



**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA  
ICAI ICADE CIHS

# **TRABAJO DE FIN DE GRADO**

**Doble grado de CAFYD y Educación Primaria**

Programación didáctica de Educación Física  
dirigida a 5º de Educación Primaria

***El desarrollo de valores mediante la actividad física***

**David Legaz Cristóbal**

**Director:** Tatiana Taylor

**Curso:** 2025-2026

**Fecha:** 21 de abril de 2026

## Índice

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Introducción.....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>2. Fundamentación teórico-normativa de la programación.....</b> | <b>6</b>  |
| 2.1 Marco normativo estatal: España.....                           | 6         |
| 2.2 Marco normativo autonómico: Comunidad de Madrid.....           | 7         |
| <b>3. Contextualización.....</b>                                   | <b>8</b>  |
| 3.1 Características del centro y nivel socioeconómico.....         | 8         |
| 3.2 Organización y proyectos del centro.....                       | 8         |
| 3.3 Características de la clase.....                               | 9         |
| <b>4. Objetivos.....</b>   | <b>10</b> |
| 4.1 Objetivos de etapa.....  | 10        |
| 4.2 Objetivos didácticos.....                                      | 11        |
| <b>5. Competencias.....</b>  | <b>13</b> |
| 5.1 Competencias clave.....  | 13        |
| 5.2 Competencias específicas del área de Educación Física.....     | 16        |
| <b>6. Contenidos.....</b>  | <b>17</b> |
| 6.1 Contenidos curriculares.....                                   | 17        |
| 6.2 Temporalización.....   | 17        |
| 6.3 Contenidos transversales.....                                  | 19        |
| 6.4 Secuenciación de contenidos.....                               | 21        |
| 6.4.1 UPD 1.....   | 21        |
| 6.4.2 UPD 2.....   | 22        |
| 6.4.3 UPD 3.....   | 23        |

|  |           |
|--|-----------|
| 6.4.4 UPD 4.....   | 24        |
| 6.4.5 UPD 5.....   | 25        |
| 6.4.6 UPD 6.....   | 26        |
| 6.4.7 UPD 7.....   | 27        |
| 6.4.8 UPD 8.....   | 28        |
| 6.4.9 UPD 9.....   | 29        |
| 6.4.10 UPD 10.....   | 30        |
| 6.4.11 UPD 11.....   | 31        |
| 6.4.12 UPD 12.....   | 32        |
| 6.4.13 UPD 13.....   | 33        |
| 6.4.14 UPD 14.....   | 34        |
| 6.4.15 UPD 15.....   | 35        |
| <b>7. Metodología.....</b>                                       | <b>36</b> |
| 7.1 Principios pedagógicos de intervención.....                  | 37        |
| 7.2 Hilo conductor.....  | 38        |
| 7.3 Metodologías activas empleadas.....                          | 38        |
| 7.4 Estilos de enseñanza.....                                    | 40        |
| 7.5 Agrupamientos y organización del alumnado.....               | 40        |
| 7.6 Trabajo por proyectos.....                                   | 41        |
| 7.7 Recursos empleados.....                                      | 42        |
| 7.8 Papel de las TIC en el proceso de enseñanza-aprendizaje..... | 43        |
| 7.9 Actividades complementarias programadas para el curso.....   | 43        |
| <b>8. Evaluación.....</b>  | <b>44</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| 8.1 ¿Qué se va a evaluar?.....  | 44        |
| 8.2 ¿Cómo se va a evaluar?.....   | 46        |
| 8.3 ¿Cuándo y quién evalúa?.....  | 47        |
| 8.4 Criterios de calificación.....  | 48        |
| 8.5 Evaluación del proceso de enseñanza.....                                  | 49        |
| <b>9. Atención a las diferencias individuales del alumnado.....</b>           | <b>50</b> |
| <b>10. Contribución de la programación al desarrollo de otros planes.....</b> | <b>52</b> |
| <b>11. Conclusiones.....</b>  | <b>53</b> |
| <b>12. Bibliografía y webgrafía.....</b>                                      | <b>54</b> |
| <b>13. Anexos: Desarrollo unidad de programación didáctica 3.....</b>         | <b>55</b> |

## 1. Introducción

La asignatura de Educación Física es considerada un área fundamental para el desarrollo académico y personal de los alumnos de Educación Primaria. Esta importancia está respaldada por el marco normativo vigente, que la reconoce como **imprescindible para el desarrollo integral de los estudiantes**, puesto que no se limita a la adquisición de habilidades motrices, sino que se convierte en un espacio idóneo para el **desarrollo de la identidad personal, la socialización y la formación en valores**.

