



TRABAJO DE FIN DE GRADO

Doble grado de CAFYDE y

Educación Primaria

Educación Física

Programación Didáctica de Educación
Física dirigida a 5.º curso de Educación
Primaria

Alberto Hernández Aldea

Director: Víctor Martínez Majolero

Curso académico: 2025-2026

Fecha: 21 de mayo de 2026

ÍNDICE

Contenido

1.	INTRODUCCIÓN.....	4
2.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO-NORMATIVA DE LA PROGRAMACIÓN.....	7
3.	CONTEXTUALIZACIÓN.....	8
4.	OBJETIVOS.....	11
5.	COMPETENCIAS.....	14
6.	CONTENIDOS (SABERES BÁSICOS).....	19
7.	METODOLOGÍA.....	41
8.	EVALUACIÓN.....	45
9.	ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO.....	49
10.	CONTRIBUCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL DESARROLLO DE OTROS PLANES.....	51
11.	CONCLUSIONES.....	53
12.	BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA.....	54
13.	ANEXOS.....	55

1. INTRODUCCIÓN

La presente programación didáctica recoge la planificación detallada para la asignatura de Educación Física en 5º curso de Educación Primaria, estructurada en un total de 15 situaciones de aprendizaje que se desarrollan a lo largo del curso escolar. A través de este documento, se ofrece una enseñanza organizada, coherente con la normativa actual y orientada a favorecer el desarrollo integral del alumnado en una etapa crucial de su crecimiento personal y académico.

La importancia de esta propuesta se entiende dentro del contexto actual de sedentarismo infantil, una realidad cada vez más preocupante en nuestro país. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo para la salud a nivel mundial, por lo que resulta fundamental intervenir desde edades tempranas. Para ello, se recomienda que el alumnado en edad escolar realice al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

Desde el área de Educación Física, esta programación no se limita únicamente a incrementar los niveles de actividad, sino que pretende ir más allá. El objetivo principal es consolidar la alfabetización motriz (Whitehead, 2013), entendida como la capacidad, confianza y motivación del alumnado para adoptar un estilo de vida activo. De este modo, se busca que los estudiantes no solo participen en las sesiones, también se busca que adquieran herramientas motrices y cognitivas autónomas que les permitan mantener hábitos saludables a lo largo del tiempo.

En el contexto español, informes recientes como el estudio PASOS (2022) de la Gasol Foundation muestran que los niveles de actividad física se reducen de manera

significativa al terminar el segundo ciclo de Educación Primaria. Esta realidad justifica la necesidad de diseñar situaciones de aprendizaje motivadoras. En este sentido, la programación le da un papel central al juego, concebido no como un recurso complementario o de entretenimiento, sino como una herramienta metodológica fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Esta propuesta se apoya en sólidos referentes teóricos. Johan Huizinga (1938) define el juego como una actividad libre, con sentido propio y delimitada espaciotemporalmente. Por su parte, Lev Vygotsky (1978) destaca su valor dentro de la Zona de Desarrollo Próximo, ya que permite al alumnado alcanzar aprendizajes más complejos mediante el andamiaje y el apoyo social. Asimismo, Jean Piaget (1964) señala que en la etapa de operaciones concretas los niños comienzan a interiorizar las reglas, esto favorece la estructuración del pensamiento, la interacción social y el trabajo cooperativo.

A partir de estas premisas, la programación adopta una visión holística del desarrollo infantil que atiende a tres dimensiones esenciales. En primer lugar, la dimensión física y motora, aprovechando que la horquilla de los 10 a los 11 años constituye una ventana óptima para la especialización de las habilidades motrices. En segundo lugar, la dimensión cognitiva, donde la práctica motriz sistemática contribuye a la optimización de funciones ejecutivas como la memoria de trabajo o la flexibilidad cognitiva (Mora, 2017). Por último, se aborda la dimensión emocional y social, proyectando la Educación Física como un escenario ideal para el desarrollo del autocontrol, la empatía y la resolución pacífica de conflictos (Goleman, 1995).

Además, con el propósito de dar respuesta efectiva a la diversidad del aula, la programación incorpora los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA).

Este enfoque permite diversificar las formas de representación, acción, expresión y compromiso, garantizando la plena inclusión y participación de todo el alumnado. Todo ello se enmarca rigurosamente en la normativa vigente, concretamente en la Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE) y el Decreto 61/2022 de la Comunidad de Madrid, contribuyendo al Perfil de Salida del alumnado y a la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente los relativos a la salud, la educación de calidad y la igualdad de género.

Como eje vertebrador y elemento dinamizador de todo este entramado curricular, a lo largo del curso se desarrolla el proyecto “Guardianes de la Salud”, el cual permite integrar de forma transversal y significativa los aprendizajes trabajados en las distintas situaciones de aprendizaje. En este proyecto, el alumnado asume un rol proactivo mediante la creación y organización de actividades físicas dirigidas a sus propios compañeros, un reto pedagógico que les exige tomar decisiones, trabajar en equipo y aplicar sus competencias en un contexto real. Este proyecto se despliega de manera progresiva y tiene su colofón en la SdA 15 (Gala Olímpica Antares), espacio donde se pone en común y se evalúa el trabajo realizado. Con ello, se consigue que el alumnado no solo sea un practicante pasivo, sino que actúe como diseñador, organizador y evaluador de su propia motricidad, dotando de un sentido integral a su proceso de aprendizaje.

En conclusión, esta programación se configura como una herramienta flexible, contextualizada y adaptada a las demandas de la sociedad actual. Su meta última no radica únicamente en la mejora del rendimiento o de la condición física, sino en impulsar el desarrollo de ciudadanos autónomos, sanos y comprometidos con su propio bienestar y el de su comunidad a lo largo de su vida.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO-NORMATIVA DE LA PROGRAMACIÓN

Esta programación didáctica se basa en un marco legal sólido y en diferentes aportaciones científicas que destacan la importancia de la Educación Física en el desarrollo integral del alumnado.

No se limita solo a enseñar habilidades motrices, sino que se considera un proceso activo en el que el alumnado aprende a través de la práctica, la participación y la experiencia.

2.1. Marco Normativo de Referencia

El diseño de esta propuesta se ajusta a la normativa vigente, garantizando la coherencia entre las directrices estatales y las particularidades de la Comunidad de Madrid:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE): Establece un modelo educativo basado en el desarrollo del Perfil de Salida del alumnado, incorporando los Objetivos de Desarrollo Sostenible y poniendo el foco en la inclusión, la equidad y la competencia digital.
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo: Regula la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, definiendo las competencias clave y los descriptores operativos que permiten concretar qué debe saber y saber hacer el alumnado al finalizar la etapa.

- Decreto 61/2022, de 13 de julio (Comunidad de Madrid): Concreta el currículo autonómico, estableciendo las competencias específicas del área de Educación Física, los criterios de evaluación y los saberes básicos que estructuran las 15 Situaciones de Aprendizaje.

3. CONTEXTUALIZACIÓN

El análisis del contexto constituye un paso previo indispensable para garantizar que la programación sea realista y se adapte a las necesidades del entorno. Como indica el Decreto 61/2022, la Educación Física debe estar arraigada en la realidad sociocultural del centro.

El nombre del colegio, así como las características descritas, son completamente ficticios y no corresponden a ninguna institución real.

3.1 Ubicación y entorno socioeconómico

El CEIPSO "Antares Innovación" se localiza en el municipio de Fuenlabrada, en la zona sur de la Comunidad de Madrid.

Factor	Descripción
Perfil Familiar	Nivel medio-trabajador. Familias jóvenes con alta implicación en la vida escolar y el bienestar físico de sus hijos.
Recursos del barrio	Acceso a polideportivos municipales y parques que permiten la transferencia de aprendizajes fuera del horario escolar.

Tabla 1: Características del entorno social, cultural y económico del CEIPSO Antares

3.2 Tipología del centro, estructura organizativa y recursos humanos

Se trata de un centro de titularidad concertada y bilingüe que abarca desde Educación Infantil hasta Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Esta estructura permite una continuidad pedagógica fundamental. En la etapa de Primaria, el centro cuenta con línea 3, lo que fomenta el trabajo entre grupos y una coordinación docente más compleja. La filosofía del centro se basa en la vanguardia pedagógica, situando los hábitos de vida saludable como eje transversal (Proyecto Educativo de Centro).

En lo que respecta a la estructura del centro y sus recursos humanos, la institución cuenta con una comunidad educativa consolidada y organizada que favorece la gestión democrática y participativa de todos sus miembros:

- Órganos de gestión: Compuestos por el equipo directivo (dirección, jefatura de estudios y secretaría), el claustro de profesores y el consejo escolar, garantizan una coordinación estrecha entre todas las etapas educativas del centro.
- Personal docente y especializado: Al tratarse de un centro de línea 3 en Primaria, el equipo está integrado por los tutores de aula y los especialistas de área (Lengua Extranjera-Inglés, Música, Religión/Atención Educativa y Educación Física). La estructura del centro dispone de un departamento de orientación completo (Psicopedagoga y maestros de Audición y Lenguaje y Pedagogía Terapéutica).

El centro se rige por una jornada partida, distribuida de la siguiente manera:

- Horario lectivo de mañana: De 09:00 h a 12:30 h (organizado en 3 sesiones de clase y un periodo de recreo).
- Franja de comedor y descanso: De 12:30 h a 14:30 h.
- Horario lectivo de tarde: De 14:30 h a 16:30 h (organizado en 2 sesiones de clase).

Las sesiones de Educación Física para el grupo de 5º B se distribuyen en tres sesiones semanales de 45 minutos cada una.

3.3 Descripción física e instalaciones

La infraestructura deportiva del CEIPSO Antares es de alto nivel, lo cual permite cumplir con el principio de variedad de experiencias motrices:

- Instalaciones cubiertas: Pabellón polideportivo de 800 m² con vestuarios adaptados y aula de psicomotricidad para trabajo expresivo.
- Espacios exteriores: Tres pistas polideportivas reglamentarias, rocódromo de iniciación y patio segmentado por edades con juegos pintados en el suelo para fomentar recreos activos.
- Recursos Digitales: Conexión Wi-Fi total y carrito de tablets para el uso de TIC en la evaluación y gamificación.

3.4 Perfil del Alumnado: Análisis del Grupo-Clase (5º B)

La programación se diseña para un grupo de 26 alumnos/as (14 niñas y 12 niños).

Variable	Análisis del Grupo 5º B
Nivel Motriz	Competencia media-alta. Dominan las habilidades básicas y están preparados para la especialización motriz.
Clima Social	Buena cohesión grupal. Se requiere trabajar la gestión de la competitividad y la resolución pacífica de conflictos.

Atención a la Diversidad	Contamos con dos alumnos NEAE: uno con Altas Capacidades (requiere retos cognitivos/tácticos) y alumnado con retraso madurativo leve" (apoyo DUA)
---------------------------------	---

Tabla 2: *Análisis del grupo-clase de 5.º B y alumnado con necesidades específicas (NEAE)*

4 OBJETIVOS

Siguiendo el marco establecido por la LOMLOE y el Decreto 61/2022 de la Comunidad de Madrid, los objetivos de esta programación se estructuran en dos niveles: los objetivos generales de etapa (que definen las capacidades finales del alumnado) y los objetivos didácticos (que concretan los logros específicos para el 5.º curso).

4.1 Objetivos de etapa de la programación

Según el Artículo 5 del Decreto 61/2022, esta programación contribuye a alcanzar los siguientes objetivos de la etapa de Educación Primaria:

- a)** Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar poniéndose en el lugar del otro, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como su participación en una sociedad democrática.
- b)** Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

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

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

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

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

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

Objetivo de Etapa (Decreto 61/2022)	Objetivos Específicos de la Programación Vinculados (OEP)	Justificación de la vinculación en Educación Física
a) Valores y convivencia	<p>e) Trabajo cooperativo.</p> <p>i) Juego limpio y roles.</p>	Se promueve el acatamiento de normas y roles de responsabilidad mediante modelos pedagógicos compartidos.
b) Trabajo, esfuerzo y autonomía	<p>c) Motivación y retos.</p> <p>j) Decisiones tácticas.</p>	El diseño de retos motrices significativos favorece la superación personal, la autoconfianza y la toma autónoma de decisiones.
c) Resolución pacífica de conflictos	e) Resolución de conflictos.	El juego y las situaciones de oposición real se utilizan como laboratorios sociales para la resolución dialogada de desacuerdos.
j) Expresiones artísticas	h) Expresión corporal y creatividad.	Se potencia el cuerpo y el movimiento como herramientas estéticas,

		comunicativas y de manifestación cultural.
k) Higiene, salud y Educación Física	a) Competencia motriz. b) Hábitos de higiene. g) Actividad segura.	Es el núcleo central del área. Engloba el desarrollo orgánico, las destrezas motrices, el cuidado postural y los hábitos de higiene post-esfuerzo.
m) Capacidades afectivas y no violencia	e) Respeto y convivencia. i) Valores de juego limpio.	Se deconstruyen estereotipos mediante agrupamientos heterogéneos y la valoración de la deportividad por encima del resultado.
n) Movilidad activa y saludable	b) Salud corporal. g) Entorno urbano y natural.	Se dota al alumnado de herramientas motrices para usar el entorno (bici, patines, carrera activa) como alternativa de ocio saludable.

Tabla 3: *Objetivos Generales de Etapa con los Objetivos Específicos*

4.2 Objetivos de la programación

4.2.1 Objetivo general

Fomentar la alfabetización motriz del alumnado de 5.º de Educación Primaria, desarrollando la confianza y la competencia necesarias para adoptar un estilo de vida activo y saludable.

4.2.2 Objetivos específicos

- a) Desarrollar la competencia motriz a través de habilidades básicas y específicas en diferentes entornos (estabilidad, locomoción y manipulación).
- b) Adquirir y consolidar hábitos de higiene corporal y postural como parte fundamental del cuidado de la salud (Bloque A).
- c) Desarrollar la motivación hacia la práctica físico-deportiva mediante propuestas lúdicas y retadoras.

