecha 12/11/2020	Trimestre 1	Duración 50 min.
Descripción: Continuaremos con el ritmo, integrando distintos movimientos de distintos niveles de dificultad, y añadiéndolos a una coreografía. Materiales y espacios: -Carteles y altavoz. -Gimnasio.			
Contenidos			
• El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación. • Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes. • Exploración de objetos y materiales y sus posibilidades en la expresión. • Valoración de las diferencias en el modo de expresarse a través del cuerpo y del movimiento.			
Objetivos			
• Comprender todos los movimientos explicados. • Formar una coreografía en pequeños grupos. • Ser capaz de introducir al menos 5 pasos diferentes.			
Actividades			
Calentamiento (15 min): En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular. <u>Juego de agrupaciones:</u> los alumnos se irán desplazando libremente por el espacio mientras suena la música, en cualquier momento la profesora detendrá la música y dirá agrupaciones (2, 3, 4, 5...), los alumnos tendrán que conseguir formar un grupo con el			

número indicado.

Podremos realizarlo de manera competitiva, cuando algún alumno no consiga formar el grupo, estará eliminado, y los dos últimos que aguanten hasta el final serán los ganadores.

Se podrán realizar varias rondas en función del tiempo.

Parte principal (25 min):

Preparación de la coreografía: los alumnos continuarán practicando su coreografía, y al final de la clase irán realizándola grupo por grupo ante toda la clase.

Vuelta a la calma (10 min):

Pistolero loco: los alumnos se colocarán en un gran círculo de pie. La profesora estará en el centro y de repente señalará a un alumno, este tendrá que agacharse y los dos que se encuentren a su lado tendrán que decir el nombre del contrario, el que más tarde en decirlo estará eliminado y podrá sentarse. Ganará el que consiga aguantar hasta el final sin ser eliminado.

Solo se realizará una ronda.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Sesión 5			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 3	Fecha 17/11/2020	Trimestre 1	Duración 50 min.
Descripción: En esta sesión comenzaremos a trabajar sobre todo figuras de acrosport, se irá realizando de forma progresiva desde las más fáciles a las más difíciles, en esta sesión se trabajarán individuales, en parejas y en tríos.			
Materiales y espacios: -Carteles y colchonetas.			

-Gimnasio.
Contenidos
• El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación. • Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes. • Exploración de objetos y materiales y sus posibilidades en la expresión. • Valoración de las diferencias en el modo de expresarse a través del cuerpo y del movimiento.
Objetivos
• Realizar una iniciación al acroport. • Conseguir realizar las figuras propuestas. • Ganar confianza en uno mismo y en los compañeros.
Actividades
Calentamiento (15 min): En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular. <u>Juego de la fila loca:</u> los alumnos se colocarán en fila de uno en uno y empezarán a trotar, el último de la fila tendrá que empezar correr y llegar a colocarse el primero, a continuación lo hará el siguiente que se encuentre último en ese momento. La actividad finalizará cuando todos los de la fila hayan realizado la carrera. Parte principal (25 min): Antes de comenzar con las distintas figuras, se les explicará a los alumnos en qué consiste el acroport y algunas de sus características. Por lo general, existen portores, que suelen ser los más grandes y fuertes, y acróbatas, que suelen ser los que se colocan en la parte más alta de la figura y son sujetados por los portores. Les explicaremos que deben tener mucho cuidado, y a la hora de parar de hacer una figura, no podrá saltar desde encima del compañero, ya que podrían lesionarse, sino que deben bajar muy lentamente sin hacer movimientos bruscos. Se tendrá en cuenta el espacio y las colchonetas disponibles para garantizar la seguridad de todos ellos.

Figuras individuales y en pareja: comenzaremos a trabajar el acrosport con figuras muy sencillas para tener una primera toma de contacto. La profesora irá explicando las distintas figuras, primero explicará una y los alumnos la realizarán, ella irá comprobando que todos la realicen correctamente antes de pasar a la explicación de la siguiente, en caso de que alguien necesite ayuda le dará indicaciones para que consiga realizarla.

Además, contarán con unos carteles como apoyo visual para los alumnos, que irá sacando cada vez que realice a explicación de una figura, así los alumnos podrán observar la figura en todo momento y para entender cómo deben realizarla.

-Orden de las figuras según los carteles: (anexos 6 y 7).

Figuras en tríos: de igual manera que el ejercicio anterior, la profesora irá explicando las distintas actividades, apoyándose en los carteles visuales. En este momento, el nivel se irá ampliando, y esto requerirá mucha más atención por parte de la profesora y de los alumnos entre ellos, ya que podrán realizar ayudas para que todo el mundo consiga realizar todas las figuras.

-Orden de las figuras según los carteles: (anexo 8).

Coreografía + acrosport: los alumnos se colocarán en los 4 grupos de 5 alumnos creados para la coreografía en sesiones anteriores, y tendrán que añadir alguna de estas figuras de acrosport (mínimo una de cada tipo) a la coreografía que crearon en las sesiones 3 y 4.

Se colocarán los carteles (anexos 6, 7 y 8), en los que estarán figuras de 1, 2 y 3 participantes, para que puedan observarlas.

La profesora se encontrará por el espacio para ayudar a los alumnos que la precisen y dando indicaciones.

Al finalizar la clase todos los grupos realizarán la coreografía ante toda la clase.

Vuelta a la calma (10 min):

La gallinita ciega: uno de los alumnos será la gallinita ciega, este tendrá los ojos tapados. El resto de alumnos se colocará en un círculo a su alrededor, cuando la profesora indique, estos podrán dar dos pasos hacia atrás para alejarse lo máximo

posible de la gallinita. Cuando la profesora indique, la gallinita tendrá que ir moviéndose y acercando hacia donde quiera, una vez que se tope con alguien, tendrá que intentar adivinar quién es, simplemente por el tacto. Si lo adivina, será ese alumno el que pase a ser la gallinita ciega, si no lo adivina, continuará con otros compañeros hasta que consiga reconocer a alguien.

Se realizarán varias rondas en función del tiempo.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Sesión 6			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 3	Fecha 19/11/2020	Trimestre 1	Duración 50 min.
Descripción: En esta sesión continuaremos con el acrosport; para ello se plantearán una serie de retos que los alumnos tendrán que ir superando y llegar hasta el máximo posible. Seguirán distintas agrupaciones e irán haciendo uso de las Tablets que utilizan en el aula para ir desbloqueando cada reto, siguiendo unos códigos QR, de esta manera también se fomentará el uso de las TIC y la autonomía, ya que serán ellos mismos los que los escaneen y lo lleven a cabo. En el momento en el que dominen un reto, tendrán que mostrárselo a la profesora, y será esta la que decida si lo superan o no, en caso afirmativo colocará una pegatina en la pancarta como “reto superado”, en caso negativo tendrán que seguir practicando y volver a intentarlo más tarde. Materiales y espacios: -Aros, colchonetas, pancarta de retos, pegatinas y Tablets. -Gimnasio.			
Contenidos			
• El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación. • Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes.. • Exploración de objetos y materiales y sus posibilidades en la expresión.			