Este carácter integrador la hace especialmente adecuada para el desarrollo de las competencias clave (CC), en particular la **competencia personal, social y de aprender a aprender, la competencia ciudadana y la competencia en conciencia y expresión culturales**, al proporcionar el escenario ideal para promover hábitos de vida activa y saludable, para interiorizar valores democráticos como el respeto y la igualdad, y para el aprendizaje de conductas y comportamientos responsables en situaciones de interacción social.

El marco curricular vigente está definido por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo (LOE-LOMLOE), que a su vez, se desarrolla en la Comunidad de Madrid a través del *Decreto 61/2022, del 13 de julio*, en el cual se establece el currículo correspondiente a la etapa de Educación Primaria.

El presente trabajo de fin de grado tiene como objetivo diseñar una programación didáctica anual de Educación Física para **5º curso de Educación Primaria**, organizada mediante **15 unidades de programación didáctica (UPD)**. En este diseño se han tenido en cuenta los principios de **equidad e inclusión**, tal y como se recoge en la legislación vigente, mediante la aplicación del **Diseño Universal para**

**el Aprendizaje (DUA).**

En base a lo razonado previamente, el **objetivo** de esta programación no consiste solo en utilizar la actividad física como una herramienta educativa para el **desarrollo físico**, sino también utilizarla como una herramienta de **transformación personal y social** de los alumnos, a través del desarrollo de **competencias y valores**, que les permitan convertirse en **ciudadanos responsables y competentes**.

Con el objetivo de dar coherencia a las distintas unidades de la programación y favorecer la motivación del alumnado, esta se estructura en torno al hilo conductor: **Educación en valores a través de la práctica deportiva**. Cada UPD está organizada en base a un valor en específico, que, a su vez, se vincula con al menos un Objetivo de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 y con los contenidos transversales establecidos en el *artículo 11 del Decreto 61/2022*.

Este planteamiento está alineado con diversas investigaciones recientes que resaltan la importancia de vincular la práctica motriz con los ODS en el área de Educación Física. En este sentido, Baena-Morales et al. (2021) muestran que esta asignatura permite establecer vínculos específicos entre la actividad física y los ODS, favoreciendo que el profesorado comprenda esta área como espacio educativo con capacidad de generar cambios sociales.

Esta introducción establece el marco conceptual desde el que se va a desarrollar la propuesta, que desarrollará otros apartados como la fundamentación teórico-normativa, la contextualización, los objetivos y competencias, los contenidos, la metodología y la evaluación.

## 2. Fundamentación teórico-normativa de la programación

Esta programación didáctica se fundamenta en el marco legislativo vigente que regula la etapa de Educación Primaria que se expone a continuación, tanto a nivel estatal (España) como a nivel autonómico (Comunidad de Madrid).

Desde el punto de vista teórico, esta programación se basa en una concepción del aprendizaje como un **proceso activo en el que el alumnado construye su conocimiento a través de la experiencia y la interacción con su entorno**. El rango de edad correspondiente a 5º de Educación Primaria es especialmente adecuado para plantear situaciones motrices en las que el alumnado pueda **investigar, contrastar estrategias, tomar decisiones y argumentar acuerdos** de forma cooperativa. Los retos y la resolución de problemas motrices favorecen aprendizajes significativos y la autorregulación del alumnado (Piaget, 1970).

Según Fernández-Río e Iglesias (2024), la Educación Física debe ser entendida como un espacio de formación integral, en el que la práctica deportiva se convierte en un medio para el desarrollo personal, social y ético del alumnado. Esta perspectiva se alinea con los modelos de aprendizaje activo y cooperativo, que promueven la participación equitativa y la inclusión.

### 2.1 Marco normativo estatal: España

El marco normativo estatal en el que se fundamenta esta programación se presenta en la siguiente tabla:

**Tabla 1.** Marco normativo estatal (España)

| Normativa   | DESARROLLO  |
|---|---|
| <b>Ley Orgánica 2/2006, modificada por la Ley Orgánica 3/2020</b> | En relación con el marco normativo estatal, esta propuesta se enmarca en la <i>Ley Orgánica 2/2006</i> , que se mantiene vigente, pero ha sido modificada por la <i>Ley Orgánica 3/2020</i> , que refuerza principios fundamentales como <b>la equidad, la inclusión y la educación para el desarrollo sostenible</b> . Además, esta ley promueve <b>metodologías activas</b> centradas en el aprendizaje del |

|                              |   |
|------------------------------|---|
|                              | alumnado, estableciendo la educación en competencias como elemento central del proceso de enseñanza-aprendizaje.  |
| <b>Real Decreto 157/2022</b> | Del mismo modo, se debe considerar a nivel estatal el <i>Real Decreto 157/2022</i> , que rige las enseñanzas, los contenidos curriculares, las competencias específicas (CE) y los criterios de evaluación correspondientes al área de Educación Física de la etapa de Educación Primaria, que pretenden conseguir un desarrollo integral del alumnado en situaciones de aprendizaje reales y contextualizadas. |

## 2.2 Marco normativo autonómico: Comunidad de Madrid

El marco normativo autonómico en el que se fundamenta esta programación se presenta en la siguiente tabla:

**Tabla 2. Marco normativo autonómico (Comunidad de Madrid)**

| Normativa              | DESARROLLO  |
|------------------------|---|
| <b>Decreto 61/2022</b> | En el ámbito autonómico, la presente programación didáctica se fundamenta en el <i>Decreto 61/2022</i> , del 13 de julio, en el que se establece la planificación y el currículo de cada área correspondiente a la etapa de Educación Primaria en la Comunidad de Madrid.<br>En este decreto se determinan los elementos curriculares del área de Educación Física, concretando y desarrollando a nivel autonómico diversos aspectos establecidos en el <i>Real Decreto 157/2022</i> , entre los que destacan: el enfoque competencial del proceso enseñanza-aprendizaje, la evaluación global, continua y formativa, la adopción de los principios de equidad e inclusión educativa, y una integración de contenidos transversales que fomenten valores como la igualdad, el respeto y el desarrollo sostenible. |
| <b>Orden 130/2023</b>  | En la Comunidad de Madrid, los aspectos relativos a la <b>organización, el funcionamiento y la evaluación curricular</b> están regulados por la <i>Orden 130/2023</i> , que sirve de referencia para el desarrollo de dichos aspectos en esta programación. Esta orden refuerza el carácter continuo y formativo de la evaluación y establece los criterios y procedimientos que regulan el proceso evaluador del alumnado en Educación Primaria.   |
| <b>Decreto 23/2023</b> | El <i>Decreto 23/2023</i> tiene por objeto regular la atención educativa a las diferencias individuales del alumnado en el marco de un sistema educativo de calidad para todos. Este se encarga de regular la <b>atención a las diferencias individuales</b> en la Comunidad de Madrid. Además, este Decreto tiene como finalidad ajustar la evaluación e intervención educativa a las características y el ritmo de aprendizaje de cada alumno. La evaluación propuesta facilita la detección de necesidades y favorece el progreso de cada alumno desde un enfoque inclusivo, incorporando distintas medidas de apoyo y seguimiento para atender las distintas diferencias individuales.  |

### **3. Contextualización**

#### **3.1 Características del centro y nivel socioeconómico**

Esta programación didáctica está diseñada para implementarse en el CEIP “Ciudad del Mañana”, se trata de un centro público no bilingüe y ficticio ubicado en el municipio de Colmenar Viejo, perteneciente a la Comunidad de Madrid. Este colegio está ubicado en una zona residencial con un nivel socioeconómico medio-alto, en el que existe una creciente diversidad cultural. Este centro escolariza a alumnos del 2º ciclo de Educación Infantil (3 a 6 años) y de la etapa completa de Educación Primaria (6 a 12 años). La media de alumnos por aula es de 23, siendo línea 2, por lo que cuenta con dos grupos por cada nivel educativo.

El *Proyecto Educativo del Centro (PEC)* está elaborado conforme a la *Ley Orgánica 3/2020*, el *Real Decreto 157/2022*, el *Decreto 61/2022*, la *Orden 130/2023* y la *Orden 23/2023*. Este centro educativo promueve una educación basada en la equidad, la inclusión y el desarrollo integral del alumnado.

#### **3.2 Organización y proyectos del centro**

El CEIP Ciudad del Mañana presenta una estructura organizativa compuesta por el Equipo directivo (dirección, jefatura de estudios, secretaría), la Comisión de Coordinación Pedagógica (CCP), especialistas (Inglés, Educación Física, Música), especialistas en atención a diferencias individuales (Pedagogía Terapéutica (PT) y Audición y Lenguaje (AL)) y una orientadora por cada ciclo.