- d) Utilizar vocabulario específico en lengua inglesa en situaciones motrices de forma contextualizada.
- e) Fomentar el trabajo cooperativo y la resolución pacífica de conflictos, utilizando el diálogo y el respeto a las normas como base de la convivencia.
- f) Utilizar herramientas digitales para analizar y mejorar la propia práctica motriz.
- g) Explorar y valorar las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física sostenible y segura.
- h) Desarrollar la expresión corporal y la creatividad mediante manifestaciones culturales y artísticas.
- i) Identificar y aplicar los valores del juego limpio en situaciones competitivas, asumiendo roles de responsabilidad (Modelo de Educación Deportiva).
- j) Promover la autonomía y la toma de decisiones tácticas en juegos de invasión, red y cooperación-oposición.

5 COMPETENCIAS

En el marco de la LOMLOE y el Decreto 61/2022 de la Comunidad de Madrid, las competencias se definen como la capacidad de movilizar conocimientos, destrezas y actitudes para resolver situaciones complejas. En esta programación, las

competencias no se trabajan de forma aislada, sino que se integran de manera transversal en cada una de las 15 Situaciones de Aprendizaje (SdA).

5.1 Competencias Clave y Descriptores Operativos

De acuerdo con el Real Decreto 157/2022, la propuesta incide directamente en el Perfil de Salida del alumnado mediante los descriptores operativos vinculados al área de Educación Física. Para optimizar el espacio normativo, la siguiente matriz sintetiza los descriptores implicados y su concreción práctica en el aula:

Competencia Clave	Descriptores	Vinculación y Concreción con el Área de EF
Comunicación Lingüística (CCL)	CCL1, CCL5	Explicación oral de estrategias tácticas, exposición de normas y debates en asambleas; resolución dialógica de conflictos en el juego cooperativo.
Plurilingüe (CP)	CP2	Reconocimiento y uso de comandos de arbitraje, rutinas de aula y vocabulario específico en lengua inglesa bajo el enfoque AICLE.
Matemática y Ciencia (STEM)	STEM1, STEM2, STEM5	Toma de decisiones tácticas espacio-temporales; comprensión científico-biológica del cuerpo y promoción de hábitos saludables y activos.
Digital (CD)	CD3	Uso guiado de tabletas digitales para el video-análisis motriz, registro del progreso corporal y uso responsable de las TIC.
Personal, Social y Aprender a Aprender (CPSAA)	CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5	Gestión de emociones ante el éxito/error, esfuerzo y constancia en retos, dinámicas cooperativas y procesos de autoevaluación y coevaluación.

Ciudadana (CC)	CC2, CC3, CC4	Cumplimiento del "Protocolo de juego limpio", asunción de normas, rechazo a la discriminación y práctica física sostenible en el medio natural.
Emprendedora (CE)	CE1, CE3	Respuestas creativas ante desafíos motrices, iniciativa individual y asunción de roles organizativos (capitanes, jueces y árbitros)
Conciencia y Expresión Culturales (CCEC)	CCEC1, CCEC3, CCEC4	Valoración de manifestaciones lúdicas tradicionales y experimentación expresiva colectiva (danza, mimo, circo y acrosport).

Tabla 4: Matriz de vinculación de Competencias Clave, Descriptores Operativos y su concreción práctica en el área de Educación Física.

5.2 Competencias Específicas del Área de Educación Física

Siguiendo el Decreto 61/2022 de la Comunidad de Madrid, las cinco competencias específicas del área de Educación Física se concretan en esta programación de 5.º de Educación Primaria de la siguiente forma:

Competencia específica	¿Cómo se trabajará en la programación?
CE 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable.	Se trabajará mediante el desarrollo de hábitos de higiene, calentamiento, vuelta a la calma, aseo personal y reflexión sobre la salud, especialmente a través del cuaderno de salud digital y de SdA como Check-in Motriz, Atletas del Siglo XXI, El Reto de la Resistencia, Repaso y Formación y Gala Olímpica Antares.
	Se desarrollará a través de juegos y deportes en los que el alumnado deba resolver

<p>CE 2. Adaptar el esquema corporal, las capacidades físicas y las habilidades motrices a diferentes situaciones.</p>	<p>problemas motrices y tomar decisiones tácticas, como en Atletas del Siglo XXI, Invasión en la Cancha, Raquetas y Volantes, Red contra Red, Desafío Kin-Ball y Rumbo a la Naturaleza.</p>
<p>CE 3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción social en situaciones motrices.</p>	<p>Se fomentará mediante metodologías cooperativas, la asunción de roles (capitán, árbitro, responsable de material), la autoevaluación y la coevaluación, especialmente en SdA como Check-in Motriz, Invasión en la Cancha, Héroe en Movimiento, Acrosport, Red contra Red, Fuerza en Equipo, Desafío Kin-Ball y Gala Olímpica Antares.</p>
<p>CE 4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, artístico-expresivas y culturales de la motricidad.</p>	<p>Se concretará en las SdA vinculadas a la expresión corporal, la creatividad y la cultura motriz, como Héroe en Movimiento, Acrosport, Circo Antares y Fuerza en Equipo, utilizando el cuerpo como medio de expresión, comunicación y creación colectiva.</p>
<p>CE 5. Valorar y respetar el entorno natural y urbano como contexto de práctica motriz.</p>	<p>Se trabajará especialmente en las SdA relacionadas con la orientación y la actividad física en el medio natural, como Exploradores del Antares y Rumbo a la Naturaleza, promoviendo la seguridad, el respeto al entorno y la sostenibilidad.</p>

Tabla 5: Despliegue metodológico y situaciones de aprendizaje vinculadas a las Competencias Específicas del área

Relación general entre OD, OE, CE, CEv, CC y DO

OD	OE	CE (Competencias específicas)	CEv (Criterios de evaluación)	CC	DO
A	a, b, m	CE1	1.1, 1.2	CPSAA, CE	CPSAA2, CE3
B	b, c	CE2	2.1, 2.2	STEM, CPSAA	STEM1, CPSAA4
C	b, d, m	CE3	3.1, 3.2	CPSAA, CCL	CPSAA5, CCL5
D	a, k	CE4	4.1	CCEC	CCEC3, CCEC4
E	b, c	CE3	3.1	CPSAA, CC	CPSAA5, CC2
F	k, n	CE1	1.1	CPSAA, STEM	CPSAA2, STEM2
G	a, b, m	CE2	2.1, 2.2	CPSAA, STEM	STEM1, CPSAA1
H	a	CE4	4.1	CCEC	CCEC3
I	a, b, c	CE2	2.1	STEM, CPSAA	STEM1, CPSAA1
J	b, c, k	CE3	3.1	CPSAA, CC	CPSAA5, CC2
K	b, d	CE5	5.1	CC, STEM	CC4, STEM

5.3 Estrategias de Trabajo Competencial

Objetivo Didáctico (N.º)	Relación con Objetivos de Etapa	Competencia Específica EF
1, 4	b)	CE 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable.
2	k)	CE 2. Adaptar el esquema corporal y las habilidades motrices a diferentes situaciones.
7, 8, 9	b), m)	CE 3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción social.
3, 5	k)	CE 4. Reconocer y practicar manifestaciones lúdicas y expresivas.
6	k), n)	CE 5. Valorar el entorno natural y urbano como contexto de práctica motriz.

Tabla 6: Estrategias de trabajo competencial y relación con los Objetivos de Etapa

6 CONTENIDOS (SABERES BÁSICOS)

Tal y como establece el Real Decreto 157/2022, los saberes básicos se definen como el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de un área y cuyo aprendizaje resulta imprescindible para la adquisición de las competencias específicas.

En la Comunidad de Madrid, estos saberes se organizan en bloques funcionales adaptados por la normativa autonómica, según lo dispuesto en el Decreto 61/2022.

Para la presente programación dirigida a 5.º de Educación Primaria, los saberes básicos se han seleccionado con el objetivo de garantizar un aprendizaje globalizado y competencial, conectando la práctica motriz con la salud, la gestión emocional, la convivencia y la interacción con el entorno.

Asimismo, estos saberes no se trabajan de forma aislada, sino de manera integrada en las diferentes Situaciones de Aprendizaje, favoreciendo un aprendizaje significativo y contextualizado.

6.1. Organización de los Saberes Básicos por Bloques

De acuerdo con la normativa autonómica vigente, los saberes básicos para el tercer ciclo de Educación Primaria se estructuran en bloques funcionales. En esta programación se han distribuido de la siguiente manera:

Bloque de Saberes Básicos	Saberes específicos para 5.º curso	SdA relacionadas
---------------------------	------------------------------------	------------------

A. Vida activa y saludable	Desarrollo de hábitos de higiene, alimentación equilibrada y cuidado corporal. Conocimiento de los beneficios del ejercicio físico, prevención de lesiones y promoción del bienestar físico, mental y social.	1, 8, 15
B. Organización y gestión de la actividad física	Planificación y organización de la actividad motriz, calentamiento y vuelta a la calma, uso responsable de materiales y espacios, así como orientación y desplazamientos en el entorno natural y urbano.	1, 2, 13, 14
C. Resolución de problemas en situaciones motrices	Desarrollo del pensamiento táctico, la toma de decisiones en juegos de cooperación-oposición, así como la mejora de las habilidades motrices y capacidades físicas en diferentes contextos.	3, 4, 5, 9, 12
D. Manifestaciones de la cultura motriz	Expresión corporal, comunicación no verbal, ritmo y creatividad. Conocimiento y práctica de juegos populares, tradicionales y actividades artístico-expresivas como parte del patrimonio cultural.	6, 7, 10, 11

Tabla 7: Organización y distribución de los Saberes Básicos por Bloques funcionales y Situaciones de Aprendizaje

6.2. Criterios de Temporalización y Secuenciación

La distribución de los saberes básicos a lo largo del curso escolar 2025/2026 se ha realizado atendiendo a criterios pedagógicos, organizativos y contextuales, con el

objetivo de garantizar una progresión lógica y coherente en el aprendizaje del alumnado.

1. Criterio de progresión y cohesión:

El curso se inicia con saberes vinculados a la vida activa y saludable (Bloque A) y a la organización de la actividad física (Bloque B), lo que permite establecer rutinas de trabajo, normas de convivencia y hábitos de higiene desde el inicio (SdA 1), creando una base sólida para el desarrollo posterior.

2. Criterio de estacionalidad y entorno:

Los contenidos relacionados con la orientación y el medio natural se programan en momentos del curso que favorecen su desarrollo. La SdA 2 se sitúa al inicio del curso, mientras que la SdA 13 se desarrolla en primavera, aprovechando las condiciones climáticas de Fuenlabrada y facilitando la práctica en el entorno cercano.

3. Criterio de complejidad progresiva:

A medida que avanza el curso, se introducen situaciones motrices de mayor complejidad técnica y táctica, especialmente en el segundo trimestre, donde se trabajan de forma más intensiva los bloques de resolución de problemas motrices y manifestaciones de la cultura motriz (SdA 6, 7 y 9).

4. Criterio de continuidad competencial:

Se garantiza la presencia transversal de todos los bloques a lo largo del curso. En este sentido, el bloque de vida activa y saludable actúa como hilo conductor, retomándose de forma recurrente en diferentes SdA y consolidándose en las unidades finales (SdA 14 y 15).

PROGRAMACIÓN EF 5º PRIMARIA - CALENDARIO REAL AJUSTADO

CEIP Antares Innovación (Fuenlabrada, Madrid) · Curso 2025/2026 · 3 sesiones semanales

Nota: B090025 - Ref: 159902016 - Ajustado a 187 sesiones lectivas reales

September 2025

L	M	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30		

November 2025

L	M	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30		

January 2026

L	M	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30		

March 2026

L	M	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

May 2026

L	M	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

October 2025

L	M	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30		

December 2025

L	M	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

February 2026

L	M	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30		

April 2026

L	M	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30		

June 2026

L	M	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

Ahora recomendamos: 2024 para de 3 a 5 febrero y 2025 de 6 a 7 para cualquier otro calendario real

Tabla Maestra de SdA - Curso 2025/2026

Trimestre	SdA	Título de la Situación de Aprendizaje	Semanas	Sesiones	Reto / Producto Final
1º	1	Check-in Motriz: ¡Volvemos!	1 - 3	9	Evaluación inicial y contrato de convivencia.
	2	Exploradores del Antares	4 - 7	11	Mapa de orientación del centro y entorno.
	3	Atletas del Siglo XXI	8 - 10	8	Mini-olimpiada de habilidades básicas.
	4	Invasión en la Cancha	11 - 13	9	Torneo de Balonmano con roles rotativos.
	5	Raquetas y Volantes	14 - 15	5	Exhibición de golpes técnicos de Bádminton.
2º	6	Héroes en Movimiento	16 - 18	8	Superación de misión de agilidad gamificada
	7	Arquitectos del Cuerpo	19 - 21	9	Montaje de figuras y pirámides de Acroport.
	8	El Reto de la Resistencia	22 - 24	8	Plan de entrenamiento personal de salud.
	9	Red contra Red	25 - 27	8	Liga de Voleibol centrada en el juego limpio.

3º	10	Circo Antares	28 - 30	7	Festival de malabares y equilibrios.
	11	Fuerza en Equipo	31 - 33	8	Jornada de juegos populares y tradicionales.
	12	Desafío Kin-Ball	34 - 35	6	Torneo cooperativo de deporte alternativo.
	13	Rumbo a la Naturaleza	36	5	Salida y cuaderno de campo (ODS).
	14	Repaso y Formación	37	4	Autoevaluación final y reflexión competencial.
	15	Gala Olímpica Antares	38	2	Ceremonia de clausura y entrega de diplomas.