• Valoración de las diferencias en el modo de expresarse a través del cuerpo y del movimiento.
Objetivos
• Ser capaz de escanear los distintos códigos y comprender el reto propuesto. • Realizar los retos propuestos, solos o en grupos. • Dominar las TIC y la autonomía. • Gestionar correctamente las distintas emociones que puedan producirse.
Actividades
Calentamiento (15 min): En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular. <u>Juego corre al aro</u>: los alumnos se irán moviendo libremente por el espacio mientras suena la música, en el momento en que la música cese tendrán que correr a meterse en un aro, el alumno que no lo consiga quedará eliminado (siempre habrá un aro menos que el número de participantes). Se realizarán dos rondas. Parte principal (25 min): <u>RETOS</u>: la profesora colocará una pancarta plastificada en la que se reflejen los nombres de todos los alumnos, los retos propuestos, y su nivel de dificultad en función del color, siendo amarillo el más fácil y morado el más complicado (anexo 9). Cada reto irá relacionado a un código QR que los alumnos tendrán que escanear para poder ver el reto que deben llevar a cabo. Cada vez que consigan superar uno de los retos (la profesora comprobará que lo realizan correctamente), se les colocará una pegatina (anexo 10) en el reto y podrán pasar al siguiente. Habrán retos individuales, por parejas y por tríos. Las agrupaciones podrán realizarlas ellos mismos de forma libre, incluso habrá algún momento que algún alumno tenga que repetir algún reto para completar algún grupo. El nivel de los retos estará equiparado al nivel de la clase. Existirá un nivel mínimo, al que todos los alumnos conseguirán llegar sin ningún problema, pero también habrá niveles superiores a los que no todos conseguirán llegar; de esta manera motivaremos a

aquellos alumnos que tengan mayor curiosidad e interés por los retos, incluso si no llegan a superar todos podrá ser positivo, ya que se quedarán con una motivación para posteriores actividades. En caso de que sea al revés, que se frustren, también será un sentimiento que trabajares: tolerancia a la frustración, y que será bueno para ellos el experimentarlo para aprender a gestionarlo correctamente.

Vuelta a la calma (10 min):

Cálcame: los alumnos se colocarán en tríos, uno del trío realizará una postura improvisada, otro tendrá que imitarla reflejándola en el tercer compañero, el cuál hará la función de maniquí.

Se realizarán varias rondas hasta que los 3 miembros pasen por todo los puestos.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Sesión 7			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 3	Fecha 24/11/2020	Trimestre 1	Duración 50 min.
Descripción: En esta última sesión, se combinarán el baile y el acrosport; serán los alumnos los que tendrán que crear su propia coreografía e introducir algunas figuras de acrosport indicadas por la profesora. Materiales y espacios: -Colchonetas, carteles de figuras de 2, 3 y 4 participantes, y altavoz. -Gimnasio.			
Contenidos			
• El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación. • Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes. • Valoración de las diferencias en el modo de expresarse a través del cuerpo y del movimiento.			

Objetivos
• Ser capaz de seguir el ritmo creando una coreografía. • Integrar distintas figuras propuestas en la coreografía. • Combinar y realizar la actividad completa.
Actividades
Calentamiento (15 min): En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular. <u>Juego de las sombras</u>: los alumnos se colocarán por parejas, uno irá delante del otro e irán desplazándose libremente por el espacio. El que vaya delante tendrá que ir moviéndose y realizando distintos tipos de gestos, cambios de dirección, acciones, etc, y el de atrás tendrá que imitarle. Después se cambiarán los roles. Se realizarán varias rondas en función del tiempo. Parte principal (25 min): <u>RETOS</u>: continuaremos con la actividad de retos planteada en la sesión anterior, ya que se necesitan mínimo dos sesiones para su correcta realización. Una vez finalizada la actividad, los alumnos realizarán un círculo en torno a la pancarta y hablarán sobre lo que les ha parecido, si les ha gustado, o si por el contrario se han frustrado. Todo ello nos valdrá de reflexión para siguientes actividades. Vuelta a la calma (10 min): <u>Estiramientos y reflexión</u>: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Unidad Didáctica 4: Cuidemos nuestro cuerpo			
Área: Educación Física	Nº de sesiones: 7	Temporalización: 26 de noviembre-22 de diciembre	Trimestre: 2
Justificación: En esta UD los alumnos comprenderán la importancia de un buen cuidado de nuestro cuerpo, y de los hábitos alimenticios. Además serán conscientes de las mejoras en las habilidades motrices para incrementar sus propias cualidades básicas. Aunque no será en esta unidad en la que se realice el trabajo escrito, podrán introducir contenidos de este tema para complementar el desarrollo de este.			
Objetivos	1. Tomar conciencia del cuidado del cuerpo y los hábitos saludables (CC. 1 y 7). 2. Mejorar las cualidades físicas y la flexibilidad (CC. 6 y 7). 3. Conocer las medidas básicas de seguridad en la actividad física (CC.1, 5 y 7).		
Contenidos	Conceptuales	• El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos saludables de alimentación relacionados con la actividad física y consolidación de hábitos de higiene corporal.	
	Procedimentales	• Flexibilidad. Ejercicios para los diferentes grupos articulares. • Mejora de las cualidades físicas básicas de forma genérica a través de la práctica de las habilidades motrices básicas.	
	Actitudinales	• Medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.	
Estándares evaluables	5.1 Reconoce los efectos del ejercicio en la salud. 5.2 Mejora o mantiene sus resultados previos, dentro de los parámetros normales de su edad, en las pruebas de flexibilidad. 5.5 Identifica las capacidades físicas básicas, relacionándolas con los ejercicios realizados. 5.6 Realiza con cierta autonomía ejercicios conocidos de flexibilidad		

	donde intervienen las principales articulaciones corporales.
--	--

Unidad Didáctica 5: Jugamos y nos divertimos			
Área: Educación Física	Nº de sesiones: 8	Temporalización: 12 de enero-4 de febrero	Trimestre: 2
Justificación: En esta UD, los alumnos comenzarán a introducirse en situaciones no habituales, medios hostiles, en los que tendrán que desenvolverse experimentando sus capacidades perceptivas y de movimiento. Además, comenzarán a manejar móviles con o sin implemento, dentro de distintos juegos cooperativos o tradicionales.			
Objetivos	1. Adaptar las habilidades básicas a situaciones no habituales (CC. 4, 5 y 6). 2. Manejar móviles en juegos (CC. 4). 3. Practicar juegos cooperativos (CC. 1 y 7).		
Contenidos	Conceptuales	• Posibilidades perceptivas. Experimentación y exploración de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento.	
	Procedimentales	• Inicio en la adaptación de las habilidades básicas a situaciones no habituales y entornos desconocidos, con incertidumbre, reforzando los mecanismos de percepción y decisión en las tareas motoras. • Manejo móviles, con o sin implemento en situaciones de juego • Interés por el juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo libre. • Práctica de juegos cooperativos y tradicionales de distintas culturas, especialmente los presentes en el entorno.	
	Actitudinales	• Valoración del esfuerzo personal en la práctica	

		de los juegos y actividades. Interés por mejorar la competencia motriz.
Estándares evaluables	4.2 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación, colaborando con los compañeros. 4.3 Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación- oposición, adecuándose los requerimientos establecidos. 6.1 Aplica las normas y reglas de juego, controlando su conducta para que sea respetuosa y deportiva y no perjudique el desarrollo de la actividad.	