El profesorado trabaja de forma coordinada con el objetivo de garantizar coherencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje a lo largo de las distintas etapas y niveles educativos. Con este fin, se celebran reuniones semanales de ciclo que permiten realizar un seguimiento preciso de la evolución del alumnado. Además, se celebra una reunión mensual de etapa para reforzar la coordinación entre ciclos.

Del mismo modo, cada docente mantiene reuniones semanales con la orientadora y con el profesorado especialista en PT y AL, lo que permite una planificación conjunta y detallada para atender las diferencias individuales y realizar un seguimiento y una evaluación individualizada del alumnado que presenta necesidades específicas.

Entre los planes y proyectos del centro destacan:

**Tabla 3. Proyectos del centro escolar**

| PROYECTO                       | DESCRIPCIÓN  |
|--------------------------------|--|
| <b>Plan Incluyo</b>            | Se trata de un plan de atención a las diferencias individuales que se fundamenta mediante la Orden 23/2023.                    |
| <b>Plan Convive</b>            | Se trata de un plan de convivencia centrado en la mediación escolar y el desarrollo de la inteligencia emocional del alumnado. |
| <b>Plan Digitalize</b>         | Se trata de un plan digital que integra de manera progresiva, responsable y segura el uso de recursos tecnológicos en el aula. |
| <b>Plan Escuela Sostenible</b> | Se trata de un plan de civilización responsable vinculado con la agenda 2030.  |

### 3.3 Características de la clase

Esta programación didáctica se dirige al grupo de 5º B de Educación Primaria, que está formado por 24 alumnos, de los cuales, 13 son niñas y 11 son niños, con edades comprendidas entre los 10 y 11 años.

El alumnado se encuentra en una etapa en la que consolidan el pensamiento lógico, y como resalta Piaget (1965), en una etapa en la que se desarrolla una capacidad para la reflexión moral, para la comprensión de valores y normas sociales, y para potenciar habilidades de trabajo cooperativo. En cuanto a las habilidades motrices, este alumnado presenta un progreso significativo en la coordinación general y específica, aunque existen diferencias individuales relacionadas con la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

El alumnado presenta **distintos ritmos y estilos de aprendizaje e intereses**. Cada

alumno progresa de manera diferente, ya que no todos responden de una única forma a las propuestas educativas, lo que implica una planificación que promueva **la participación activa y el progreso de todos los alumnos.**

En este grupo hay una alumna con altas capacidades intelectuales, un alumno con trastorno de déficit de atención y dos alumnos con incorporación tardía al sistema educativo.

Esta clase presenta diversidad cultural, ya que dos de los alumnos con incorporación tardía al sistema educativo español son de origen marroquí y venezolano. Adicionalmente, hay dos alumnos de origen rumano, ambos escolarizados en el centro desde la etapa de Educación Infantil.

El clima del aula es positivo, aunque en determinadas actividades y dinámicas se observan roles de liderazgo y faltas de compañerismo que afectan a la dinámica grupal. Estas características refuerzan la necesidad de trabajar valores como el respeto, el trabajo en equipo y la igualdad.

La heterogeneidad del grupo aconseja el diseño de actividades con distintos niveles de complejidad para garantizar la participación y aprendizaje de todo el alumnado.

## 4. Objetivos

### 4.1 Objetivos de etapa

De acuerdo con el *artículo 7 del Real Decreto 157/2022*, todos los ciclos de Educación Primaria deberán contribuir a desarrollar en el alumnado determinadas capacidades que les permitan:

**Tabla 4. Objetivos de etapa Educación Primaria**

| OBJETIVOS DE ETAPA   |
|--|
| <b>a)</b> 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>b)</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.                                      |
| <b>c)</b> 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.  |
| <b>d)</b> Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres, y la no discriminación de personas por motivos de etnia, orientación o identidad sexual, religión o creencias, discapacidad u otras condiciones. |
| <b>e)</b> Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua española y desarrollar hábitos de lectura.   |
| <b>f)</b> Adquirir en, al menos, la lengua inglesa, la competencia comunicativa básica que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas en este idioma.   |
| <b>g)</b> Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlos a las situaciones de su vida cotidiana.                         |
| <b>h)</b> Conocer los aspectos fundamentales de las Ciencias de la Naturaleza, las Ciencias Sociales, la Geografía, la Historia y la Cultura.   |
| <b>i)</b> Desarrollar las competencias tecnológicas básicas e iniciarse en su utilización, para el aprendizaje, desarrollando un espíritu crítico ante su funcionamiento y los mensajes que reciben y elaboran.   |
| <b>j)</b> Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales   |
| <b>k)</b> 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.  |
| <b>l)</b> Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan la empatía y su cuidado.   |
| <b>m)</b> 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.   |
| <b>n)</b> 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.   |