Tabla 8: Cronograma de las 15 Situaciones de Aprendizaje

1. Unidad Didáctica : Check-in Motriz: ¡Volvemos!					
Tipo de sesión	Teórico-Práctica (Evaluativa y Cohesión)	Trimestre	1º	Nº de Sesiones	9
Situación de aprendizaje	Unidad de aterrizaje orientada al diagnóstico del nivel motriz inicial y la creación de un clima de aula positivo basado en normas consensuadas.				
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
CE 1: Vida saludable. CE 3: Autorregulación.		CCL, CPSAA, CC, STEM.	a, b, k, m.	b, c, d, e	

Objetivos		<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluar el nivel de competencia motriz inicial del alumnado mediante pruebas diagnósticas lúdicas. 2. Consensuar y firmar el "Contrato de Convivencia" del área, estableciendo las normas de seguridad e higiene. 3. Introducir la narrativa gamificada "Superhéroes Antares" y familiarizar al alumnado con el uso del Cuaderno de Salud Digital. 	
Saberes Básicos (Contenidos)		Bloque A: Vida activa y saludable. Salud física, higiene y postura.	
Metodología	Contenidos transversales	Competencias transversales	Interdisciplinariedad
Aprendizaje Cooperativo y Gamificación (Introducción a la narrativa de "Superhéroes Antares").	Comprensión lectora y expresión oral (Contrato); Educación para la paz; Educación para la salud e Igualdad.	CPSAA	Lengua: Debate y redacción. Inglés: Rutinas AICLE.
Criterios de evaluación	Descriptorios operativos	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación
1.1. Aplica hábitos de higiene y postura.	CPSAA2, CC2	Lista de control	
3.1. Participa con deportividad y respeta las normas.	CPSAA5, CC2.	Diana de autoevaluación.	

2. Unidad Didáctica: Exploradores del Antares					
Tipo de sesión	Práctica-Motriz (Desplazamiento y Orientación)	Trimestre	1º	Nº de Sesiones	8
Situación de aprendizaje	Reto de exploración en el que el alumnado debe descifrar mapas y utilizar balizas (códigos QR) para localizar "fuentes de energía" en el centro, fomentando la autonomía y el trabajo en equipo.				
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	

CE 2: Resolución de problemas.	STEM, CD, CPSAA, CC, CE.	b, k, n.	a, c, f, g.
CE 4: Interacción con el entorno.			
Objetivos		<p>1. Interpretar mapas y planos sencillos del centro y del entorno cercano para orientarse con autonomía.</p> <p>2. Utilizar herramientas tecnológicas (lectores QR/Tablets) como apoyo a la actividad física.</p> <p>3. Cooperar en la toma de decisiones rápidas para resolver recorridos de orientación de forma eficiente y segura.</p>	
Saberes Básicos (Contenidos)		<p>Bloque B: Gestión de la actividad física y normas de seguridad. Prevención de riesgos en el entorno.</p> <p>Bloque D: Interacción con el entorno. Orientación, interpretación de mapas y balizamiento.</p>	
Metodología	Contenidos transversales	Competencias transversales	Interdisciplinariedad
Gamificación (Reto de Exploración) y Aprendizaje Basado en Retos (ABR).	<p>Competencia Digital: Uso de tecnología en el medio natural.</p> <p>Comprensión lectora: Interpretación de simbología y leyendas.</p> <p>Educación ambiental: Respeto por el entorno.</p>	CPSAA	<p>Matemáticas: Escalas y distancias.</p> <p>Geografía: Orientación y puntos cardinales.</p>

Criterios de evaluación	Descriptores operativos	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación
2.1. Resuelve problemas motrices en entornos variados.	STEM2, CPSAA1.	Registro anecdótico / App de orientación.	10%
4.1. Actúa de forma segura en el medio natural/urbano.	STEM5, CC4.	Rúbrica de observación.	10%

3. Unidad Didáctica: Atletas del Siglo XXI					
Tipo de sesión	Práctica-Motriz (Habilidades Atléticas)	Trimestre	1º	Nº de Sesiones	9
Situación de aprendizaje	Los alumnos se convierten en atletas de élite de la Academia Antares. Deben superar un decatón adaptado donde el objetivo no es solo la marca física, sino la mejora técnica personalizada mediante el uso de video-análisis y la gestión del esfuerzo.				
Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación		
CE 1: Vida activa y saludable. CE 2: Resolución de problemas motrices.	STEM, CD, CPSAA, CE.	b, k, m.	a, b, c, f.		
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> Desarrollar las habilidades atléticas básicas: carrera (velocidad/resistencia), saltos y lanzamientos. Utilizar dispositivos digitales para grabar y analizar la propia técnica de carrera y salto, identificando puntos de mejora. Reconocer la importancia del calentamiento específico y la dosificación del esfuerzo para prevenir lesiones. 				
Saberes Básicos (Contenidos)	<p>Bloque A: Vida activa y saludable. Efectos del ejercicio en los sistemas circulatorio y respiratorio.</p> <p>Bloque C: Resolución de problemas motrices. Toma de decisiones en función de las capacidades propias en pruebas de atletismo.</p> <p>Bloque F: Manifestaciones de la cultura motriz. El atletismo como deporte base y su evolución.</p>				
Metodología	Contenidos transversales	Competencias transversales	Interdisciplinariedad		

Autoevaluación asistida por TIC (Video-feedback) y Aprendizaje Cooperativo (grupos de entrenamiento).	Competencia Digital: Video-análisis. Educación para la salud: Prevención de lesiones. Fomento del esfuerzo: Superación personal.	CPSAA (Autocontrol y gestión del esfuerzo).	Matemáticas: Cronometraje y medidas. Inglés (AICLE): Running, jumping, throwing.
Criterios de evaluación	Descriptorios operativos	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación
1.2. Valora los efectos del ejercicio sobre la salud.	STEM2, CPSAA2.	Diario de entrenamiento (Cuaderno Digital).	12,5%
2.2. Utiliza estrategias de resolución de problemas.	STEM1, CPSAA1.	Rúbrica de técnica atlética.	12,5%

4. Unidad Didáctica: Invasión en la Cancha					
Tipo de sesión	Práctica-Motriz (Deportes de Invasión)	Trimestre	1º / 2º	Nº de Sesiones	8
Situación de aprendizaje	Los alumnos deben defender la "base" y conquistar el campo rival mediante deportes de invasión (Balonmano/Baloncesto adaptado). El foco está en la toma de decisiones tácticas y la cooperación para superar la defensa enemiga.				
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
CE 2: Resolución de problemas motrices. CE 3: Autorregulación y respeto.		STEM, CPSAA, CC.	a, b, k.	a, e, g, j	
Objetivos			1. Aplicar estrategias de ataque y defensa (desmarques, apoyos, marcajes) en situaciones reales de juego. 2. Coordinar acciones motrices con los compañeros para lograr un objetivo común en el juego de invasión.		

		3. Aceptar y respetar las decisiones arbitrales y las normas del juego, manteniendo una actitud deportiva.	
Saberes Básicos (Contenidos)		<p>Bloque C: Resolución de problemas motrices. Táctica individual y colectiva en deportes de invasión.</p> <p>Bloque B: Gestión de la actividad física. Calentamiento específico para deportes de equipo.</p>	
Metodología	Contenidos transversales	Competencias transversales	Interdisciplinaredad
Aprendizaje Cooperativo	<p>Modificación de juegos reales para facilitar la comprensión táctica.</p> <p>Educación para la paz: Resolución de conflictos en el juego.</p> <p>Igualdad: Equipos mixtos y fomento de la participación de todos.</p> <p>Salud: Higiene postural en el deporte.</p>	CPSAA (Aprender a aprender y social).	Inglés (AICLE): Passing, shooting, defense, teamwork
Criterios de evaluación	Descriptorios operativos	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación
2.2. Utiliza estrategias de resolución de problemas en el juego.	STEM1, CPSAA1.	Hoja de observación táctica (Game Performance).	27,5%
3.1. Participa con deportividad y respeta las normas.	CPSAA5, CC2.	Diana de autoevaluación grupal.	27,5%

Tipo de sesión	Práctica-Motriz (Habilidades de Golpeo)	Trimestre	2º	Nº de Sesiones	8
Situación de aprendizaje	Los alumnos se convierten en "Guardianes del Aire", utilizando implementos (raquetas) para mantener los volantes en vuelo. El reto final es un torneo cooperativo por parejas donde deben dominar el control del objeto y el espacio.				
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
CE 2: Resolución de problemas motrices. CE 5: Juego limpio y convivencia.		STEM, CPSAA, CC.	b, k, l.	a, g, i, j.	
Objetivos			<p>1. Desarrollar la coordinación óculo-manual mediante el manejo de raquetas y el golpeo de volantes.</p> <p>2. Aplicar estrategias de colocación y golpeo para mantener la continuidad del juego con un compañero.</p> <p>3. Respetar las normas del juego y al oponente, priorizando la participación sobre el resultado.</p>		
Saberes Básicos (Contenidos)			Bloque C: Resolución de problemas motrices. Trayectorias, distancias y control de la fuerza en el golpeo.		
Metodología		Contenidos transversales	Competencias transversales	Interdisciplinariedad	
Aprendizaje por Descubrimiento y Mando Directo Modificado (para técnica de agarre).		Salud: Higiene postural en el golpeo. Igualdad: Parejas mixtas bilingües. Comprensión lectora: Reglamento del torneo.	CPSAA	Inglés (AICLE): Vocabulario (<i>grip, serve, net</i>).	

Crterios de evaluaci3n	Descriptoros operativos	Instrumento de evaluaci3n	Porcentaje de calificaci3n
2.1. Resuelve situaciones de juego con control de implementos (raquetas) y precisi3n en los golpesos.	STEM2, CPSAA1	Lista de control de ejecuci3n t3cnica y observaci3n directa.	7,5%
5.1. Identifica y aplica los valores del Fair Play y la convivencia en contextos competitivos.	CC3, CCEC1	Diana de autoevaluaci3n y registro anecd3tico del docente.	7,5%

6. Unidad Did3ctica: H3roes en Movimiento					
Tipo de sesi3n	Pr3ctica-Creativa (Expresi3n Corporal)	Trimestre	2º	Nº de Sesiones	8
Situaci3n de aprendizaje	El alumnado se convierte en "superh3roes en entrenamiento" que deben superar distintos retos expresivos y r3tmicos para desbloquear poderes. A trav3s del movimiento, el ritmo y la expresi3n corporal, crear3n una coreograf3a grupal que representar3 una misi3n final, fomentando la creatividad, la comunicaci3n no verbal y la cohesi3n del grupo.				
Competencias espec3ficas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programaci3n	
CE 3: Autorregulaci3n. CE 4: Manifestaciones de la cultura motriz.		CCEC, CPSAA, CC, CCL.	a, b, d, m	c, e, h	
Objetivos			<ol style="list-style-type: none"> 1. Explorar las posibilidades expresivas del cuerpo a trav3s del movimiento y el ritmo. 2. Crear y representar composiciones corporales individuales y grupales con intenci3n comunicativa. 3. Participar activamente en din3micas cooperativas, respetando las aportaciones del grupo. 		
Saberes B3sicos (Contenidos)			<p>Bloque D: Manifestaciones de la cultura motriz. Expresi3n corporal, ritmo y comunicaci3n no verbal.</p> <p>Bloque B: Organizaci3n de la actividad f3sica. Uso del espacio y coordinaci3n grupal.</p>		
Metodolog3a		Contenidos transversales	Competencias transversales	Interdisciplinariedad	
Aprendizaje Cooperativo, Descubrimiento Guiado y		Educaci3n emocional, igualdad,	CPSAA.	Ingl3s (AICLE): Vocabulario (move, rhythm, body).	

Gamificación (narrativa de “Superhéroes Antares”).	inclusión y respeto a la diversidad.		
Criterios de evaluación	Descriptorios operativos	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación
4.1. Participa en manifestaciones expresivas utilizando el cuerpo como medio de comunicación.	CCEC3, CCEC4, CPSAA1.	Rúbrica de expresión corporal.	7,5%
3.1. Cooperar con el grupo y respeta las normas en actividades colectivas.	CPSAA5, CC2.	Rúbrica de trabajo cooperativo y observación directa.	7,5%

7. Unidad Didáctica: Acrosport					
Tipo de sesión	Práctica-Motriz (Cooperación y Equilibrio)	Trimestre	2º	Nº de Sesiones	9
Situación de aprendizaje	El alumnado se convierte en “arquitectos del cuerpo”, diseñando y construyendo figuras humanas y composiciones colectivas mediante Acrosport. A través del trabajo cooperativo, deberán crear una representación final basada en una historia o temática, desarrollando la confianza, el equilibrio y la comunicación dentro del grupo.				
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
CE 3: Autorregulación y relación social. CE 4: Manifestaciones de la cultura motriz.		CPSAA, CCEC, CC, STEM	b, d, k, m.	e, h, i.	
Objetivos			<ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar el equilibrio, la fuerza y el control postural a través de figuras individuales y grupales. 2. Crear y representar composiciones de Acrosport en grupo, respetando normas de seguridad. 3. Fomentar la cooperación, la confianza y la responsabilidad en el trabajo colectivo. 		
Saberes Básicos (Contenidos)			<p>Bloque C: Resolución de problemas motrices. Control corporal, equilibrio y coordinación en situaciones estáticas y dinámicas.</p> <p>Bloque D: Manifestaciones de la cultura motriz. Expresión corporal y comunicación a través del movimiento.</p>		

Metodología	Contenidos transversales	Competencias transversales	Interdisciplinariedad
Aprendizaje Cooperativo, Descubrimiento Guiado y Enseñanza Recíproca (feedback entre iguales).	Educación para la salud (prevención de lesiones), igualdad, confianza y respeto.	CPSAA.	Inglés (AICLE): Vocabulary (balance, support, group, figure).
Criterios de evaluación	Descriptorios operativos	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación
2.1. Adapta el control corporal y el equilibrio en situaciones motrices cooperativas.	STEM1, CPSAA1.	Rúbrica de ejecución técnica (figuras y estabilidad).	10%
3.1. Participa activamente en el trabajo cooperativo, respetando roles y normas de seguridad.	CPSAA5, CC2.	Rúbrica de trabajo en grupo y observación directa.	10%