Unidad Didáctica 6: Nos orientamos			
Área: Educación Física	Nº de sesiones: 8	Temporalización: 9 de febrero-4 de marzo	Trimestre: 2
Justificación: Para esta UD, los alumnos contarán con una o dos salidas al medio natural, en las que se realizarán distintos tipos de actividades y juegos, y además dinámicas de orientación, como Raid Pedagógicos o Raid de Aventura Escolar (RAE). Este último podrá combinarse con más clases incluso con distintos cursos. Todos los conceptos habrán sido explicados previamente. También se tendrán muy en cuenta la sensibilización y el respeto por este medio.			
Objetivos	1. Realizar salidas y actividades en el medio natural (CC. 2, 4 y 7). 2. Reconocer la importancia del medio ambiente (CC. 5). 3. Tratar con respeto y cuidado el espacio natural (CC. 5).		
Contenidos	Conceptuales	• Sensibilización y respeto al medio ambiente.	
	Procedimentales	• Práctica de juegos y actividades físicas en un entorno no habitual o en el medio natural. • Práctica de juegos de pistas y rastreo.	

	Actitudinales	Reconocimiento y actitud favorable de los beneficios de la actividad física en la salud.
Estándares evaluables	6.2 Respeta las normas higiénicas en relación con la clase de educación física. 6.3 Respeta las normas para el cuidado del medio al efectuar alguna actividad fuera del centro. 6.4. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se generan en las actividades en el medio natural, manteniendo una actitud crítica	

Unidad Didáctica 7 (Larga): El esquema de nuestro cuerpo			
Área: Educación Física	Nº de sesiones: 7	Temporalización: 9 de marzo-6 de abril	Trimestre: 2
Justificación: En esta UD se trabajará sobre todo la lateralidad, con el fin de que nuestros alumnos lleguen a controlarla completamente. Deben tener muy claro su esquema corporal y la representación de su propio cuerpo, para conseguir controlarlo en situaciones de desequilibrio según distintas bases de sustentación.			
Metodología: Se llevará a cabo mediante Asignación de tareas y Aprendizaje Basado en Retos (ABRe).			
Objetivos	1. Controlar el esquema corporal y la lateralidad (CC. 2 y 4). 2. Dominar el equilibrio según distintas bases de sustentación y situación del centro de gravedad (CC. 4). 3. Aceptar la realidad corporal de cada uno (CC. 2 y 5).		
Contenidos	Conceptuales	Esquema corporal. Representación del propio cuerpo y el de los demás.	
	Procedimentales	- Consolidación de la lateralidad y su proyección en el espacio. Discriminación de la derecha y la izquierda en los demás. - Control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio modificando la base de sustentación, los puntos de apoyo y la posición	

		del centro de gravedad, en diferentes planos.						
	Actitudinales	• Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de las demás personas.						
Estándares evaluables	2.3 Realiza giros sobre los ejes transversal y longitudinal, en los dos sentidos, variando la posición de los segmentos corporales, coordinándolos en la acción y manteniendo el equilibrio general y evitando el riesgo de lesión.							
	7.1 Sigue las normas de seguridad indicadas para el desarrollo de las clases, evitando las acciones peligrosas durante las actividades.							
Relación entre contenidos y competencias clave								
Contenidos		Competencias clave						
Unidad Didáctica 7		1	2	3	4	5	6	7
Esquema corporal. Representación del propio cuerpo y el de los demás.		X				X		
Consolidación de la lateralidad y su proyección en el espacio. Discriminación de la derecha y la izquierda en los demás.			X		X	X		
Control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio modificando la base de sustentación, los puntos de apoyo y la posición del centro de gravedad, en diferentes planos.			X		X			
Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de las demás personas.					X	X		
Evaluación								
Estándar de aprendizaje	Actividad de evaluación por parte de la	Herramientas de evaluación			Sesión en la que se realiza			

	profesora		
2.3 Realiza giros sobre los ejes transversal y longitudinal, en los dos sentidos, variando la posición de los segmentos corporales, coordinándolos en la acción y manteniendo el equilibrio general y evitando el riesgo de lesión.	1. Gira conduce y lanza. 2. Los espejos.	-Escala de observación.	1. Sesión 2. 2. Sesión 2.
7.1 Sigue las normas de seguridad indicadas para el desarrollo de las clases, evitando las acciones peligrosas durante las actividades.	1. En todas las actividades.	-Registro anecdótico.	1. Todas las sesiones.
Medidas de atención a la diversidad			
Mencionadas en el apartado 6.3 de la Programación General Anual (PGA).			

Sesión 1			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 7	Fecha 09/03/2021	Trimestre 2	Duración 50 min.

Descripción: En esta sesión trabajaremos sobre todo la lateralidad para su consolidación, siguiendo algunos ejercicios. Además, se trabajará el ejercicio introduciendo algún implemento. Materiales y espacios: -Petos y picas. -Pista multideportiva.
Contenidos • Esquema corporal. Representación del propio cuerpo y el de los demás. • Consolidación de la lateralidad y su proyección en el espacio. Discriminación de la derecha y la izquierda en los demás. • Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de las demás personas.
Objetivos • Controlar la derecha y la izquierda, siendo capaz de realizar cambios de direcciones rápidos. • Mantener el equilibrio de un objeto, controlándolo durante el mayor tiempo posible.
Actividades Calentamiento (15 min): En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular. <u>Juego de pilla-pilla:</u> habrá 3 alumnos que la ligan y lleven un peto para distinguirlos de los demás. Se marcarán los límites utilizando las líneas de las pistas. Tendrán que pillar a los compañeros, en el momento que toquen a alguno, le dará el peto y este pasará a ligársela. Parte principal (25 min): <u>El círculo que engaña:</u> los alumnos se colocarán por parejas, comenzarán trotando en dirección al centro del campo, uno detrás de otro. Al llegar al círculo de mitad de pista, el que está delante decidirá ir por la derecha el círculo o por la izquierda, su compañero de detrás tendrá que ir por el lado contrario que haya decidido el de delante, e intentar

llegar a pillarle antes de que alcance la otra línea de final de campo. Se podrán realizar amagos para que el compañero de atrás dude y se despiste. En el siguiente turno se cambiarán los papeles, el que iba detrás pasa a estar delante, y viceversa. Se realizarán varias rondas.

Transporta la pica: los alumnos, de manera individual, se irán desplazando por el espacio libremente. Tendrán que estar lo suficientemente separados, ya que llevarán una pica que tendrán que ir transportando verticalmente sujetándola con su mano. De esta manera al estar separados, evitaremos accidentes en caso de que se les caiga. Lo realizarán con ambas manos, durante varias rondas.

Vuelta a la calma (10 min):

Adivina qué es: los alumnos se colocarán por parejas, un miembro cerrará los ojos y tendrá que tocar una parte del cuerpo que le ofrecerá el otro compañero, podrá ser un pie, una mano, la cabeza, una rodilla, etc, y este tendrá que adivinar de qué zona se trata sin abrir los ojos. Luego se intercambiarán los papeles. Se realizarán varias rondas.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Sesión 2			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 7	Fecha 11/03/2021	Trimestre 2	Duración 50 min.
Descripción: Para esta sesión, continuaremos con la consolidación de la lateralidad, e introduciremos móviles que tendrán que controlar y conducir, tanto con lado dominante como con el no dominante. Materiales y espacios: -Pelotas de fútbol, pelotas de gomaespuma, colchonetas, conos y picas. Campo de césped de fútbol 11.			