## 4.2 Objetivos didácticos

En consonancia con el marco legislativo actual, con el contexto descrito anteriormente del centro y del grupo, y con el hilo conductor educación en valores a

través de la práctica deportiva; la presente programación plantea los siguientes objetivos didácticos para 5º de Educación Primaria en el área de Educación Física:

**Tabla 5. Objetivos didácticos de la programación**

| <b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>  |
|--|
| <b>1. Resolver situaciones de juego y práctica deportiva mediante un uso eficaz, adaptado y reflexivo de las habilidades motrices,</b> favoreciendo su transferencia a contextos cotidianos.   |
| <b>2. Participar activamente y con responsabilidad en dinámicas cooperativas,</b> asumiendo distintos roles y tomando decisiones que favorezcan la colaboración, el respeto mutuo y el logro de objetivos comunes.                         |
| <b>3. Aplicar estrategias básicas en situaciones de juego,</b> fomentando el trabajo en equipo, el respeto mutuo y la consecución de objetivos comunes.  |
| <b>4. Poner en práctica valores de respeto, igualdad y cooperación</b> durante la realización de la actividad motriz, reconociendo su impacto en la convivencia y actuando de forma coherente en la vida diaria.                           |
| <b>5. Reconocer y respetar la diversidad de capacidades, ritmos de aprendizaje y contextos culturales,</b> adoptando comportamientos inclusivos que promuevan la equidad y eviten cualquier forma de discriminación.                       |
| <b>6. Participar y actuar con autonomía y responsabilidad</b> en las actividades físicas desarrolladas en el medio natural, desarrollando conductas seguras y sostenibles, y comprendiendo su impacto en el entorno.                       |
| <b>7. Aplicar estrategias de diálogo y mediación para la resolución pacífica de conflictos</b> en situaciones de juego y deportivas, desarrollando habilidades sociales que favorezcan la convivencia dentro y fuera del contexto escolar. |
| <b>8. Consolidar hábitos de actividad física</b> para mejorar la condición física y el bienestar, reconociendo su relación con la salud y la calidad de vida.  |
| <b>9. Expresar y comunicar emociones, ideas y sentimientos</b> a través del cuerpo y del movimiento, desarrollando la creatividad y el respeto hacia las distintas manifestaciones culturales.   |
| <b>10. Fomentar una actitud respetuosa y comprometida en el uso de materiales e instalaciones deportivas,</b> valorando el impacto de su cuidado o deterioro en la convivencia y en la sostenibilidad.                                     |
| <b>11. Desarrollar la autonomía y la autorregulación en la práctica motriz,</b> tomando decisiones adecuadas y gestionando la atención, el esfuerzo y el autocontrol en diversas situaciones.  |

## 5. Competencias

### 5.1 Competencias clave

De acuerdo con el *artículo 2 del Real Decreto 157/2022* las competencias clave son **desempeños que se consideran imprescindibles** para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y **afrontar los principales retos y desafíos globales y locales**. Las competencias clave aparecen recogidas en el **perfil de salida** del alumnado al término de la enseñanza básica y son la adaptación al sistema educativo español de las competencias clave establecidas en la *Recomendación del Consejo de la Unión Europea, de 22 de mayo de 2018*.

Estas competencias clave se adquieren de forma transversal entre las distintas áreas a lo largo de la etapa de Educación Primaria, estando recogidas en el *Anexo I del RD 157/2022*. A continuación, se refleja cómo se contribuye a su adquisición en esta programación, indicando los descriptores operativos vinculados a cada competencia clave en el área de Educación Física:

**Tabla 6.** *Competencias clave, su contribución a la programación y los descriptores operativos asociados a cada una de ellas.*

| CC | CONTRIBUCIÓN Y DESCRIPTORES OPERATIVOS ASOCIADOS EN EF  |
|----|---|
| a) | <p><b>Competencia en comunicación lingüística (CCL):</b> se desarrolla mediante la argumentación en la resolución de conflictos, la reflexión final tras la práctica deportiva, la comprensión y comunicación de instrucciones y la expresión oral requerida en las distintas dinámicas grupales. La diversidad cultural del grupo requiere el uso de un lenguaje claro y estructurado correctamente.</p> <p><b>CCL1:</b> expresa hechos, conceptos, pensamientos, opiniones o sentimientos de forma oral, escrita, signada o multimodal, con claridad y adecuación a diferentes contextos cotidianos de su entorno personal, social y educativo, y participa con respeto en interacciones de comunicación, tanto para intercambiar información y crear conocimiento como para construir vínculos personales.</p> <p><b>CCL5:</b> pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia, la gestión dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, para favorecer un uso eficaz y no discriminatorio de los diferentes sistemas de comunicación.</p> |