8. Unidad Didáctica: El Reto de la Resistencia					
Tipo de sesión	Práctica-Motriz (Condición Física y Salud)	Trimestre	2º	Nº de Sesiones	8
Situación de aprendizaje	El alumnado se enfrenta al “Reto de la Resistencia”, donde deberá mejorar su capacidad aeróbica mediante actividades progresivas y adaptadas. A través del uso del Cuaderno de Salud Digital, registrarán su evolución y diseñarán un plan personal de mejora, fomentando hábitos de vida activa y saludable.				
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
CE 1: Vida activa y saludable. CE 2: Resolución de problemas motrices.		CPSAA, STEM, CD, CC.	k, n, b.	a, b, f.	
Objetivos			<ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar la resistencia aeróbica mediante actividades físicas adaptadas al nivel del alumnado. 2. Conocer y aplicar hábitos saludables relacionados con la actividad física y el control del esfuerzo. 3. Registrar y analizar la evolución personal mediante herramientas digitales. 		
Saberes Básicos (Contenidos)			<p>Bloque A: Vida activa y saludable. Beneficios del ejercicio físico sobre la salud y sistemas corporales.</p> <p>Bloque C: Resolución de problemas motrices. Dosificación del esfuerzo y adaptación a la intensidad del ejercicio.</p>		

		Bloque B: Organización de la actividad física. Planificación básica del entrenamiento y control del esfuerzo.	
Metodología	Contenidos transversales	Competencias transversales	Interdisciplinariedad
Aprendizaje Basado en Retos (ABR), Autoevaluación y uso de TIC (Cuaderno de Salud Digital).	Educación para la salud, hábitos saludables, esfuerzo y superación personal.	CPSAA.	Inglés (AICLE): Vocabulary (run, heart rate, effort, health).
Criterios de evaluación	Descriptores operativos	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación
1.1. Identifica y aplica hábitos relacionados con una vida activa y saludable.	CPSAA2, STEM2.	Cuaderno de Salud Digital / Diario de actividad.	12,5%
2.1. Adapta el esfuerzo y resuelve tareas motrices en función de sus capacidades físicas.	STEM1, CPSAA1.	Registro de observación y pruebas prácticas de resistencia.	12,5%

9. Unidad Didáctica: Red contra Red					
Tipo de sesión	Práctica-Motriz (Deporte de Red: Voleibol)	Trimestre	2º	Nº de Sesiones	8
Situación de aprendizaje	El alumnado participa en una liga de voleibol adaptado donde el objetivo principal es construir el juego de equipo mediante la realización de los tres toques obligatorios. A través de dinámicas cooperativas y competitivas, se fomenta el juego limpio, la toma de decisiones y la coordinación grupal.				
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
CE 2: Resolución de problemas motrices. CE 3: Autorregulación y relación social.		CPSAA, CC, STEM.	a, b, k, m.	e, i, j.	
Objetivos			<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar habilidades básicas del voleibol (toque de dedos, antebrazos y saque) en situaciones reales de juego. 2. Desarrollar estrategias de cooperación para mantener la continuidad del juego (tres toques). 3. Fomentar el respeto a las normas, al rival y al equipo, promoviendo el juego limpio. 		

Saberes Básicos (Contenidos)		Bloque C: Resolución de problemas motrices. Juegos de colaboración-oposición y toma de decisiones en deportes de red. Bloque B: Organización de la actividad física. Calentamiento específico y normas de juego.	
Metodología	Contenidos transversales	Competencias transversales	Interdisciplinariedad
Modelo de Educación Deportiva (MED) y Aprendizaje Cooperativo.	Educación para la paz, respeto, igualdad y juego limpio.	CPSAA.	Inglés (AICLE): Vocabulary (serve, pass, team, net).
Criterios de evaluación	Descriptorios operativos	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación
2.2. Utiliza estrategias de resolución de problemas en situaciones de juego de red.	STEM1, CPSAA1.	Rúbrica de desempeño en juego	12,5%
3.1. Participa con deportividad respetando normas, compañeros y adversarios.	CPSAA5, CC2.	Diana de autoevaluación y observación directa.	12,5%

10. Unidad Didáctica: Circo Antares					
Tipo de sesión	Práctica-Creativa (Habilidades Circenses)	Trimestre	3º	Nº de Sesiones	7
Situación de aprendizaje	El alumnado se convierte en artistas de circo que deben entrenar diferentes habilidades (malabares, equilibrios, coordinación) para preparar un espectáculo final. Además, construirán su propio material (pelotas de malabares), fomentando la creatividad, la autonomía y la conciencia ecológica.				
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
CE 2: Resolución de problemas motrices. CE 4: Manifestaciones de la cultura motriz.		CPSAA, CCEC, CC.	b, d, m.	a, h, c.	
Objetivos			<ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar la coordinación óculo-manual mediante actividades de malabares y manipulación de objetos. 2. Crear y utilizar material alternativo para la práctica de habilidades circenses. 3. Expresar creatividad y confianza a través de la representación de un espectáculo grupal. 		
Saberes Básicos (Contenidos)			Bloque C: Resolución de problemas motrices. Coordinación, control de objetos y adaptación a nuevas tareas motrices.		

		Bloque D: Manifestaciones de la cultura motriz. Expresión corporal y actividades artístico-expresivas.	
Metodología	Contenidos transversales	Competencias transversales	Interdisciplinariedad
Aprendizaje por Descubrimiento, Gamificación y Aprendizaje Cooperativo.	Educación ambiental (uso de material reciclado), creatividad e inclusión.	CPSAA.	Inglés (AICLE): Vocabulary (throw, catch, balance).
Criterios de evaluación	Descriptorios operativos	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación
2.1. Resuelve tareas motrices mediante la coordinación y manipulación de objetos.	STEM1, CPSAA1.	Lista de control de habilidades circenses.	5%
4.1. Participa en manifestaciones expresivas mostrando creatividad y control corporal.	CCEC3, CPSAA4.	Rúbrica de actuación y creatividad.	5%

11. Unidad Didáctica: Fuerza en Equipo					
Tipo de sesión	Práctica-Motriz (Juegos Populares y Tradicionales)	Trimestre	3º	Nº de Sesiones	8
Situación de aprendizaje	El alumnado investiga y practica juegos populares y tradicionales, convirtiéndose en “guardianes de la tradición”. Como producto final, organizarán una feria de juegos dirigida a alumnado de cursos inferiores, fomentando la transmisión cultural, la cooperación y la inclusión.				
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
CE 3: Autorregulación y relación social. CE 4: Manifestaciones de la cultura motriz.		CPSAA, CC, CCEC.	a, b, m.	e, h, i.	
Objetivos			<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer y practicar juegos populares y tradicionales valorando su importancia cultural. 2. Participar activamente en actividades grupales respetando normas y compañeros. 3. Diseñar y organizar juegos para otros compañeros, fomentando la responsabilidad y la cooperación. 		
Saberes Básicos (Contenidos)			Bloque C: Resolución de problemas motrices. Adaptación a diferentes juegos y reglas. Bloque D: Manifestaciones de la cultura motriz. Juegos populares, tradicionales y multiculturales.		

Metodología	Contenidos transversales	Competencias transversales	Interdisciplinariedad
Aprendizaje Cooperativo y Aprendizaje Basado en Proyectos (organización de la feria)	Educación en valores, inclusión, respeto cultural e igualdad.	CPSAA.	Inglés (AICLE): Vocabulary (game, rules, team).
Criterios de evaluación	Descriptorios operativos	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación
3.1. Participa de forma activa y respetuosa en juegos colectivos.	CPSAA5, CC2.	Registro de observación y rúbrica de participación	7,5%
4.1. Reconoce y practica manifestaciones culturales del juego tradicional.	CCEC1, CC3.	Rúbrica de diseño y ejecución de juegos.	7,5%

12. Unidad Didáctica: Desafío Kin-Ball					
Tipo de sesión	Práctica-Motriz (Deporte Alternativo y Cooperativo)	Trimestre	3º	Nº de Sesiones	6
Situación de aprendizaje	El alumnado participa en el "Desafío Kin-Ball", un deporte alternativo donde la cooperación entre todos los miembros del equipo es imprescindible. El objetivo es mantener el balón en juego mediante la participación conjunta, promoviendo la inclusión, la comunicación y la responsabilidad compartida.				
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
CE 3: Autorregulación y relación social. CE 2: Resolución de problemas motrices.		CPSAA, CC, STEM.	a, b, m.	e, g, j.	
Objetivos			<ol style="list-style-type: none"> Participar en juegos cooperativos donde todos los miembros del equipo intervienen activamente. Aplicar estrategias de comunicación y organización para resolver situaciones de juego. Fomentar la inclusión, el respeto y la igualdad dentro del grupo. 		
Saberes Básicos (Contenidos)			Bloque C: Resolución de problemas motrices. Adaptación a situaciones de cooperación-oposición. Bloque B: Organización de la actividad física. Normas y roles en deportes alternativos.		
Metodología	Contenidos transversales	Competencias transversales	Interdisciplinariedad		
Aprendizaje Cooperativo y Modelo de Educación Deportiva adaptado.	Educación en valores, inclusión, igualdad y respeto.	CPSAA.	Educación en Valores. Inglés (AICLE): Vocabulary (team, pass, cooperate, ball).		

Criterios de evaluación	Descriptorios operativos	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación
3.1. Coopera activamente en situaciones de juego colectivo favoreciendo la participación de todos.	CPSAA5, CC2.	Rúbrica de trabajo cooperativo y observación directa.	7,5%
2.1. Resuelve situaciones motrices mediante la toma de decisiones en juegos cooperativos.	STEM1, CPSAA1.	Rúbrica de desempeño en juego.	7,5%

13. Unidad Didáctica: Rumbo a la Naturaleza					
Tipo de sesión	Práctica-Motriz (Actividad en el Medio Natural)	Trimestre	3º	Nº de Sesiones	5
Situación de aprendizaje	El alumnado participa en una salida al entorno natural cercano (Parque Polvoranca), donde realizará una ruta de orientación y diferentes actividades motrices en el medio natural. A través de un cuaderno de campo digital, analizará el entorno, fomentando el respeto ambiental, la autonomía y la práctica de actividad física de forma segura y sostenible.				
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
CE 5: Interacción con el entorno natural y urbano. CE 2: Resolución de problemas motrices.		STEM, CC, CPSAA, CD.	k, n, a.	g, f, a.	
Objetivos			<ol style="list-style-type: none"> Desenvolverse de forma autónoma y segura en el medio natural. Aplicar habilidades de orientación y desplazamiento en entornos no habituales. Fomentar actitudes de respeto, cuidado y conservación del entorno. 		
Saberes Básicos (Contenidos)			<p>Bloque B: Organización de la actividad física. Normas de seguridad, planificación básica de recorridos y uso responsable del material en el medio natural.</p> <p>Bloque D: Interacción con el entorno. Orientación, interpretación de mapas, balizas y desplazamientos en espacios abiertos.</p> <p>Bloque A: Vida activa y saludable. Beneficios de la actividad física en la naturaleza y adopción de hábitos de práctica segura y sostenible.</p>		
Metodología	Contenidos transversales	Competencias transversales	Interdisciplinariedad		

Aprendizaje Basado en Retos (ABR), aprendizaje experiencial y descubrimiento guiado.	Educación ambiental, sostenibilidad, respeto por el entorno y seguridad en el medio natural.	CPSAA.	Geografía: orientación y lectura de planos. Ciencias Naturales: entorno, biodiversidad y cuidado del medio. Inglés (AICLE): <i>map, route, nature, direction.</i>
Criterios de evaluación	Descriptores operativos	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación
5.1. Actúa de forma responsable y respetuosa en el medio natural, adoptando medidas de seguridad y conservación del entorno.	CC4, STEM5.	Cuaderno de campo digital y observación directa.	10%
2.1. Resuelve situaciones motrices en entornos variados, aplicando habilidades de orientación y desplazamiento con autonomía.	STEM1, CPSAA1.	Rúbrica de orientación y desplazamiento.	10%

14. Unidad Didáctica: Repaso y Formación					
Tipo de sesión	Teórico-Práctica (Evaluación y Consolidación)	Trimestre	3º	Nº de Sesiones	4
Situación de aprendizaje	El alumnado realiza un proceso de repaso global de los aprendizajes adquiridos a lo largo del curso mediante actividades motrices variadas y dinámicas de reflexión. A través del uso de dianas de autoevaluación y el portfolio final, analizarán su progreso competencial y establecerán objetivos de mejora.				
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
CE 1: Vida activa y saludable. CE 3: Autorregulación y relación social.		CPSAA, CC, CCL.	b, m, k.	f, e, c.	

Objetivos		<ol style="list-style-type: none"> 1. Consolidar los aprendizajes motrices y actitudinales desarrollados durante el curso. 2. Reflexionar sobre el propio proceso de aprendizaje mediante autoevaluación. 3. Identificar fortalezas y aspectos de mejora en relación con la actividad física y la salud. 	
Saberes Básicos (Contenidos)		<p>Bloque A: Vida activa y saludable. Hábitos adquiridos durante el curso.</p> <p>Bloque B: Organización de la actividad física. Evaluación y autorregulación del aprendizaje.</p>	
Metodología	Contenidos transversales	Competencias transversales	Interdisciplinariedad
Evaluación formativa, autoevaluación y coevaluación.	Educación emocional, reflexión personal y responsabilidad.	CPSAA.	NO
Criterios de evaluación	Descriptorios operativos	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación
1.1. Identifica hábitos saludables y su impacto en la vida diaria.	CPSAA2, STEM2.	Portfolio final / Cuaderno de salud.	
3.1. Reflexiona sobre su participación y comportamiento en el grupo.	CPSAA5, CC2.	Dianas de autoevaluación y registro reflexivo.	

15. Unidad Didáctica: Gala Olímpica Antares (Cierre)					
Tipo de sesión	Práctica-Motriz (Evento Final y Evaluación Global)	Trimestre	3º	Nº de Sesiones	2
Situación de aprendizaje	El alumnado participa en la "Gala Olímpica Antares", un evento final donde se integran aprendizajes adquiridos durante el curso a través de diferentes pruebas motrices, retos cooperativos y exhibiciones. Además, se realiza una ceremonia de clausura donde se reconocen los logros individuales y colectivos, fomentando la motivación y el sentido de pertenencia.				
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
CE 1: Vida activa y saludable. CE 2: Resolución de problemas motrices. CE 3: Autorregulación y relación social.		CPSAA, CC, STEM, CCL.	a, b, k, m.	a, e, i.	