Contenidos
• Esquema corporal. Representación del propio cuerpo y el de los demás. • Consolidación de la lateralidad y su proyección en el espacio. Discriminación de la derecha y la izquierda en los demás. • Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de las demás personas.
Objetivos
• Controlar el esquema corporal propio, imitando movimientos en forma de espejo con otro compañero. • Manejar la conducción del balón con ambas piernas, trabajando así la lateralidad.
Actividades
Calentamiento (15 min): En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular. <u>Juego de los 10 pases:</u> se realizarán 4 equipos de 5 alumnos cada uno, y se enfrentarán 5 vs. 5 por un lado, y otros 5 vs. 5 por otro. Se les delimitará el espacio a medio campo. Tendrán que conseguir dar 10 pases seguidos con pelotas de gomaespuma, entre los miembros del equipo, sin que caiga al suelo ni lo intercepte algún miembro del otro equipo. El equipo que lo consiga ganará un punto, se harán varias rondas y luego se realizará el recuento para saber el los equipos ganadores. Parte principal (25 min): <u>Los espejos:</u> los alumnos se colocarán por parejas uno en frente del otro. Un miembro de la pareja tendrá que realizar movimientos y el otro imitarlos en modo espejo. Tendrán que realizarlo de la manera más similar posible. Uno de los movimientos obligatorios que tendrán que hacer los alumnos será hacer un giro en una colchoneta en el eje longitudinal, podrán incorporarlo en el momento que ellos deseen. Después se intercambiarán los papeles y se realizarán varias rondas. <u>Gira, conduce y lanza:</u> los alumnos saldrán desde una fila, realizarán una voltereta

hacia delante en una colchoneta, a continuación se colocará un pequeño circuito en el que los alumnos tendrán que ir pasando de uno en uno, realizando zig-zag con un balón mientras lo conducen con los pies, y al final de este lanzar a portería intentando apuntar a unos conos que estarán situados en la línea de la portería. Lo realizarán dos veces con cada pierna, para controlar la conducción con ambas.

Vuelta a la calma (10 min):

No me falles: será un juego de confianza. Los alumnos se colocarán en tríos, uno de ellos se dejará caer de espaldas y los otros dos tendrán que sujetarle para que no caiga al suelo. Irán rotando para intercambiar los papeles.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Sesión 3			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 7	Fecha 16/03/2021	Trimestre 2	Duración 50min.
Descripción: En esta sesión se trabajará la capacidad de control del cuerpo a la hora de calcular distancias para la realización de saltos. Además se seguirá trabajando los cambios rápidos de dirección para mejorar la lateralidad. Materiales y espacios: -Sillas y aros. -Gimnasio.			
Contenidos			
- Esquema corporal. Representación del propio cuerpo y el de los demás. - Consolidación de la lateralidad y su proyección en el espacio. Discriminación de la derecha y la izquierda en los demás. - Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de las demás personas.			

Objetivos
• Ser capaz de prestar atención a las indicaciones para realizar los cambios de dirección o giros correctos. • Dominar la lateralidad y no dudar a la hora de llevar alguna acción a cabo.
Actividades
Calentamiento (15 min): En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular. <u>Juego de blancos o negros:</u> los alumnos se colocarán por parejas y se sentarán a lo largo de la línea de medio campo espalda contra espalda. Unos miembros de la pareja serán los blancos, y los otros los negros. La profesora gritará uno de los dos colores, en caso de que grite blanco, este tendrá que levantarse rápido y correr hacia su lado de final del campo sin que el negro le pille, y viceversa. Se irá cambiando de posición, como por ejemplo en cuclillas o tumbados. También se podrá cambiar los patrones de distinción, en vez de colores ponerles número 1 y número 2, o sol y luna, etc. Se realizarán varias rondas. Parte principal (25 min): <u>Pilla en saltos:</u> colocaremos aros esparcidos por todo el espacio, tres alumnos serán los que tengan que pillar al resto. Solo se podrán desplazar saltando de aro en aro con los pies juntos, tanto los pilladores como los que tienen que ser pillados. En caso de que no lleguen a algún aro, podrán cogerlo con la mano y colocarlo para poder saltar hasta él y continuar el juego. Cuando pillen a alguien este pasará a ser pillador. Se realizarán varias rondas. <u>Sillas locas:</u> la clase se dividirá en dos grupos de 10. Cada grupo se situará en un círculo creado con sillas, la música empezará a sonar y los alumnos darán vueltas andando alrededor de estas, cuando la música se pare tendrán que encontrar una silla y sentarse, el que se quede sin silla quedará eliminado (siempre habrá una silla menos que los participantes que estén jugando). Pero no solo eso, la profesora a veces indicará cambio de sentido, tendrán que estar atentos para realizarlo, en caso de que no lo realicen o se

equivocoquen quedarán eliminados también.

Se realizarán varias rondas.

Vuelta a la calma (10 min):

El escultor: los alumnos se colocarán por parejas, uno de la pareja llevará los ojos cerrados y tendrá que palpar a su compañero que se encontrará realizando algún tipo de postura. Después, el que llevaba los ojos cerrados tendrá que intentar imitar la postura de su compañero, una vez representada se quitará la venda y verá el grado de similitud conseguido. Después se intercambiarán los papeles y se realizarán varias rondas.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Sesión 4			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 7	Fecha 18/03/2021	Trimestre 2	Duración 50 min.
Descripción: En esta sesión se completará la consolidación de la lateralidad, trabajando los lanzamientos y golpes con ambas manos y ambos pies. Materiales y espacios: -Aros, picas, conos, dianas y pelotas de fútbol, -Campo de césped de fútbol 11.			
Contenidos			
- Esquema corporal. Representación del propio cuerpo y el de los demás. - Consolidación de la lateralidad y su proyección en el espacio. Discriminación de la derecha y la izquierda en los demás. - Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de las demás personas.			
Objetivos			
Afianzar la lateralidad mediante los lanzamientos y golpes con las zonas			

dominantes y no dominantes del cuerpo.

- Conocer y controlar plenamente el esquema corporal del propio cuerpo.

Actividades

Calentamiento (15 min):

En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular.

Juego del corta hilos: se delimitarán los espacios haciendo uso de las líneas del campo. Tres alumnos se la ligarán, el juego será muy similar al pilla-pilla. Los pilladores tendrán que ir a por el resto de compañeros, cuando estén persiguiendo a uno y otro se cruce en su trayectoria, tendrán que cambiar e ir a por el compañero que se ha cruzado. De esta manera tendrán que ir modificando su rumbo o dirección en función de la cantidad de cruces que se produzcan. Cuando pilen a uno este pasará a ser el pillador. Se realizarán varias rondas.

Parte principal (25 min):

Lanza aros: cada alumno contará con 5 aros, en frente suya tendrá una pica colocada verticalmente, sujeta con conos. Se situarán a una distancia marcada por la profesora, y tendrán que lanzar los aros intentando introducirlos en la pica; primero con la mano dominante y después con la no dominante. Se realizarán varias rondas y se hará un recuento individual para ver cuántos aros han conseguido meter con cada mano.