|    |  |
|----|--|
| b) | <p><b>Competencia plurilingüe (CP):</b> se trata de un centro no bilingüe por lo que esta competencia se trabaja de forma transversal a través del uso puntual de vocabulario deportivo internacional y mediante el respeto a otras lenguas y culturas presentes en el grupo.</p>  |
| c) | <p><b>Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM):</b> se trabaja a través de la medición de distancias, la organización espacial, el control del tiempo y análisis de los resultados obtenidos en las actividades físicas y juegos.</p> <p><u>STEM1:</u> utiliza, de manera guiada, algunos métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea algunas estrategias para resolver problemas reflexionando sobre las soluciones obtenidas.</p> <p><u>STEM2:</u> utiliza el pensamiento científico para entender y explicar algunos de los fenómenos que ocurren a su alrededor, con uso de herramientas e instrumentos adecuados, planteándose preguntas y realizando experimentos sencillos de forma guiada.</p> <p><u>STEM5:</u> participa en acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y preservar el medio ambiente y los seres vivos.</p>   |
| d) | <p><b>Competencia digital (CD):</b> se potencia mediante el uso de plataformas digitales para consultar datos relacionados con hábitos saludables y el impacto social del deporte, y el uso de recursos audiovisuales para la comprensión de determinados movimientos o tácticas, promoviendo un uso responsable.</p>  |
| e) | <p><b>Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA):</b> esta competencia constituye un eje vertebrador de la programación, y se desarrolla a través de la autorregulación, del trabajo cooperativo, de la capacidad de reflexión y autoevaluación sobre el propio aprendizaje, de la autonomía y de la gestión de la atención.</p> <p><u>CPSAA1:</u> es consciente de las propias emociones, ideas y comportamientos personales y emplea estrategias para gestionarlas en situaciones de tensión o conflicto, adaptándose a los cambios y armonizándolos para alcanzar sus propios objetivos.</p> <p><u>CPSAA2:</u> conoce los riesgos más relevantes y los principales activos para la salud, adopta estilos de vida saludable, y detecta y busca apoyo ante situaciones negativas</p> <p><u>CPSAA3:</u> reconoce y respeta las emociones y experiencias de los demás, participa activamente en el trabajo en grupo, asume las responsabilidades individuales asignadas y emplea estrategias dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.</p> <p><u>CPSAA4:</u> reconoce el valor del esfuerzo y la dedicación personal para la mejora de su aprendizaje y adopta posturas críticas en procesos de reflexión guiados.</p> <p><u>CPSAA5:</u> planea objetivos a corto plazo, utiliza estrategias de aprendizaje autónomo y participa en procesos de autoevaluación y evaluación conjunta, reconociendo sus limitaciones y sabiendo buscar ayuda en el proceso de construcción del conocimiento.</p> |