Objetivos		<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar de forma global las habilidades motrices adquiridas a lo largo del curso. 2. Participar en actividades físicas mostrando actitudes de respeto, cooperación y juego limpio. 3. Valorar el esfuerzo personal y colectivo, reconociendo los logros alcanzados. 	
Saberes Básicos (Contenidos)		<p>Bloque A: Vida activa y saludable. Consolidación de hábitos saludables.</p> <p>Bloque C: Resolución de problemas motrices. Aplicación global de habilidades en diferentes situaciones.</p>	
Metodología	Contenidos transversales	Competencias transversales	Interdisciplinariedad
Gamificación (evento final), Aprendizaje Basado en Proyectos y Evaluación formativa.	Educación en valores, motivación, reconocimiento y cohesión grupal.	CPSAA.	Inglés (AICLE): Vocabulary (team, winner, effort).
Criterios de evaluación	Descriptorios operativos	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación
2.1. Aplica habilidades motrices en situaciones variadas de forma eficaz.	STEM1, CPSAA1.	Rúbrica de desempeño global.	20%
3.1. Participa con deportividad y respeta normas y compañeros.	CPSAA5, CC2.	Observación directa y registro anecdótico.	20%

6.3. Saberes Transversales

Los elementos transversales desempeñan un papel fundamental en el desarrollo holístico del alumnado durante la Educación Primaria. En consonancia con el Real Decreto 157/2022, esta programación integra de forma sistemática y continua aspectos vinculados a la salud, la sostenibilidad, el consumo responsable y el uso crítico de las tecnologías a lo largo de todas las Situaciones de Aprendizaje (SdA).

Desde la dimensión social, las propuestas de Acrosport, Kin-Ball o los juegos tradicionales actúan como laboratorios de convivencia, potenciando valores como el respeto, la igualdad y la cooperación activa. Asimismo, la competencia digital se

incorpora de forma funcional como herramienta de autorregulación y análisis motor mediante el Cuaderno de Salud Digital, el videoanálisis técnico y los códigos QR en las SdA de orientación.

Por último, el compromiso con el medio ambiente se consolida mediante la gestión responsable de residuos en el patio y las salidas al entorno natural, mientras que la autonomía y la iniciativa personal se estimulan otorgando al estudiante un rol proactivo en el diseño de sus propias coreografías y eventos. En definitiva, esta aproximación transversal garantiza una transferencia real y significativa de los aprendizajes motores hacia la vida diaria del alumnado.

7 METODOLOGÍA

La forma en que se enseña aquí es muy práctica. Los alumnos son los principales responsables de su propio aprendizaje. El profesor los ayuda y propone actividades que les gusten y les resulten cercanas.

Este método se basa en lo que dice la neuroeducación y la pedagogía. Algunos expertos, como Francisco Mora, destacan que las emociones y el movimiento son fundamentales para aprender. Otro experto, Vygotsky, cree que interactuar con los demás es muy importante para avanzar en el desarrollo.

7.1. Principios generales de intervención

La intervención en el aula se basa en algunos principios clave que guían la práctica docente. Se comienza con lo que el alumnado ya sabe, para que los nuevos aprendizajes sean significativos y se relacionen con su vida diaria. Además, se adopta

un enfoque integral que abarca no solo el desarrollo físico, sino también el cognitivo, emocional y social.

El objetivo es crear un ambiente de aula positivo, donde los estudiantes se sientan cómodos participando y donde equivocarse sea visto como parte del aprendizaje. También se considera la diversidad del grupo, utilizando el enfoque DUA para adaptar las tareas y asegurar que todos puedan participar. Por último, se prioriza la práctica sobre la teoría, promoviendo la experimentación, la toma de decisiones informadas y la resolución de problemas en situaciones reales.

7.2. Modelos pedagógicos y metodologías específicas

Para desarrollar las diferentes situaciones de aprendizaje, se utilizan métodos activos que se adaptan a los estudiantes y al contexto del centro.

Una de las principales metodologías es el Aprendizaje Basado en Retos. En este enfoque, los estudiantes se enfrentan a situaciones prácticas que deben resolver. Esto se aplica en propuestas de orientación o condición física.

El aprendizaje cooperativo también juega un papel clave. Se implementa en actividades como Acrosport, Kin-Ball o juegos tradicionales, donde el trabajo en equipo es fundamental.

En los deportes de equipo, se utiliza el modelo de educación deportiva. Este modelo permite a los estudiantes asumir diferentes roles y entender mejor cómo funciona el juego, más allá de la práctica.

La programación incluye elementos de gamificación a través de la narrativa de “Superhéroes Antares”. Esta narrativa ayuda a mantener la motivación de los estudiantes y da sentido a las actividades.

El Aprendizaje Basado en Proyectos se desarrolla especialmente en el proyecto “Guardianes de la Salud”. En este proyecto, los estudiantes diseñan actividades y participan de manera autónoma.

Además, se utiliza el descubrimiento guiado. En este enfoque, el docente propone situaciones y preguntas para que los estudiantes exploren diferentes soluciones por sí mismos. Esto fomenta la autonomía y la toma de decisiones.

En general, todas estas metodologías buscan que los estudiantes participen activamente. Quieren que los estudiantes entiendan lo que hacen y puedan aplicar lo aprendido en diferentes situaciones.

Metodología	SA1	SA2	SA3	SA4	SA5	SA6	SA7	SA8	SA9	SA10	SA11	SA12	SA13	SA14	SA15
ABR (Retos)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
Aprendizaje Cooperativo	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X
Gamificación	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Modelo Educación Deportiva (MED)				X					X						
Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP)											X				X
Descubrimiento Guiado		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		

Tabla 9: Relación de metodologías activas aplicadas en las situaciones de aprendizaje

7.3. Proyecto interdisciplinar

A lo largo del curso se desarrolla el proyecto “Guardianes de la Salud”, que permite integrar muchos de los aprendizajes trabajados en las distintas situaciones de aprendizaje.

En este proyecto, el alumnado participa en la creación y organización de actividades físicas dirigidas a otros compañeros, lo que le obliga a tomar decisiones, trabajar en equipo y aplicar lo aprendido de forma práctica.

El proyecto se desarrolla de manera progresiva y finaliza en la SdA 15 (Gala Olímpica Antares), donde se pone en común el trabajo realizado.

De esta forma, el alumnado no solo practica, sino que también diseña, organiza y reflexiona, dando más sentido a su aprendizaje.

7.5. Actividades complementarias

A lo largo del curso se realizan algunas actividades complementarias que ayudan a reforzar lo trabajado en clase.

Entre ellas destaca la salida al entorno natural, relacionada con la SdA 13, donde el alumnado pone en práctica habilidades de orientación y aprende a respetar el entorno.

También se realiza una jornada de juegos tradicionales en la SdA 11, que permite trabajar la convivencia y conocer otras formas de juego.

Por último, el curso finaliza con la Gala Olímpica Antares (SdA 15), que actúa como cierre y recoge muchos de los aprendizajes desarrollados durante el año.

8 EVALUACIÓN

Siguiendo lo establecido en el Real Decreto 157/2022, la evaluación en Educación Primaria se plantea como un proceso continuo que tiene en cuenta la evolución del alumnado a lo largo del curso, no solo los resultados finales.

En esta programación, la evaluación se va a utilizar como una herramienta para que mejorará el aprendizaje del alumnado. Permite detectar dificultades y adaptar la enseñanza cuando es necesario. Además, no se limita al papel del docente, sino que el alumnado también participa a través de la autoevaluación y la coevaluación. Para ello, se emplean diferentes instrumentos adaptados a cada Situación de Aprendizaje, buscando que la evaluación sea variada y se ajuste a la realidad del aula.

8.1. ¿Qué se va a evaluar?

De acuerdo con el Real Decreto 157/2022, la evaluación se basa en los criterios de evaluación, los cuales permiten comprobar el grado de desarrollo de las competencias específicas a través de su aplicación práctica. En consonancia con este enfoque, la acción evaluativa en esta programación atiende de manera integral a tres dimensiones del estudiante. En primer lugar, se evaluará el progreso individual del alumnado mediante un seguimiento continuo de su competencia motriz respecto a su nivel de partida inicial, garantizando que el esfuerzo y la superación personal sean elementos clave en la calificación.

En segundo lugar, la evaluación se articulará en torno a los objetivos específicos de cada Situación de Aprendizaje (SdA). Dado que cada propuesta didáctica cuenta con criterios curriculares unívocos, se medirá el grado de adquisición de los saberes

básicos integrados en cada unidad para asegurar que el alumnado resuelva con eficacia, autonomía y seguridad los retos motores planteados. Finalmente, se valorará de forma transversal la situación emocional y social del alumnado en los contextos de práctica, analizando su capacidad para autorregular las emociones, manifestar empatía hacia sus compañeros, asumir los roles asignados y resolver pacíficamente los conflictos del juego.

8.2. ¿Cómo y quién va a evaluar?

La evaluación se hace durante todo el tiempo que dura el proceso de enseñanza y aprendizaje.

El profesor utiliza diferentes herramientas para evaluar a los alumnos. Observa a los alumnos directamente para ver cómo participan y se comportan en las clases. También utiliza listas de control para llevar un seguimiento más detallado y rúbricas para evaluar tareas más complicadas.

Además, se consideran trabajos como el Cuaderno de Salud Digital y algunas tareas específicas. En algunos momentos, el profesor también habla con los alumnos para comprobar si han entendido bien.

Por otro lado, el profesor piensa en cómo puede mejorar su propia enseñanza.

Los alumnos también participan en este proceso. Se evalúan a sí mismos para ver cómo van progresando y también evalúan el trabajo de sus compañeros, especialmente cuando trabajan en equipo.

8.3. ¿Cuándo se evalúa?

La evaluación se lleva a cabo en diferentes momentos a lo largo del curso.

Por un lado, se realiza una evaluación inicial al empezar el curso, a través de la SdA 1 (Check-in Motriz), que permite ver desde que punto empieza cada miembro de la clase.

A lo largo del curso, la evaluación es continua, ya que se va observando el progreso en cada una de las Situaciones de Aprendizaje. Esto permite ir ajustando la enseñanza en función de las necesidades del grupo.

Por último, al finalizar cada SdA se realiza una valoración del trabajo realizado, teniendo en cuenta se si han alcanzado los objetivos y las competencias (evaluación sumativa) que se han planteado.

8.4. Criterios de evaluación y calificación

La calificación final se obtiene a partir de los criterios de evaluación trabajados en cada Situación de Aprendizaje.

En esta programación, cada SdA incluye dos criterios de evaluación, con el mismo peso, lo que permite valorar distintos aspectos del aprendizaje de forma equilibrada.

Además, la calificación se organiza en tres ámbitos diferenciados:

- Ámbito motriz (50%)
- Ámbito cognitivo (25%)
- Ámbito socioafectivo (25%)

De esta forma, no solo se tiene en cuenta el rendimiento físico, sino también otros aspectos como la comprensión y la actitud del alumnado.

Trimestre	UD	Nombre	%	Descriptorios operativos (DO)
1º TRIMESTRE	UD1	Check-in Motriz	0%	CPSAA2, CC2, CPSAA5
	UD2	Exploradores del Antares	20%	STEM2, CPSAA1, STEM5, CC4
	UD3	Atletas del Siglo XXI	25%	STEM2, CPSAA2, STEM1, CPSAA1
	UD4	Invasión en la Cancha	55%	STEM1, CPSAA1, CPSAA5, CC2

2º TRIMESTRE	UD5	Raquetas y Volantes	15%	STEM2, CPSAA1, CC3, CCEC1
	UD6	Héroes en Movimiento	15%	CCEC3, CCEC4, CPSAA1, CPSAA5
	UD7	Acrosport	20%	STEM1, CPSAA1, CPSAA5, CC2
	UD8	Reto de la Resistencia	25%	CPSAA2, STEM2, STEM1, CPSAA1
	UD9	Red contra Red	25%	STEM1, CPSAA1, CPSAA5, CC2
3º TRIMESTRE	UD10	Circo Antares	10%	STEM1, CPSAA1, CCEC3, CPSAA4
	UD11	Fuerza en Equipo	15%	CPSAA5, CC2, CCEC1, CC3
	UD12	Desafío Kin-Ball	15%	CPSAA5, CC2, STEM1, CPSAA1
	UD13	Rumbo a la Naturaleza	20%	CC4, STEM5, STEM1, CPSAA1
	UD14	Repaso y Formación	—	CPSAA2, STEM2, CPSAA5, CC2
	UD15	Gala Olímpica	40%	STEM1, CPSAA1, CPSAA5, CC2

Tabla 10: Ponderación trimestral de las SdA

Las Situaciones de Aprendizaje 1 y 14 son principalmente para aprender. Se usan para ver cómo empieza y termina el proceso de aprendizaje. No cuentan directamente en la nota final, pero ayudan a ver cómo avanza el estudiante durante el curso.

8.5. Evaluación del proceso de enseñanza

La evaluación no se enfoca solo en los alumnos, sino que también se mira la forma en que los profesores enseñan. Se usan herramientas variadas para esto, como anotar lo que sucede en las clases, ver los resultados que obtienen los alumnos y hacerles preguntas pequeñas sobre si están satisfechos. Con toda esta información, se puede hacer que la planificación sea mejor y que la enseñanza en el aula se adapte más a lo que el grupo realmente necesita.

8.6. Evaluación en situaciones especiales

Cuando un alumno o alumna no logra alcanzar los objetivos que se han fijado, no se trata de hacer las mismas tareas una y otra vez. En su lugar, se busca encontrar otras formas de ayudarlo a avanzar.

Esta fase es una oportunidad para mejorar. Se aplican medidas que se adaptan a las necesidades del alumno. Estas medidas incluyen cambiar la forma de trabajar en las tareas, hacer actividades para reforzar o ampliar lo que se ha aprendido, y crear planes de trabajo más personalizados.

También se pueden utilizar diferentes formas de evaluar. De esta manera, el alumno puede demostrar lo que ha aprendido de distintas maneras, no solo de una.

En el caso de los alumnos que necesitan apoyo educativo especial, la evaluación se adapta a lo que se ha establecido en sus planes individuales. Esto se hace siguiendo las reglas que están en vigor. Esto no impide que el alumno pueda avanzar, siempre que logre los objetivos que se han fijado para su situación.

En todo momento, se presta atención al progreso de cada alumno en relación con su punto de partida. Se da más importancia a cómo ha evolucionado que al resultado final.