Apunta y golpea: se colocará una diana en el suelo, los alumnos irán lanzando y tendrán que intentar golpear a la diana. Primero se realizará con la pierna dominante y luego con la no dominante. También se podrá ir modificando la distancia alejándolo más, para incrementar la dificultad. Se realizarán varias rondas y finalmente se hará un recuento para ver cuántas veces han conseguido golpear la diana, y si ha sido con la dominante o no.

Vuelta a la calma (10 min):

Stop: los alumnos se colocarán en círculo sentados, uno de ellos se situará en el centro

y comenzará a dar palmas. Los demás tendrán que ir pasándose un balón al ritmo de las palmas, cuando esto lleve 4 o 5 segundos, el que se encuentre en el centro cerrará los ojos y continuará dando palmas. Cuando él decida parará y tendrá que indicar con los ojos cerrados dónde cree que se encuentra el balón en función del ritmo que ha seguido, si lo acierta continuará en el centro, y si falla escogerá a otro compañero que ocupe su lugar.

Se realizarán varias rondas.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Sesión 5			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 7	Fecha 23/03/2021	Trimestre 2	Duración 50 min.
Descripción: En esta sesión se comenzará a tratar sobre todo el equilibrio, relacionado también con el esquema corporal de nuestros alumnos. Cambiando las bases de sustentación y apoyos. Materiales y espacios: -Zancos. -Gimnasio.			
Contenidos			
- Control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio modificando la base de sustentación, los puntos de apoyo y la posición del centro de gravedad, en diferentes planos. - Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de las demás personas.			
Objetivos			
- Ser capaz de reaccionar a estímulos rápidamente, siguiendo acciones determinadas con cambios de dirección bruscos. - Mantener el equilibrio encima de los zancos, siendo capaz de avanzar de forma			

segura.
Actividades
Calentamiento (15 min): En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular. <u>Juego de tobillos</u>: los alumnos se colocarán por parejas y tendrán que intentar tocarle el tobillo a su compañero, evitando que le toquen los suyos. Se realizarán varias rondas y se llevará un recuento para ver finalmente quiénes han conseguido tocar más veces los tobillos de su compañero. Se podrán añadir variantes, como por ejemplo intentar tocar la espalda, los gemelos, etc. Parte principal (25 min): <u>La profe dice</u>: los alumnos se estarán moviendo y trotando libremente por todo el espacio, y la profesora irá indicando qué es lo que deben hacer. Por ejemplo, nos sentamos en el suelo, nos tumbamos boca abajo, a la pata coja, subimos a las espalderas, nos agrupamos en tríos y cogemos a un miembro, etc. Los alumnos tendrán que estar muy atentos para seguir correctamente las indicaciones marcadas y realizar la acción. <u>Zancorelevos</u>: la clase se dividirá en 4 equipos de 5 miembros cada uno. Se realizarán carreras de relevos con zancos, pero no solo será eso, tendrán que realizar un circuito de zig-zag, llegar hasta tocar un cono y volver haciendo de nuevo el zig-zag para dar el relevo al siguiente compañero. Ganará el equipo que antes consiga completar el circuito por parte de todos los miembros, sin errores ni trampas. Se realizarán varias rondas. Vuelta a la calma (10 min): <u>Cambio de pose</u>: se colocarán por parejas, uno de la pareja hará una pose y su compañero se fijará a fondo. Después se dará la vuelta y el otro tendrá que cambiar

algo de su pose inicial, a continuación volverá a mirarle y tendrá que detectar cuál ha sido el cambio que ha realizado en su pose. Se cambiarán los roles y se realizarán varias rondas.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Sesión 6			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 7	Fecha 25/03/2021	Trimestre 2	Duración 50 min.
Descripción: Para esta sesión continuaremos consolidando el equilibrio siguiendo múltiples ejercicios con distinta base de sustentación; además, tendrán que ser capaces de no desequilibrarse contando con agentes externos que les dificultarán la tarea. Materiales y espacios: -Ladrillos, zancos, conos, Bosu Balance y bancos. -Gimnasio.			
Contenidos			
- Control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio modificando la base de sustentación, los puntos de apoyo y la posición del centro de gravedad, en diferentes planos. - Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de las demás personas.			
Objetivos			
- Mantener el equilibrio con y sin hándicap propuesto. - Intentar desequilibrar a los compañeros sin caer. - Ser capaz de equilibrarse en distintos materiales con tamaños variables.			
Actividades			
Calentamiento (15 min): En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular.			

Tulipán a la pata coja: Habrá dos alumnos que se la ligen, todos se podrán desplazar libremente por el espacio, pero cuando digan tulipán, para no ser pillados, tendrán que colocarse a la pata coja y aguantar hasta ser salvados, si en ese momento pierde el equilibrio sin haber sido salvado y cae al suelo, pasa a ser pillador también.

Parte principal (25 min):

Puente colgante: los alumnos se colocarán por parejas y se subirán a un banco sueco. La actividad consistirá en intentar derribar al compañero para que toque el suelo y conseguir quedarse arriba del banco. En caso de que al empujarle, caiga también, no será válido. Se realizarán varias rondas y se llevará a cabo un recuento final para proclamar al ganador.

Estaciones de equilibrio cambiante: se dividirá la clase en 4 grupos de 5 alumnos y se colocarán 4 estaciones por las que los grupos irán pasando y rotando para asegurarse que pasan por todas ellas, trabajando durante unos 3 minutos en cada una.

Estaciones:

-Ladrillos: los alumnos tendrán que ir andando por encima de los ladrillos siguiendo un recorrido, habrá algunos que se encuentren en horizontal y otros en vertical.

-Zancos: cada alumno cogerá unos zancos y tendrá que ir realizando zig-zag por unos conos que delimitarán el recorrido.

-Bosu Balance: los alumnos se colocarán encima del bosu y tendrán que intentar mantener el equilibrio el máximo tiempo posible. La profesora les irá dando indicaciones para que cambien su base de sustentación. Por ejemplo: agachado, a pata coja, hacia un lado, etc.

-Banco sueco: colocaremos un pequeño circuito de bancos de diferentes maneras, como por ejemplo: normal, al revés, en plano inclinado... y los alumnos tendrán que ir pasando de uno en uno por todos ellos.

Vuelta a la calma (10 min):

Pañuelo escondido: los alumnos se colocarán en círculo con los ojos cerrados, entonces comenzarán a cantar una canción, uno de los alumnos (seleccionado previamente por la profesora), se levantará con un pañuelo en la mano y lo colocará en la espalda de alguien. Después abrirán los ojos y todos mirarán en su espalda, el que lo tenga tendrá que intentar pillar al que se lo ha colocado, antes de que de 2 vueltas al círculo y se siente en su sitio. A continuación será este último el que coloque de nuevo el pañuelo detrás de alguno de sus compañeros.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Sesión 7			
Aspectos generales			
Unidad Didáctica 7	Fecha 06/04/2021	Trimestre 2	Duración 50 min.
Descripción: En esta última sesión se afianzarán los conocimientos de equilibrio, continuando con hándicap externos, y añadiendo el transporte de algún móvil específico. Materiales y espacios: -Ladrillo y tiza. -Pista multideportiva.			
Contenidos			
- Control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio modificando la base de sustentación, los puntos de apoyo y la posición del centro de gravedad, en diferentes planos. - Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de las demás personas.			
Objetivos			
- Ser capaz de mantener el equilibrio, intentando expulsar a un compañero del espacio delimitado. - Poder desplazarse ligeramente rápido transportando un móvil, y evitando que este caiga.			