|    |   |
|----|---|
| f) | <p><b>Competencia ciudadana (CC):</b> esta competencia es considerada como otro pilar fundamental de la programación, la cual se trabaja a través del respeto ante las normas, la igualdad de oportunidades, la inclusión, la capacidad de vincular valores con los ODS y la resolución pacífica de conflictos.</p> <p><u>CC2:</u> participa en actividades de su entorno cercano, en la toma de decisiones y la resolución de los conflictos de forma dialogada y respetuosa con los principios y valores de la Unión Europea y la Constitución Española, los derechos humanos y de la infancia, el valor a la diversidad y de la igualdad entre hombres y mujeres, la cohesión social y los Objetivos de Desarrollo Sostenible acordados por la ONU.</p> <p><u>CC3:</u> reflexiona y dialoga sobre valores y problemas de la actualidad, comprendiendo la necesidad de respetar diferentes culturas y creencias, cuidar el entorno, de rechazar prejuicios, y de oponerse a cualquier forma de discriminación y violencia.</p> <p><u>CC4:</u> comprende las relaciones entre las acciones humanas y el entorno, y se inicia en la adopción de estilos de vida adecuados, para conservar la biodiversidad.</p> |
| g) | <p><b>Competencia emprendedora (CE):</b> se potencia a partir de la adopción de roles y responsabilidades individuales y colectivas, la toma de decisiones en distintas situaciones de juego y la planificación de estrategias.</p> <p><u>CE1:</u> reconoce necesidades inherentes a los retos que debe afrontar y elabora ideas originales, utilizando destrezas creativas y tomando conciencia de las consecuencias y efectos que las ideas pudieran generar en el entorno, para proponer soluciones valiosas que respondan a las necesidades detectadas.</p> <p><u>CE3:</u> crea ideas, planifica tareas, colabora con otros y en equipo, valora el proceso realizado y el resultado obtenido para llevar a cabo iniciativas de emprendimiento, y considera la experiencia como una oportunidad para aprender.</p>   |
| h) | <p><b>Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC):</b> se desarrolla principalmente en contenidos relacionados con la expresión corporal y juegos tradicionales. Estas actividades valoran la diversidad cultural, promoviendo actitudes de respeto ante las manifestaciones corporales del compañero y ante otras culturas.</p> <p><u>CCEC1:</u> reconoce y aprecia los aspectos fundamentales del patrimonio cultural y artístico, comprendiendo las diferencias culturales y la necesidad de respetarlas.</p> <p><u>CCEC2:</u> reconoce especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, y se interesa por ellas, identificando los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.</p> <p><u>CCEC3:</u> expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones de forma creativa, empleando distintos lenguajes artísticos y culturales, integrando su propio cuerpo, interactuando con el entorno y desarrollando sus capacidades afectivas.</p>   |

**CCEC4:** experimenta de forma creativa con diferentes medios y soportes, y diversas técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para elaborar propuestas artísticas y culturales.

## 5.2 Competencias específicas del área de Educación Física

De acuerdo con el *Anexo I del Decreto 61/2022* en el que se describe el perfil de salida, a cada una de las competencias clave se asocian unos **descriptores operativos** que orientan sobre las capacidades que debería adquirir el alumnado al finalizar la etapa. Estos descriptores han sido el referente para determinar **las competencias específicas** de cada área y ciclo, que **son los rendimientos que los estudiantes deben ser capaces de mostrar en actividades que requieren los conocimientos básicos de cada área**. Las competencias específicas correspondientes al tercer ciclo del área de Educación Física están detalladas en el *Anexo II del Decreto 61/2022*. La siguiente tabla refleja cada competencia específica y su relación con los descriptores operativos vinculados a cada una de ellas.

**Tabla 7. Competencias específicas y descriptores operativos**

| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS   | Descriptores operativos                       |
|--|---|
| 1. Adoptar un estilo de vida activo y adecuado, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud, así como medidas de responsabilidad durante la práctica motriz.  | STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3.            |
| 2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria. | STEM1, CPSAA4, CPSAA5                         |
| 3. Desarrollar procesos de regulación e interacción en el marco de la práctica motriz, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias y de las habilidades de los participantes, para contribuir a la convivencia.  | CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC2, CC3. |
| 4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones a la cultura  | CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.              |

|  |                           |
|--|---------------------------|
| para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.  |                           |
| 5. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación, adoptando medidas de responsabilidad durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora. | STEM5, CC2, CC4, CE1, CE3 |

## 6. Contenidos

### 6.1 Contenidos curriculares

Los contenidos curriculares son los **conocimientos, destrezas y actitudes** cuyo aprendizaje por parte del alumnado se hace necesario para **la adquisición de las competencias específicas** de cada área. En el *Anexo II del Decreto 61/2022*, están identificados para el tercer ciclo del área de Educación Física, los contenidos que es imprescindible adquirir y movilizar durante el ciclo. Estos contenidos están organizados en los siguientes bloques:

**Tabla 8. Bloques de contenidos**

| BLOQUES DE CONTENIDOS                                      |   |
|--|---|
| <b>A)</b> Vida activa y saludable.                         | <b>D)</b> Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices |
| <b>B)</b> Organización y gestión de la actividad física.   | <b>E)</b> Manifestaciones de la cultura motriz.                             |
| <b>C)</b> Resolución de problemas en situaciones motrices. | <b>F)</b> Interacción eficiente y cuidadosa con el entorno.                 |

Estos contenidos se alinean con los principios pedagógicos establecidos en el *artículo 10 del Decreto 61/2022*, que promueven la **equidad educativa**, la **atención educativa personalizada** y la **integración de los contenidos transversales** reflejados en el *artículo 11* del mismo decreto.