9 ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO

La atención a la diversidad en esta programación se concibe desde un enfoque inclusivo, fundamentado en el principio de equidad y en las pautas del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). En lugar de diseñar adaptaciones curriculares significativas que segreguen, se establecen medidas organizativas y metodológicas

integradas que flexibilizan el contexto de aprendizaje para que todo el alumnado de 5º B pueda progresar de forma efectiva desde su nivel de partida.

9.1. Medidas Generales de Inclusión en el Aula

Las estrategias organizativas aplicadas de manera sistemática en todas las misiones y sesiones de Educación Física se estructuran bajo tres niveles de acción:

- **Presentación de la información:** Se utilizan de manera simultánea canales visuales (paneles explicativos y demostraciones corporales), auditivos (consignas claras y comandos verbales en inglés) y kinestésicos, garantizando que las instrucciones de los retos sean accesibles para todos.
- **Flexibilización de la práctica y la expresión:** Se permite que los alumnos demuestren lo aprendido a través de diferentes vías, ajustando los niveles de dificultad de las tareas, los tiempos de ejecución y ofreciendo alternativas en el uso de los materiales del área.
- **Implicación y motivación:** Se recurre al sistema de roles dentro de los equipos del Aprendizaje Cooperativo y a las dinámicas de la narrativa gamificada "Superhéroes Antares" para asegurar el compromiso motor activo de todo el grupo-clase.

9.2. Respuesta Específica a las Necesidades del Alumnado (NEAE)

Centrando la intervención en la realidad del aula de 5º B, se determinan las siguientes adaptaciones metodológicas y de materiales para los dos alumnos diagnosticados con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE):

- **Alumno con Retraso Madurativo Leve:** Presenta dificultades puntuales en la coordinación dinámica general y en la asimilación de secuencias motrices

complejas. Para garantizar su inclusión, se emplean materiales alternativos adaptados (balones de espuma blanda de menor densidad, indiacas más ligeras y lonas con dianas visuales en el suelo) que facilitan el éxito inmediato de la acción. Asimismo, los desafíos de juego se fragmentan en pasos muy simples y se apoya en la figura del "alumno tutor" dentro de su equipo cooperativo para reforzar su autonomía y seguridad.

- Alumno con Altas Capacidades Intelectuales: Muestra una rápida asimilación de los conceptos tácticos y un dominio motriz avanzado, lo que puede derivar en desmotivación ante tareas monótonas o repetitivas. Se interviene proponiéndole retos de ampliación y enriquecimiento curricular integrados en la dinámica grupal (por ejemplo, asumir el rol de diseñador de estrategias tácticas en su equipo, arbitrar fases del juego modificado o incorporar restricciones técnicas individuales en sus misiones motrices para elevar el nivel de autoexigencia).

A través de esta concreción práctica, se evita la necesidad de realizar adaptaciones curriculares significativas, (manteniendo los mismos criterios de evaluación y saberes básicos para todo el grupo-clase y demostrando que la atención a las diferencias individuales se resuelve con una adecuada gestión metodológica y de recursos.

10.CONTRIBUCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL DESARROLLO DE OTROS PLANES

La presente programación didáctica no se concibe de forma aislada, sino que se integra y coordina activamente con las líneas estratégicas del Proyecto Educativo de Centro (PEC). El área de Educación Física actúa como un motor transversal que

refuerza la identidad pedagógica del colegio a través de acciones motrices y organizativas concretas:

- **Plan de Fomento de la Lectura y Expresión Oral (PLEO):** Contribuye mediante la lectura comprensiva de las tarjetas de retos y las narrativas de las misiones. Asimismo, se potencia la expresión oral en las asambleas iniciales y finales, donde el alumnado debate sobre el juego limpio y expone verbalmente las estrategias tácticas diseñadas por sus equipos.
- **Plan de Bilingüismo (Enfoque AICLE):** Se implementa de forma práctica en las Situaciones de Aprendizaje 4 y 9 a través de la introducción sistemática de rutinas de aula, comandos de arbitraje y vocabulario específico en lengua inglesa. Además, se rescatan juegos tradicionales y canciones motrices procedentes de diferentes países anglófonos.
- **Plan TIC y Estrategia Digital:** Se asimila mediante el uso guiado de las tabletas digitales del centro para el video-análisis de las habilidades motrices en las misiones 2, 7 y 14. Del mismo modo, el alumnado registra de forma autónoma sus hábitos de vida activa en el Cuaderno de Salud Digital y consulta su progreso en la plataforma gamificada del curso.
- **Plan de Convivencia y Mediación:** Se articula en todas las unidades mediante la aplicación obligatoria del "Protocolo de Juego Limpio". Se fomenta la resolución dialogada y autónoma de los conflictos cotidianos utilizando la figura del alumno mediador, complementándose con dinámicas de cohesión grupal destinadas a prevenir el acoso escolar.
- **Plan de Acción Tutorial (PAT):** Se coordina estrechamente con el tutor de 5º B para incidir en la gestión emocional frente al éxito y la frustración en el juego. Las metodologías cooperativas de las sesiones (SdA 1, 6 y 11) se diseñan específicamente para favorecer la inclusión, desarrollar la empatía y evaluar de forma compartida el clima relacional del aula.
- **Plan de Medio Ambiente y Sostenibilidad:** Se desarrolla de manera aplicada en las Situaciones de Aprendizaje 8 y 15 mediante talleres de diseño y autoconstrucción de materiales lúdicos utilizando elementos reciclados (cartón

y plástico). También se potencia la orientación en el parque forestal urbano cercano y se promueven los desplazamientos activos y sostenibles al colegio.

- **Plan de Hábitos Saludables y Consumo:** Se trabaja de forma sistemática en todas las sesiones controlando la vestimenta, la hidratación y el aseo personal posterior a la práctica. Además, se analizan críticamente los almuerzos escolares vinculándolos con el gasto energético diario para consolidar un estilo de vida activo y equilibrado.

A través de esta vinculación directa con los planes institucionales, se garantiza que cada sesión de Educación Física sume de forma efectiva a los objetivos generales del centro, rentabilizando los tiempos y ofreciendo aprendizajes verdaderamente significativos y contextualizados para el grupo de 5º B.

10 CONCLUSIONES

La presente programación didáctica de Educación Física para 5.º de Educación Primaria en el CEIP Antares Innovación se plantea como una propuesta coherente, adaptada al contexto y en línea con lo establecido en el Real Decreto 157/2022. Su objetivo es favorecer el desarrollo integral del alumnado a través de un enfoque competencial, inclusivo y centrado en la participación activa.

A lo largo del documento se han organizado quince Situaciones de Aprendizaje que responden a criterios pedagógicos, organizativos y contextuales, teniendo en cuenta tanto el calendario escolar como las características del grupo. Esta planificación busca que el aprendizaje sea progresivo y tenga sentido para el alumnado, permitiéndole no solo mejorar sus habilidades motrices, sino también desarrollar competencias clave útiles en su vida diaria.

La metodología se apoya en modelos activos como el aprendizaje cooperativo, el modelo de educación deportiva, el aprendizaje basado en retos y la gamificación,

situando al alumnado como protagonista de su propio aprendizaje. Además, la aplicación del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) permite atender a la diversidad desde el inicio, facilitando la participación de todo el grupo en las diferentes propuestas.

En cuanto a la evaluación, es un proceso continuo y formativo, coherente con el enfoque competencial. Para ello, se utilizan diferentes instrumentos y se fomenta la participación del alumnado mediante la autoevaluación y la coevaluación. Esto permite valorar tanto el resultado como el proceso seguido y la evolución de cada alumno.

Por otra parte, la programación se integra dentro del funcionamiento del colegio, ayudando al desarrollo de distintos planes como el fomento de la competencia lingüística, el uso de las TIC, la convivencia o la educación en valores, lo que incrementa la asignatura de Educación Física.

En definitiva, esta propuesta tiene como objetivo ofrecer una Educación Física actual y cercana al alumnado, que fomente hábitos de vida saludables, favorezca su desarrollo personal y social y le ayude a implicarse de forma activa en su aprendizaje.

11 BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

CAST. (2018). *Universal Design for Learning guidelines version 2.2*. <http://udlguidelines.cast.org>

Fundación Gasol. (2022). *Estudio PASOS 2022*. Fundación Gasol.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). *Boletín Oficial del Estado*. <https://www.boe.es>

Mora, F. (2017). *Neuroeducación: Solo se puede aprender aquello que se ama*. Alianza Editorial.

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios*. Organización Mundial de la Salud.

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*. <https://www.boe.es>

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Whitehead, M. (2013). *Definition of physical literacy and clarification of related issues*. ICSSPE Bulletin, 65, 29-34.

Decreto 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*. <https://www.bocm.es>

12 ANEXOS

13.1 DESARROLLO DE LA SA ELEGIDA

La situación de aprendizaje elegida es: SA 5. Raquetas y volantes

5.Unidad Didáctica: Raquetas y Volantes					
Tipo de sesión	Práctica-Motriz (Habilidades de Golpeo)	Trimestre	2º	Nº de Sesiones	8
Situación de aprendizaje	Los alumnos se convierten en "Guardianes del Aire", utilizando implementos (raquetas) para mantener los volantes en vuelo. El reto final es un torneo cooperativo por parejas donde deben dominar el control del objeto y el espacio.				
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
CE 2: Resolución de problemas motrices. CE 5: Juego limpio y convivencia.		STEM, CPSAA, CC.	b, k, l.	a, g, i, j.	
Objetivos			1. Desarrollar la coordinación óculo-manual mediante el manejo de raquetas y el golpeo de volantes. 2. Aplicar estrategias de colocación y golpeo para mantener la continuidad del juego con un compañero. 3. Respetar las normas del juego y al oponente, priorizando la participación sobre el resultado.		
Saberes Básicos (Contenidos)			Bloque C: Resolución de problemas motrices. Trayectorias, distancias y control de la fuerza en el golpeo.		
Metodología		Contenidos transversales	Competencias transversales	Interdisciplinariedad	
Aprendizaje por Descubrimiento y Mando Directo Modificado (para técnica de agarre).		Salud: Higiene postural en el golpeo. Igualdad: Parejas mixtas bilingües. Comprensión lectora:	CPSAA	Inglés (AICLE): Vocabulario (<i>grip, serve, net</i>).	

	Reglamento del torneo.		
Crterios de evaluaci3n	Descriptoros operativos	Instrumento de evaluaci3n	Porcentaje de calificaci3n
2.1. Resuelve situaciones de juego con control de implementos (raquetas) y precisi3n en los golpeos.	STEM2, CPSAA1	Lista de control de ejecuci3n t3cnica y observaci3n directa.	7,5%
5.1. Identifica y aplica los valores del Fair Play y la convivencia en contextos competitivos.	CC3, CCEC1	Diana de autoevaluaci3n y registro anecd3tico del docente.	7,5%

Tabla 11: Desarrollo curricular de la propuesta did3ctica integrada para los deportes de implemento en el aula

13.1.1 Contextualizaci3n y justificaci3n de la programaci3n dentro de la

SdA.

La Situaci3n de Aprendizaje 5, titulada "Raquetas y Volantes", ser3 llevada a cabo de manera estrat3gica cuando finalice el primer trimestre (semanas 14 y 15, con una carga lectiva de 5 sesiones seg3n la organizaci3n del calendario escolar). Esta unidad supone un salto importante de calidad dentro de la programaci3n did3ctica, tras haber consolidado las habilidades motrices b3sicas y los deportes de invasi3n en unidades anteriores, el alumnado se enfrenta a las habilidades espec3ficas de golpeo y control de un objeto externo por la raqueta de b3dminton.

Esta unidad es ideal para iniciar la especializaci3n en la coordinaci3n 3culo-manual y el c3lculo espacio-temporal de las trayectorias. Sin embargo, es un grupo con una alta competitividad en las clases realizadas, esta SdA se justifica pedag3gicamente al transformar el b3dminton tradicional (deporte de oposici3n) en una experiencia cooperativa. Se realizar3 una gamificaci3n, "Los Guardianes del Aire", el alumnado no compite 3nicamente por puntuar, sino que colabora por parejas para cumplir misiones, priorizando la continuidad del volante en el aire por encima de la finalizaci3n con punto. El producto final consiste en una exhibici3n y torneo cooperativo por

parejas donde el éxito se mide por la precisión técnica y el mantenimiento del volante en la pista de juego.

Para que todos los alumnos se sientan incluidos mediante el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), el diseño original de las actividades integra andamiajes para los dos alumnos con NEAE del grupo:

- Alumno con retraso madurativo leve: Se incorporan recursos materiales (raquetas con grip acortado que aproximan el centro de gravedad a la mano, volantes gigantes de espuma y globos en las primeras fases) para evitar que el alumno se frustre y garantizar un mayor porcentaje de éxito.
- Alumno con altas capacidades intelectuales: Se le diseñarán retos de una alta complejidad técnica, obligándole a modificar trayectorias o a asumir el rol de “Analista de técnicas”, el alumno evaluará con una Tablet las técnicas que realiza su equipo y propondrá ideas de mejora.

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

Los objetivos didácticos de esta Situación de Aprendizaje muestran lo que los alumnos deben conseguir al terminar la unidad. Se presentan los tres objetivos específicos de la SdA y se explica cómo ayudan a cumplir tanto los objetivos generales de la etapa de Primaria (Decreto 61/2022 de la Comunidad de Madrid) como los objetivos de nuestra programación anual:

Objetivo didáctico 1: Desarrollo motriz y coordinación

- Desarrollar la coordinación óculo-manual específica mediante la manipulación técnica de raquetas y el golpeo preciso de volantes en diferentes situaciones de juego.
- Contribución a los objetivos de etapa: objetivo k), al utilizar el deporte y la actividad física orientada al dominio corporal como un medio idóneo para favorecer el progreso personal y el autoconcepto motriz.
- Contribución a los objetivos de la programación: objetivo específico a) (desarrollo de la competencia motriz mediante habilidades de manipulación) y j) (promover la autonomía y la toma de decisiones técnicas en juegos de red y raqueta).