Actividades

Calentamiento (15 min):

En primer lugar, se realizarán 5 minutos de carrera continua y movilidad articular.

Juego de mamá gallina: los alumnos se colocarán en 4 grupos de 5. De esos 5 uno será el lobo y los otros 4 serán una gallina y tres pollitos. La gallina se colocará la primera, y detrás de ella en fila los 3 pollitos. El lobo se colocará justo en frente de la gallina y su fila de pollitos, y tendrá que intentar tocar al último pollito de la fila; la mamá y los pollitos tendrán que ir rotando para evitar que el lobo llegue. En el momento que el lobo llegue a tocar al pollito se cambiarán los roles para que todos los alumnos pasen tanto por lobo, como por mamá gallina, como por pollito.

Parte principal (25 min):

Batalla de gallos: los alumnos se colocarán por parejas de cucullas, estarán situados dentro de un círculo pintado con tiza por el profesor. Estos tendrán que intentar sacarse del círculo unos a otros, o conseguir que el otro toque el suelo con las manos, esto significará que ha sido desequilibrado.

Una vez se realice la primera ronda, los miembros ganadores de las parejas se enfrentarán entre ellos, y los perdedores también de igual manera. De esta manera conseguiremos que poco a poco las rondas vayan siendo más igualadas progresivamente.

Se realizará mediante pequeños empujones, las normas se dejarán muy claras desde el comienzo del juego, para evitar cualquier tipo de lesión o daño.

Transporta el ladrillo: la clase seguirá con la misma división de equipos, se colocarán en fila y se realizará una carrera de relevos, pero la persona de cada equipo que vaya a salir a correr tendrá que transportar un ladrillo de plástico en la cabeza sin que se caiga y sin poder sujetarlo. Tendrá que llegar hasta un punto marcado y volver para darle el relevo al siguiente. En caso de que el ladrillo se caiga o se hagan trampas se volverá a empezar desde el principio. El equipo que antes consiga completar el recorrido por parte de todos los integrantes será el ganador.

Se realizarán varias rondas.

Vuelta a la calma (10 min):

Estatuas: los alumnos se irán desplazando libremente por el espacio mientras la música suena, cuando la profesora pare la música, estos tendrán que quedarse totalmente quietos, si alguien se mueve quedará descalificado, cuando la música vuelva a sonar podrán seguir moviéndose. El último que aguante será el ganador y se harán dos rondas.

Estiramientos y reflexión: Nos colocaremos en el centro del campo, realizaremos unos estiramientos dinámicos y se comentará en transcurso de la sesión, opiniones, primeras impresiones, puntos de vista y si han disfrutado.

Unidad Didáctica 8: Bailes expresivos			
Área: Educación Física	Nº de sesiones: 7	Temporalización: 8 de abril-29 de abril	Trimestre: 3
Justificación: Esta UD tendrá mucha relación con la UD 3, ya que algunos conceptos serán similares, y los contenidos, como el acrosport, podrán introducirse también en esta unidad y hacer uso de ellos en las coreografías. De esta manera se aplicarán diferentes posibilidades expresivas del movimiento.			
Objetivos	1. Expresar movimientos, bailes y coreografías (CC. 1, 2, 6 y 7). 2. Realizar comunicación corporal (CC. 1 y 7). 3. Aceptar las distintas formas de expresión (CC. 5).		
Contenidos	Conceptuales	• Comprensión de mensajes corporales.	
	Procedimentales	• Aplicación de las posibilidades expresivas del movimiento relacionadas con el espacio, el tiempo o la intensidad. • Ejecución de bailes y coreografías simples. Práctica de bailes populares, tanto autóctonos como procedentes de otras culturas, especialmente de las presentes en el entorno. • Participación activa en situaciones que supongan comunicación corporal.	
	Actitudinales	• Valoración de las diferencias en el modo de expresarse a través del cuerpo y del movimiento.	
Estándares evaluables	1.3 Controla la relajación de grandes segmentos corporales con poca exigencia de interiorización. 8.1 Muestra interés y participa activamente y con iniciativa en las actividades, disfrutando, y manteniendo su disposición por mejorar sus aprendizajes. 8.3 Valora la práctica de las actividades motrices y de la relajación como elementos que propician el bienestar y la salud.		

Unidad Didáctica 9: Trabajamos los hábitos saludables			
Área: Educación Física	Nº de sesiones: 7	Temporalización: 4 de mayo-25 de mayo	Trimestre: 3
Justificación: Para esta UD se llevará a cabo la realización de un trabajo en relación con los hábitos saludables, la higiene y los beneficios de la actividad física. Se dejará tiempo en clase para que los alumnos, por grupos, vayan avanzando y un último día de exposición. Además de todo ello, se realizarán dinámicas y juegos cuyo hilo conductor sea evitar el sedentarismo y cómo conseguirlo.			
Objetivos	1. Cuidar del propio cuerpo adaptando hábitos saludables y de higiene (CC. 6). 2. Realizar trabajo y exposición acerca del sedentarismo (CC. 1, 3 y 4).		
Contenidos	Conceptuales	• El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos saludables de alimentación relacionados con la actividad física y consolidación de hábitos de higiene corporal.	
	Procedimentales	• El sedentarismo en la sociedad actual. Uso racional de las TIC en el tiempo libre.	
	Actitudinales	• Reconocimiento y actitud favorable de los beneficios de la actividad física en la salud.	
Estándares evaluables	9.1. Utiliza las nuevas tecnologías para localizar, extraer y comunicar la información que se le solicita relacionada con algún tema tratado. 9.2. Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, de forma ordenada, estructurada y limpia. 9.3. Expone sus ideas coherentemente y se expresa correctamente en diferentes situaciones, respetando las opiniones de los demás.		

Unidad Didáctica 10: ¿Cuántos deportes hay?			
Área: Educación	Nº de sesiones: 7	Temporalización:	Trimestre: 3

Física		27 de mayo-17 de junio	
Justificación: Para esta última UD, los alumnos ya deberán contar con un esquema corporal más o menos completo. Crearán estrategias para poder llevar a cabo en distintas situaciones de cooperación, oposición y cooperación-oposición, y en diferentes actividades motrices.			
Objetivos	1. Utilizar estrategias de cooperación y oposición en distintas actividades (CC. 1, 2, 4 y 5). 2. Organizar y ordenar las acciones a llevar a cabo (CC. 1, 2 y 6). 3. Reconocer la ubicación de los objetos (CC. 2 y 4). 4. Participar en las actividades propuestas (CC. 1, 5 y 6).		
Contenidos	Conceptuales	• Esquema corporal. Representación del propio cuerpo y el de los demás.	
	Procedimentales	• Utilización de estrategias básicas en situaciones de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición, en la práctica de juegos y actividades motoras. • Organización espacio-temporal en acciones y situaciones de complejidad creciente. Apreciación de distancias y trayectorias. Memorización de recorridos. Apreciación de la velocidad. Reconocimiento de la posición relativa de dos objetos.	
	Actitudinales	• Disposición favorable a participar en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.	
Estándares evaluables	5.3 Regula la intensidad del esfuerzo para cubrir una carrera de cierta duración. 5.4 Comprueba la frecuencia cardiaca y la relaciona con el tipo de ejercicio realizado. 7.2 Adopta medidas preventivas para evitar lesiones y accidentes. Comprende la importancia del calentamiento para evitar lesiones.		