Objetivo Didáctico 2: Estrategia Táctica y Cooperación

- Aplicar estrategias tácticas individuales y colectivas de colocación y control de la fuerza para mantener la continuidad del volante en el aire junto a un compañero.
- Contribución a los objetivos de etapa: objetivo b) (desarrollar hábitos de trabajo en equipo, esfuerzo y responsabilidad).
- Contribución a los objetivos de la programación: objetivo específico g) (explorar y valorar la práctica físico-deportiva sostenible) y j) en el aspecto táctico de cooperación.

Objetivo Didáctico 3: Valores, Inclusión y Juego Limpio

- Respetar las normas del bádminton adaptado y valorar el nivel de habilidad propio y ajeno, priorizando la inclusión y la participación activa sobre el resultado numérico.

- Contribución a los objetivos de etapa: c) (adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos) y m) (desarrollar capacidades afectivas y actitudes contrarias a los prejuicios y la discriminación).
- Contribución a los objetivos de la programación: objetivo específico i) (aplicar los valores del juego limpio en situaciones lúdicas asumiendo roles del Modelo de Educación Deportiva).

Objetivo de la SdA 5	Didáctico	Enfoque Principal	Objetivos de Etapa (Decreto 61/2022)	Objetivos Específicos de la Programación
OD 1: Coordinación y Manipulación		Técnico / Perceptivo-motriz	k) Dominio corporal y autoconcepto motriz.	a) Habilidades de manipulación. j) Autonomía en juegos de raqueta.
OD 2: Estrategias y Continuidad		Táctico / Cooperativo	b) Trabajo en equipo, esfuerzo y responsabilidad.	g) Práctica físico-deportiva. j) Cooperación táctica en pista.
OD 3: Normas e Inclusión		Socioafectivo / Actitudinal	c) Resolución pacífica de conflictos. m) Actitudes contra la discriminación.	i) Valores de Fair Play y asunción de roles del MED.

Tabla 12: Relación entre los objetivos didácticos de la SdA 5, los objetivos de etapa y los objetivos específicos de la programación.

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

La SdA 5 está diseñada para que los alumnos apliquen sus conocimientos, habilidades y actitudes ante los retos que plantean los juegos de raqueta. En esta unidad se trabajan de forma prioritaria dos competencias específicas. Por un lado, la competencia específica 2, enfocada a que el alumno tenga control sobre su cuerpo, la fuerza de golpeo y la dirección de la raqueta ante la trayectoria que tiene el volante. Por otro lado, las competencias específicas 3 y 5, que se centran principalmente en el juego limpio y la convivencia, donde se busca que los alumnos asuman mayor responsabilidad dentro de la pareja, también que acepten los errores sus compañeros y resuelvan las dudas o inconvenientes que surjan mediante el juego.

Competencia Específica del Área	¿Qué implica en la SdA 5?	Descriptor Clave (Perfil de Salida)	Elementos Vinculados (SdA 5)
CE 2: Adaptar el esquema corporal y las habilidades motrices.	Autorregular la fuerza del golpeo, anticipar distancias y controlar la dirección de la raqueta según el vuelo del volante.	STEM1: Resolución de problemas espaciotemporales. STEM2: Comprensión física del movimiento y del implemento.	Objetivos: OD 1 y OD 2. Saberes: Bloque C (Trayectorias, distancias y control de fuerza).
CE 3/5: Autorregulación, interacción social, juego limpio y convivencia.	Cooperar en parejas de dobles, respetar el nivel motriz del compañero, arbitrar de forma autónoma y dialogar ante los conflictos.	CPSAA3: Participación asertiva y cooperativa. CPSAA5: Coevaluación y reflexión. CC2: Respeto a las normas y diálogo.	Objetivo: OD 3. Saberes: Bloque E (Interacción eficiente, inclusiva y resolución de conflictos).

Tabla 13: Relación de las competencias específicas, descriptor clave y elementos vinculados en la SdA 5.

13.1.4 Contenidos y contenidos transversales.

Esta situación de aprendizaje se basa en los conocimientos básicos establecidos por el Decreto 61/2022 de la Comunidad de Madrid para el tercer ciclo de Educación Primaria. El centro de la unidad es el Bloque C, que se enfoca en la resolución de problemas en situaciones motrices. En este bloque, los alumnos desarrollan su pensamiento táctico anticipando, cubriendo espacios libres y controlando la trayectoria del volante.

También se trabaja en la biomecánica de los golpes fundamentales en inglés, como el forehand grip, el clear y el drop. Los alumnos aprenden a adaptar la fuerza del implemento a la lógica cooperativa de la pista compartida.

La unidad también integra los contenidos del Bloque A, que se enfoca en la vida activa y saludable, y del Bloque B, que se enfoca en la organización y gestión de la actividad física. Esto significa que los alumnos aprenden a mantener una buena higiene postural, evitando la hiperextensión de la columna en los golpes altos. También aprenden a realizar rutinas de autonomía, como el calentamiento específico del tren superior y el aseo personal.

Además, se enseña a los alumnos a usar de manera responsable y segura los materiales específicos de bádminton, como las raquetas junior y las redes, para evitar colisiones en las minipistas del pabellón.

En esta unidad, se incorporan cuatro elementos clave de manera transversal. Se fomenta la cooperación y la igualdad de género mediante grupos mixtos que se enfocan en la precisión sobre la fuerza. Se atiende a la educación para la salud mediante la prevención de lesiones en el manguito rotador. Se integra el uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación mediante el análisis de videos en las tabletas del centro. Y se potencia el plurilingüismo aplicando

un enfoque que naturaliza el vocabulario técnico en inglés durante los lances del juego.

13.1.5 Metodología y recursos.

Para dar respuesta al diseño didáctico de la unidad, se utilizan cuatro metodologías activas que se complementan entre sí:

- **Gamificación:** esto es como un juego donde los alumnos se motivan con una historia llamada "Los Guardianes del Aire". Las parejas ganan puntos cuando hacen pases válidos y trabajan juntos para defender su equipo.
- **Aprendizaje Cooperativo:** los alumnos trabajan en equipo para superar desafíos, no para competir entre sí. Se enfocan en cooperar y ayudarse mutuamente para mejorar sus habilidades.
- **Aprendizaje Basado en Retos:** los alumnos reciben misiones que requieren habilidades físicas y cognitivas. Deben analizar y resolver problemas para superar los desafíos.
- **Descubrimiento Guiado:** el docente no da soluciones fáciles. En su lugar, hace preguntas para que los alumnos descubran los principios físicos por sí mismos.

Para garantizar la inclusión mediante el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), se combinan instrucciones bilingües, demostraciones y pictogramas, permitiendo ritmos individuales. Así, el alumno con retraso madurativo emplea raquetas adaptadas y volantes de espuma, mientras que el estudiante con Altas Capacidades (AACC) asume retos técnicos adicionales y el liderazgo de su equipo.

Las sesiones se desarrollan en el pabellón cubierto utilizando material seguro (raquetas, redes y diversos volantes) y herramientas digitales (tabletas y Wi-Fi) para registrar los progresos. Metodológicamente, el tiempo se distribuye en un 80% de actividad motriz y un 20% de reflexión, organizando al alumnado en parejas cooperativas que fomentan de manera activa la convivencia pacífica, la ayuda mutua y la inclusión.

13.2. Sesiones de la SA

Nº Sesión	1	Fecha	Viernes, 5 de Diciembre
Objetivos	1. Familiarizarse con el implemento (raqueta) y el móvil (volante) adaptando el esquema corporal. 2. Adquirir y consolidar la empuñadura básica en "V" (<i>Forehand Grip</i>) de forma segura.		
Recursos	Raquetas de bádminton convencionales y <i>junior</i> , volantes sintéticos, globos de colores, postes y redes del gimnasio.		
Organización de la clase	Reunión inicial en semicírculo para la explicación de la narrativa. Práctica posterior distribuidos de manera libre por parejas mixtas a lo largo de la pista.		
Resumen	Sesión de toma de contacto e inicio de la narrativa gamificada "Guardianes del Aire". El alumnado explora de manera libre y mediante descubrimiento guiado el control de los golpes. Se aplican pautas DUA utilizando globos para el alumnado con ritmos motrices más lentos a fin de reducir la velocidad de caída del objeto.		
CALENTAMIENTO			
5'	Desplazamientos libres por las líneas del pabellón manteniendo el volante (o globo) en equilibrio estático sobre el cordaje de la raqueta sin que caiga. A las señales acústicas del docente en inglés ("Low posture!", "Freeze!"), deben adoptar posiciones de seguridad activa para evitar choques con el resto de compañeros.		

PARTE PRINCIPAL	
30'	<p>- Actividad 1: Figura "V": En parejas cooperativas, comprueban recíprocamente la colocación de la mano en el mango imitando un apretón de manos (Forehand Grip). Realizan autopases verticales controlando la altura.</p> <p>- Actividad 2: Ayudantes espaciales: Sin red intermedia, las parejas se separan a 3 metros. El objetivo es lograr un reto cooperativo: enlazar 8 pases seguidos sin que el móvil toque el suelo. Si el alumno presenta dificultades madurativas o motrices, utiliza una raqueta acortada y un globo para asegurar el éxito en el golpeo.</p> <p>- Actividad 3: Primeros vuelos: Introducción de las minipistas divididas por redes. Juego de 2 vs 2 cooperativo donde el fin es mantener la continuidad cruzando el móvil por encima de la red, sumando puntos grupales para la clase.</p>
VUELTA A LA CALMA	
10'	<p>Recogida ordenada del material por equipos estables. Asamblea de cierre en círculo (<i>Feedback Circle</i>) sobre el control de la fuerza, hábitos de higiene y registro rápido en su cuaderno de salud individual o pasaporte de la SdA.</p>

Nº Sesión	2	Fecha	Miércoles, 10 de Diciembre
Objetivos	<p>1. Desarrollar la coordinación óculo-manual orientando el cuerpo de manera idónea ante trayectorias parabólicas.</p> <p>2. Experimentar con la inclinación de la raqueta para controlar la fuerza y la distancia del vuelo del objeto.</p>		
Recursos	<p>Raquetas de bádminton, volantes sintéticos y de espuma blanda, tizas, postes y redes de juego.</p>		
Organización de la clase	<p>Explicación en gran grupo junto a la red central; posterior dispersión por las 6 minipistas de juego delimitadas en parejas estables de trabajo.</p>		
Resumen	<p>Sesión dedicada al control de las trayectorias parabólicas superando la red de juego. Se trabaja de forma específica el ajuste postural y la toma de decisiones espaciales para golpear el volante en su punto más alto, ganando tiempo de reacción.</p>		
CALENTAMIENTO			
5'	<p>Movilidad articular segmental específica de la articulación del hombro y de la muñeca del brazo ejecutor. Juego de persecución por parejas: desplazamientos</p>		

	en zigzag simulando el armado del brazo hacia atrás a la señal en inglés ("Arm ready!").
PARTE PRINCIPAL	
30'	<p>- Tarea 1: Encima de las nubes: Situados a ambos lados de la red. El alumno A realiza un lanzamiento bombeado con la mano hacia el campo contrario. El alumno B debe posicionarse debajo del volante y golpearlo con la raqueta extendiendo el brazo completamente hacia arriba, buscando una trayectoria alta.</p> <p>- Tarea 2: Largo y abajo: Introducción de un reto táctico multinivel. El alumno A intenta enviar el volante al fondo de la pista y en el siguiente golpeo busca dejarlo suave cerca de la red. El alumno B realiza desplazamientos rápidos hacia delante y hacia atrás para asegurar la continuidad. Para el alumno con Altas Capacidades, se aumenta la complejidad limitando su espacio de juego o usando la mano no dominante.</p>
VUELTA A LA CALMA	
10'	Estiramientos pasivos del tren superior dirigidos por un alumno en lengua inglesa (enfoque AICLE). Breve reflexión grupal sobre la dosificación de la energía muscular según la distancia recorrida por el volante.

Nº Sesión	3	Fecha	Viernes, 12 de Diciembre
Objetivos	<p>1. Desarrollar la precisión óculo-manual en el saque de derecha por debajo de la cintura (<i>Serve</i>).</p> <p>2. Comprender y aplicar las dimensiones espaciales y normativas básicas del servicio en deportes de raqueta.</p>		
Recursos	Raquetas adaptadas y convencionales, volantes, aros de colores y cintas para marcar zonas en el suelo.		
Organización de la clase	Distribución equitativa en tríos por campo (dos jugadores activos en red y un compañero en rol rotativo de recuperador de volantes/apoyo visual).		
Resumen	Aprendizaje y automatización del gesto técnico del servicio reglamentario corto. Se incide de manera transversal en la higiene postural (flexión de rodillas y colocación del pie adelantado) para conseguir saques precisos y seguros.		
CALENTAMIENTO			

5'	Carrera suave por el pabellón. A la señal del profesor en inglés ("Service Line!"), los alumnos deben correr y colocarse estables detrás de la línea de saque corto de bádminton en posición defensiva o de esgrima.
PARTE PRINCIPAL	
30'	<p>- Tarea 1: Saque: Los alumnos practican de forma analítica los saques. Se colocan aros en el suelo del campo contrario (zona reglamentaria de recepción). El objetivo es ajustar el golpeo por debajo de la cintura para que el volante pase rozando la red y caiga dentro de los aros.</p> <p>- Tarea 2: Cambia los 5: Dinámica cooperativa por parejas en situación real. Deben conseguir iniciar el juego obligatoriamente con un saque correcto y encadenar un mínimo de 5 intercambios limpios cruzando la red. Cada vez que lo logran, se anota un escudo en su registro de equipo.</p>
VUELTA A LA CALMA	
10'	Recogida y orden de los implementos de juego. Asamblea reflexiva: debate guiado sobre el punto de impacto ideal del volante con las cuerdas de la raqueta para evitar saques defectuosos o posturas lesivas.

Nº Sesión	4	Fecha	Lunes, 15 de Diciembre
Objetivos	<p>1. Evaluar el nivel de control del implemento y la precisión del golpeo técnico (Criterio 2.1 - 7,5% de la calificación).</p> <p>2. Fomentar procesos de coevaluación asertiva y honesta entre iguales utilizando la observación directa.</p>		
Recursos	Raquetas, volantes, bolígrafos, tabletas digitales del centro y fichas impresas de la Lista de Control de Ejecución Técnica.		
Organización de la clase	Distribución en cuartetos estables por pista: una pareja realiza el desempeño motriz en la red mientras la otra ejerce de jueces observadores con el soporte de la lista.		
Resumen	Sesión de evaluación formativa orientada de manera estricta al Criterio de Evaluación 2.1 de tu programación. Se registra el progreso motriz individual		

	prestando atención a la empuñadura en "V", la extensión del brazo y el control de las trayectorias parabólicas profundas.
CALENTAMIENTO	
5'	Puesta en marcha dinámica gestionada de forma autónoma por los capitanes de equipo. Repaso libre de golpes en parejas para ajustar el control óculo-manual antes de comenzar la observación formal del docente.
PARTE PRINCIPAL	
30'	Las parejas disputan un encuentro continuo cruzando la red buscando la máxima fluidez. Mientras juegan, la pareja de observadores sentada junto al poste cumplimenta la Lista de Control evaluando tres ítems clave: 1) Mantenimiento del Forehand Grip en los golpes; 2) Golpeo del volante en el punto más alto; 3) Control de la fuerza para mantener el móvil dentro de los límites de la pista. A los 15 minutos exactos se realiza un intercambio de funciones. El profesor supervisa de manera directa con su registro anecdótico.
VUELTA A LA CALMA	
10'	Entrega de las fichas de evaluación técnica al docente. Asamblea de aula para la puesta en común de los resultados de forma respetuosa y asertiva, destacando los progresos observados en el grupo.

Nº Sesión	5	Fecha	Miércoles, 17 de Diciembre
Objetivos	1. Participar activamente en la Exhibición Final de golpes técnicos cooperativos aplicando los valores del juego limpio. 2. Evaluar los procesos de autorregulación, deportividad e interacción social pacífica (Criterio 5.1 - 7,5% de la calificación).		
Recursos	Raquetas, volantes, redes, marcadores manuales de mesa.		
Organización de la clase	Estructura organizativa de Torneo/Exhibición por minipistas. Alumnado en rotación constante entre roles activos de jugadores y roles de árbitros anotadores		
Resumen	Sesión de cierre de la SdA centrada en el Criterio de Evaluación 5.1 (valores del Fair Play y convivencia). Se realiza el producto final: una Exhibición/Liga		

	Cooperativa de bádminton gamificada, seguida de un proceso de metacognición individual mediante la diana.
CALENTAMIENTO	
5'	Distribución ágil por las canchas asignadas. Cumplimiento del saludo ético inicial obligatorio chocando las raquetas con respeto por encima de la cinta superior de la red y deseando suerte en inglés ("Good luck, let's cooperate!").
PARTE PRINCIPAL	
30'	Se realizan minipartidos a tiempo fijo de 5 minutos por parejas mixtas equilibradas. El sistema de puntuación está modificado para primar los valores éticos y el juego limpio: cada intercambio largo y limpio que supere los 6 toques continuos suma puntos al casillero global de la clase (puntuación acumulativa). Las conductas de apoyo verbal y el uso de vocabulario específico en inglés ("Nice clear!", "Great serve!") duplican el valor de los puntos en el marcador de juego limpio. Se aplican de forma rigurosa las adaptaciones DUA en las canchas inclusivas para garantizar que todo el grupo participe plenamente.
VUELTA A LA CALMA	
10'	Desmontaje y almacenamiento correcto de los postes y redes. Trabajo introspectivo individual en los bancos del pabellón: cada alumno cumplimenta su Diana de Autoevaluación coloreando de forma reflexiva sus niveles de compañerismo, esfuerzo y respeto a las reglas del área. Sello final en su pasaporte y cierre formal bilingüe de la Unidad Didáctica.

13.3. Evaluación de la SA

La calificación final de la unidad puede observar a través de los siguientes instrumentos:

1. Instrumento 1: Rúbrica analítica de observación docente

	Insuficiente (1 - 4)	Suficiente / Bien (5 - 6)	Notable (7 - 8)	Sobresaliente (9 - 10)
--	--------------------------------	----------------------------------	------------------------	----------------------------------

<p>Rendimiento Motriz (40%)</p>	<p>Agarra mal la raqueta. No ajusta su cuerpo al volante, perdiendo el control y golpeando de forma imprecisa o a destiempo.</p>	<p>Dificultades puntuales con el agarre en "V". Impacta con el brazo flexionado (punto bajo), pero logra pasar el móvil sobre la red.</p>	<p>Agarre correcto casi siempre. Golpea con el brazo extendido y orienta el volante al campo rival con pocos errores.</p>	<p>Agarre en "V" automático. Golpea el volante en su punto más alto con precisión, buscando espacios libres con parábolas fluidas.</p>
<p>Higiene Postural (30%)</p>	<p>Adopta posturas forzadas o lesivas. No flexiona las piernas e hiperextiende la espalda de forma peligrosa en golpes altos.</p>	<p>Postura aceptable en estático, pero se desequilibra o arquea la espalda al desplazarse rápido a por volantes profundos.</p>	<p>Flexiona bien las rodillas al desplazarse y realiza los golpes altos manteniendo una postura corporal equilibrada y segura.</p>	<p>Posición activa excelente. Flexiona rodillas para amortiguar y arma el brazo de forma ergonómica, evitando la hiperextensión de columna.</p>
<p>Toma de Decisiones (30%)</p>	<p>Sin intención táctica. No cubre su zona, invade</p>	<p>Juego básico y estático. Le cuesta anticipar la</p>	<p>Se posiciona bien en su cuadrante y coordina sus</p>	<p>Analiza rápido el espacio. Coordina la cobertura de la</p>

	el espacio del compañero (riesgo de colisión) y saca el volante de la pista.	trayectoria y golpea siempre con la misma fuerza, dificultando la ayuda mutua.	acciones con el compañero. Mantiene la continuidad controlando la fuerza.	pista con su pareja y dosifica la fuerza para dar continuidad.
--	--	--	---	--

Tabla 14: Rúbrica analítica de observación docente

2. Instrumento 2: Escala graduada de coevaluación digital

Criterios a observar	Conseguido (3 pts)	En Proceso (2 pts)	No Conseguido (1 pt)
1. Agarre Sujeta la raqueta en "V" con pulgar e índice (no como un martillo).			
2. Impacto Alto Golpea el volante estirando el brazo por encima de la cabeza (<i>clear</i>).			
3. Control de Fuerza Golpea suave y con parábola para facilitar la			

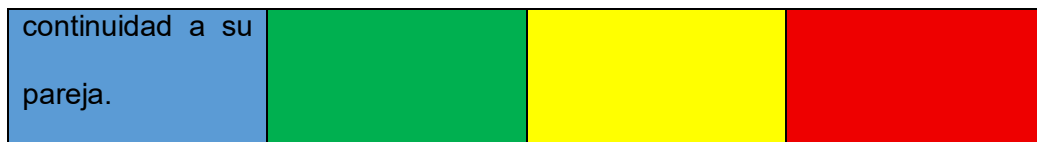


Tabla 15: Escala graduada de coevaluación digital sobre ejecución técnica en bádminton.

13.4. Atención a las diferencias individuales del alumnado.

Para cumplir con las pautas del Diseño Universal para el Aprendizaje, se diseñan actividades especiales para la clase de 5.º B. Estas actividades aseguran que todos los alumnos puedan participar sin sentirse excluidos. Se adaptan a las necesidades individuales de cada uno para que todos puedan aprender de manera efectiva.

Se ha creado una actividad llamada “El pasillo del volante amigo” para ayudar a un alumno con retraso madurativo leve. En este juego, el alumno practica en un espacio pequeño con conos de colores brillantes. Para que sea más fácil para él, se utiliza una raqueta más pequeña y volantes de espuma o globos que caen lentamente. Esto le da más tiempo para reaccionar y se siente más seguro. Si logra hacer tres toques seguidos, su equipo recibe puntos adicionales.

Por otro lado, hay una actividad llamada “El desafío del cuadrante prohibido” para un alumno con Altas Capacidades. En esta actividad, el alumno juega en un campo de juego más pequeño con algunas restricciones. El campo se divide en cuatro áreas y se le indica que no puede tocar una de ellas. Debe encontrar formas de golpear la pelota sin entrar en esa área. Además, el alumno puede analizar los movimientos de sus compañeros utilizando una tableta y explicar en inglés cómo pueden mejorar. Esto le permite desarrollar sus habilidades de manera más efectiva.

13.5. Conclusión y bibliografía.

La implementación de las cinco sesiones de la SdA 5, "Raquetas y Volantes", muestra que su diseño didáctico es sólido y tiene un impacto directo en los estudiantes de 5.º

B. Cada día se puede ver que la progresión motriz se basa en un plan de complejidad gradual.

La primera sesión, ayuda a los estudiantes a familiarizarse con el tema. Luego, mejoran en las trayectorias profundas del clear y amortiguadas del drop. Finalmente, en las últimas tres sesiones, pueden aplicar lo aprendido en situaciones de juego reales.

De esta manera, los estudiantes no se enfocan solo en hacer movimientos automáticamente, sino que entienden la técnica biomecánica como una herramienta necesaria para resolver un reto: trabajar en equipo con su pareja para mantener el volante en juego.

Además, la narrativa de "Los Guardianes del Aire" ha demostrado ser clave para incluir a todos bajo los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). En lugar de competir contra los demás, los estudiantes trabajan juntos para recargar el "escudo de energía" del equipo. Esto cambia el ambiente en el pabellón a uno más pacífico.

Este enfoque ha sido especialmente importante para atender las diferencias individuales. En sesiones con estudiantes de diferentes niveles, aquellos con retraso madurativo leve pueden participar plenamente con ayuda de raquetas junior y volantes de espuma. Por otro lado, los estudiantes con Altas Capacidades (AACC) pueden usar sus habilidades como Data Analyst para ayudar al equipo.

La fase de aplicación muestra que la evaluación formativa y el uso de tecnología ya no se ven como algo negativo, sino como procesos que ayudan a reflexionar profundamente. El uso de tabletas para registrar el Technical Flight Log y la

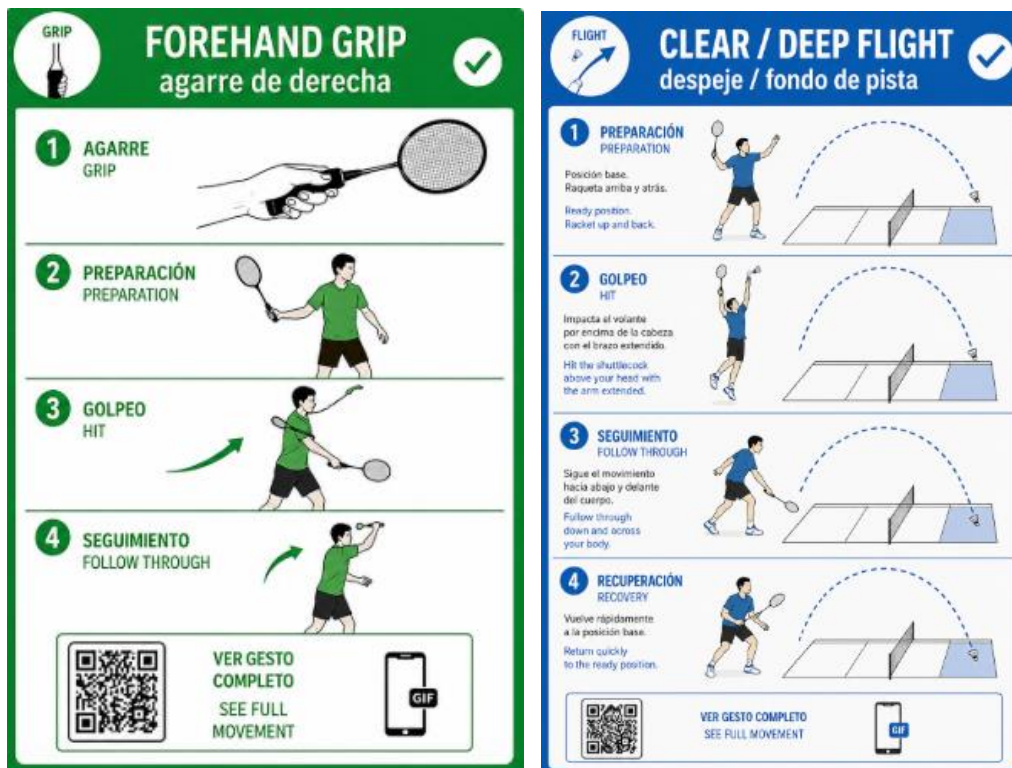
coevaluación interactiva empodera a los estudiantes. Así, pueden expresar correcciones técnicas de manera clara y respetuosa.

En conclusión, esta unidad demuestra que los deportes de implemento en Primaria no tienen que ser excluyentes. Con materiales adaptados y retos colectivos, se puede lograr que el 80% del tiempo sea útil. De esta forma, se desarrollan las competencias motrices, sociales y digitales de los estudiantes.

13.6. Recursos elaborados.

A continuación, se describen los tres recursos didácticos diseñados específicamente para el desarrollo de esta unidad en el aula:

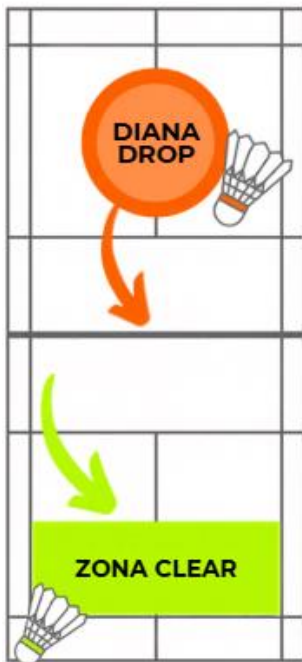
Recurso 1: Paneles visuales de pista:



Recurso 2: Pasaporte de los "Guardianes del Aire" y Escudos de Energía



Recurso 3: Lonas de red y dianas de suelo amortiguadoras



Estos materiales son importantes para que los alumnos puedan enfocar su atención. Tanto los alumnos con necesidades especiales como los que tienen retraso madurativo pueden ver si logran el objetivo. No necesitan medir nada para saber si lo han hecho bien.