	8.2 Muestra interés por el juego y la actividad física, como medio de disfrute, de relación con los demás y de empleo del tiempo libre. 8.4 Valora el esfuerzo personal en la práctica de los juegos y actividades. 8.5 Reconoce y acepta las diferencias individuales en el nivel de habilidad.
--	---

CONCLUSIONES

Gracias al desarrollo de este trabajo, he podido reflejar y poner en práctica multitud de conocimientos y aprendizajes realizados a lo largo de estos cinco años de carrera, consiguiendo una preparación y visión de docente competente.

Además, me ha hecho reflexionar bastante sobre los periodos de prácticas que he ido realizando en esta etapa, ya que he ido observando, aprendiendo y mejorando cada año que pasaba. También he podido intervenir en mayor medida en los últimos años, ya que contaba con un mayor conocimiento de conceptos y habilidades para su puesta en práctica. Pero no todo ha sido eso, también he aprendido mucho a nivel personal, tanto de los alumnos como de mis tutores y tutoras de prácticas con los que he tenido el placer de trabajar. En educación, debemos saber muy bien lo que estamos haciendo, pero es más importante aún la manera de hacerlo.

En relación a la programación realizada para 3º de primaria, decidí realizarla sobre el área de Educación Física, ya que es mi pasión, disfruto mucho con ella y considero que es clave para el correcto desarrollo de nuestros alumnos. Les proporciona otro tipo de experiencias y conocimientos diferentes y, además, nos deja ver características de nuestros alumnos que en cualquier otro contexto no llegarían ni a asomar.

Desde mi punto de vista, considero que es una materia que se encuentra, por lo general, minusvalorada, y en algunos casos despreciada. Por ello, es necesario el apoyo de docentes implicados, con vocación y ganas de trabajar, para que llegue a tenerse todo lo en cuenta que debería.

Por otra parte, es una asignatura que proporciona multitud de posibilidades de trabajo, ya que se encuentra abierta a la interdisciplinariedad en todo momento, y favorece otro tipo de aprendizaje para nuestros alumnos.

Me encantaría poder llevar a cabo y desarrollar mucho más a fondo esta programación en un contexto real, de esta manera podría enfrentarme a la realidad y observar las reacciones de los propios alumnos ante ella.

Finalmente, me gustaría dedicar unas palabras de agradecimiento a todas las personas que me han ayudado y acompañado durante todo este camino. En primer lugar a mi familia y amigos, que siempre ha confiado en mí sin dudar ni un solo instante, y en especial a mi compañera y amiga Teresa Rodríguez Gutiérrez, por compartir estos cinco años juntas, en los que hemos trabajado y crecido mucho como personas. También, a todos mis tutores y tutoras de prácticas, por enseñarme y permitirme trabajar con ellos de la mejor manera posible. Por último, a todos los profesores y profesoras que me han impartido distintas asignaturas a lo largo de la carrera, y más concretamente a mi director de Trabajo Fin de Grado, Víctor Martínez Majolero, por creer en mí, guiarme y ayudarme en todo este proceso.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Díaz Barriga Arcedo, F. & Hernández Rojas, G. (2012). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista. *Revista Iberoamericana de Educación*, 58(3), 1–3. <https://doi.org/10.35362/rie5831441>
- Estado, B. O. del. (2014). Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. *Boletín Oficial Del Estado*, 1–58. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2014-2222>
- Comunidad de Madrid, B. O. del. (2014). Decreto 89/2014, de 24 de julio, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el Currículo de la Educación Primaria. *Boletín Oficial De La Comunidad de Madrid*, 1-89. https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2014/07/25/BOCM-20140725-1.PDF
- Gutiérrez Sánchez, M., Romero Sánchez, E., & Izquierdo Rus, T. (2019). Creencias del profesorado de Educación Física en Educación Primaria sobre la educación en valores. *Educatio Siglo XXI*, 37(3 Nov-Feb), 83–110. <https://doi.org/10.6018/educatio.399171>
- MECD. (2014). Orden ECD/686/2014, de 23 de abril, por la que se establece el currículo de la Educación Primaria para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y deporte y se regula su implantación, así como la evaluación y determinados aspectos organiza. *BOE. Orden ECD/686/2014, de 23 de Abril, 1 de mayo de 2014*, 33827–34369. <https://www.boe.es/boe/dias/2014/05/01/pdfs/BOE-A-2014-4626.pdf>

López Chamorro, I. (2010). El Juego En La Educación Infantil Y Primaria. *Revista Autodidacta*, vol. 19-37. 1989. <http://educacioninicial.mx/wp-content/uploads/2014/01/JuegoEIP.pdf>

Mounoud, P., & Sastre (trad.), S. (2001). El desarrollo cognitivo del niño : Desde los descubrimientos de Piaget hasta las investigaciones actuales. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, 0(4), 53. <https://doi.org/10.18172/con.486>

Polman, J. L. (2010). La zona de desarrollo próximo de la identidad en entornos de aprendizaje de oficios. *Revista de Educacion*, 353(Polman 2006), 129–155.

Primaria, E. D. E. E., Manuel, Ó., Berrocal, C., Bayón, B. C., Ponce, C., León, D., Isabel, U., & Correo, I. T. (n.d.). *Infancia, Educación y Aprendizaje*. 3, 382–388.

Rojas, M. P. (2014). Trabajo Fin de Grado. *Zaguan.Unizar.Es*, 157.

ANEXOS

Anexo 1: (Apartado 2.1)

Artículo 7. *Objetivos de la Educación Primaria.*

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.

Anexo 2: (Apartado 2.2)

- 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.
- 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.
- 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.

Anexo 3: (Apartado 2.3)

-Adaptar los desplazamientos y habilidades motrices básicas en desplazamiento, salto, manipulación de objetos y giros en diferentes entornos manteniendo el equilibrio postural y utilizando ambos segmentos.

-Representar personajes, situaciones o ideas, individualmente, en parejas o en grupo; y expresa estímulos rítmicos o musicales, llevando a cabo bailes y danzas en grupo.

-Realizar combinaciones de habilidades motrices básicas utilizando los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva ajustándose a un objetivo.

-Reconocer la importancia del desarrollo de capacidades físicas, distingue en juegos y deportes, individuales o colectivos, estrategias de cooperación y de oposición, y comprende la explicación y describe los ejercicios realizados.

-Mostrar interés por las capacidades físicas, relaciona los principales hábitos alimentarios con la actividad física e identifica los efectos beneficiosos y describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.

-Mostrar una mejora global respecto a su nivel de partida, identificando su nivel y adaptando la intensidad en función del esfuerzo y duración de la actividad.

-Respetar la diversidad y niveles de competencia motriz y toma conciencia de las exigencias valoración del esfuerzo.

-Mostrar buena disposición ante la solución de conflictos y reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas.

-Utilizar los espacios naturales respetando la flora y la fauna y se hace responsable de la eliminación de los residuos.

-Exponer sus ideas de manera coherente, expresándose de forma correcta y presentando sus trabajos según las pautas proporcionadas haciendo uso de las nuevas tecnologías.

-Demostrar autonomía, interés por mejorar la competencia motriz y resolución de problemas motores.

-Incorporar rutinas de cuidado de higiene corporal, participa en la recogida y organización de material y acepta el resultado de las competiciones deportivas.

Anexo 4: (Apartado 9.1)

1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espaciotemporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.
2. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
3. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.
4. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico- deportivas y artístico- expresivas.
5. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.

6. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.
7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.
9. Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.
10. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.
11. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.
12. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa, y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.

Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.

Anexo 5: Cartel pasos de baile.

PASOS DE BAILE

VOLTERETA

SALTOS

HACIA

DELANTE

RUEDA

LATERAL

GIRO

LA OLA

LA "V" O EL

CON LOS

CUADRADO

BRAZOS

Tabla de elaboración propia.

Anexo 6: Cartel figuras individuales acrosport.

FIGURAS INDIVIDUALES

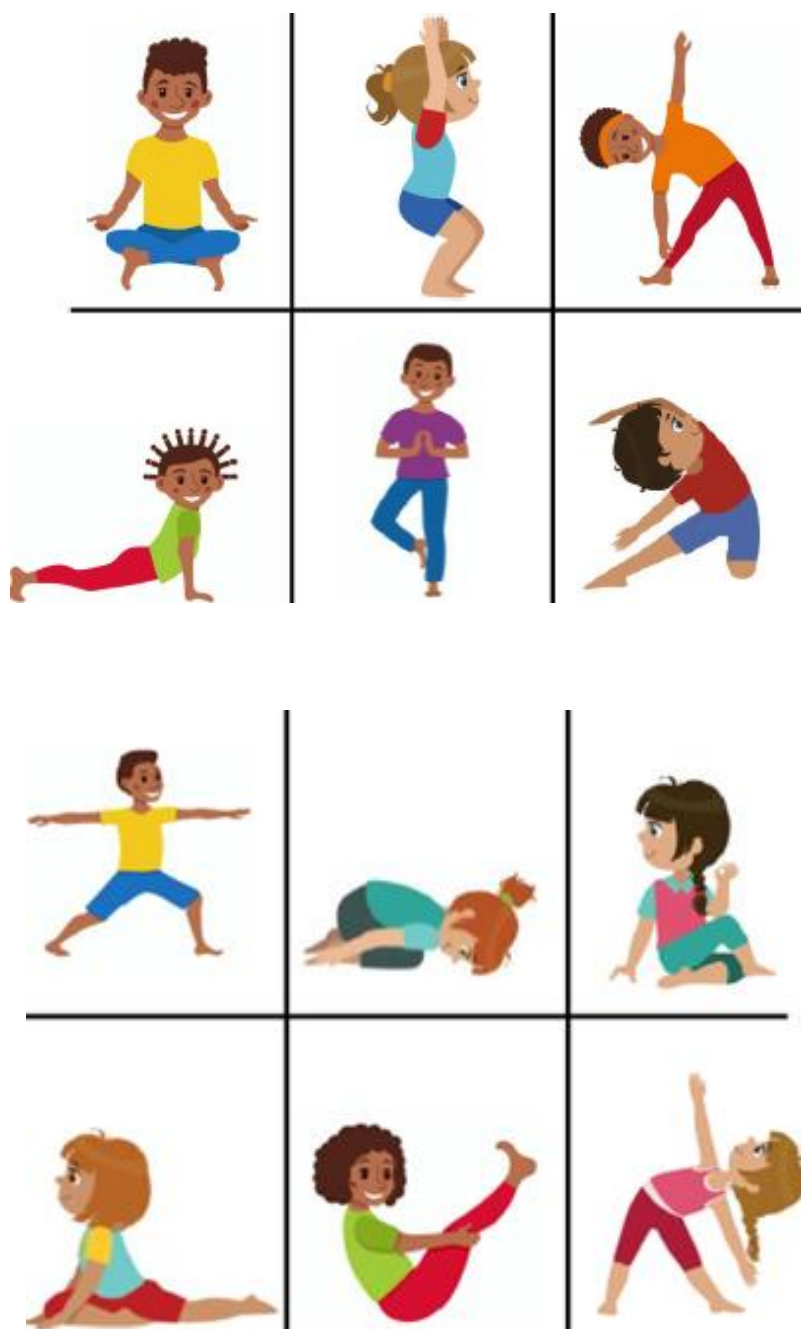


Tabla de elaboración propia.

Anexo 7: Cartel figuras por parejas acrosport.

FIGURAS POR PAREJAS



Tabla de elaboración propia.

Anexo 8: Cartel figuras en tríos acrosport.

FIGURAS EN TRÍOS



Tabla de elaboración propia.

Anexo 9: Pancarta retos.

Clase 3° A	Reto 1	Reto 2	Reto 3	Reto 4	Reto 5	Reto 6	Reto 7	Reto 8	Reto 9	Reto 10	Reto 11	Reto 12
Códigos												
Alumno 1												
Alumno 2												
Alumno 3												
Alumno 4												
Alumno 5												
Alumno 6												
Alumno 7												
Alumno 8												
Alumno 9												
Alumno 10												
...												

Tabla de elaboración propia.

Anexo 10: Pegatinas de retos completados.



Anexo 11: Escala de observación evaluativa

CRITERIO	1	2	3	4
Sigue el ritmo marcado por la música o profesora				
Realiza correctamente los pasos indicados				
Comprende y cambia de desplazamiento según las indicaciones				
Imita correctamente las situaciones indicadas				

1: Nunca 2: A veces 3: Frecuentemente 4: Siempre

Tabla de elaboración propia.

Anexo 12: Registro anecdótico evaluativo.

Nombre del alumno/a:	
Materia:	
Fecha:	
Actividad:	
Descripción de la situación	Análisis

Tabla de elaboración propia.

Anexo 13: Lista de control evaluativo.

Listado de control individual	SÍ	NO	Observaciones
Sigue el ritmo de la música.			
Es capaz de imitar los pasos marcados.			
Imita los pasos en los tiempos marcados.			
Interioriza la coreografía.			
Realiza la coreografía de forma autónoma.			

Tabla de elaboración propia.

Anexo 14: Lista de control evaluativo.

Listado de control individual	SÍ	NO	Observaciones
Sigue el ritmo de la música.			
Interactúa en grupo con sus compañeros.			
Incorpora las figuras individuales indicadas.			
Incorpora las figuras colectivas indicadas.			
Realiza la combinación final sin interrupciones.			

Tabla de elaboración propia.

Anexo 15: Escala de observación evaluativa.

CRITERIO	1	2	3	4
Representa la situación indicada con gestos y movimientos.				
Busca alternativas para representarlo de varias formas.				
Se expresa con fluidez.				
Comprende y realiza los gestos rápidamente.				

Tabla de elaboración propia.