### 6.2 Temporalización

Esta programación distribuye los contenidos en 15 UPD, respondiendo a los criterios de **progresión y coherencia** para ajustarlos a las características del grupo y el

enfoque planteado. Se desarrolla durante el curso escolar y calendario oficial establecido por la Comunidad de Madrid entre los meses de septiembre y junio. El área de Educación Física dispone de **tres sesiones semanales**, una de ellas con una duración de 60 minutos y las otras dos con una duración de 45 minutos. Como consecuencia, valorando los días festivos y las actividades complementarias del centro, se prevén **106 sesiones a lo largo del curso escolar**.

Las 15 UPD se estructuran en tres trimestres, el **1º se focaliza en la cohesión grupal y bases motrices**, el **2º en la autonomía, la igualdad y asunción de responsabilidades** y el **3º en el cuidado del entorno y a la expresión corporal**. Cada unidad desarrolla los **contenidos curriculares**, a la vez que trabaja un **valor** alineado con los contenidos transversales establecidos en el *Decreto 61/2022*, que permite trabajar los **ODS** de la Agenda 2030. Cada UPD dedica al menos una sesión para el **trabajo por proyectos**, que tendrá como objetivo la elaboración de un producto final. La primera semana del 1º trimestre, y la última de cada trimestre se destinarán a realizar actividades de evaluación y repaso.

**Tabla 9.** *Temporalización de la programación*

| Trimestre | Nº | Título                   | Nº Sesiones | Valor trabajado    | ODS |
|-----------|----|--------------------------|-------------|--------------------|-----|
| 1º        | 1  | Somos equipo             | 6           | Respeto            | 16  |
|           | 2  | Jugamos limpio           | 8           | Juego limpio       | 16  |
|           | 3  | Muévete por salud        | 6           | Responsabilidad    | 3   |
|           | 4  | Superamos retos          | 5           | Superación         | 4   |
|           | 5  | Cooperar para lograr     | 6           | Cooperación        | 17  |
|           | 6  | Decidimos en equipo      | 5           | Corresponsabilidad | 17  |
| 2º        | 7  | Pensamos antes de actuar | 7           | Autocontrol        | 16  |
|           | 8  | Iguales en el juego      | 6           | Igualdad           | 5   |
|           | 9  | Deporte con valores      | 6           | Honestidad         | 16  |

|    |    |                                 |   |                               |    |
|----|----|---------------------------------|---|-------------------------------|----|
|    | 10 | Nos organizamos                 | 6 | Autonomía                     | 4  |
|    | 11 | Retos cooperativos              | 6 | Confianza                     | 17 |
| 3º | 12 | Exploramos la naturaleza        | 6 | Respeto por el medio ambiente | 15 |
|    | 13 | Nos movemos de forma sostenible | 6 | Sostenibilidad                | 13 |
|    | 14 | Nos expresamos con el cuerpo    | 6 | Expresión e identidad         | 10 |
|    | 15 | Misión cumplida                 | 8 | Compromiso social             | 16 |

Esta temporalización se ha elaborado siguiendo criterios de progresión, coherencia y adecuación al contexto. El curso comienza con propuestas centradas en la cohesión grupal, las normas y los hábitos saludables, y posteriormente, avanza con propuestas que exigen una mayor autonomía, responsabilidad y cuidado del entorno. Además, cada UPD se vincula con el hilo conductor, un valor específico y un ODS, favoreciendo una progresión coherente de los aprendizajes adquiridos a lo largo del curso. Por último, esta organización se ajusta a las características del alumnado de 5ºB, al calendario escolar, a la distribución de sesiones y a los recursos disponibles en el centro.

### 6.3 Contenidos transversales

Los contenidos transversales complementan el currículo de Educación Física para lograr un **desarrollo integral de los alumnos**, teniendo como objetivo el **formar ciudadanos responsables y comprometidos**, lo que está plenamente alineado con el objetivo principal de esta programación. Por este motivo, serán un elemento fundamental de la misma, y se trabajarán en todas las unidades. Están detallados en el *artículo 11 del Decreto 61/2022* establece los que debemos trabajar, y en la siguiente tabla está descrito como son trabajados en esta programación:

**Tabla 10. Contenidos transversales y su desarrollo en la programación**

| Contenidos transversales y funcionamiento en la programación  |
|---|
| 1. En relación con la <b>igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, y la no discriminación</b> , se promueven dinámicas inclusivas en las que todo el alumnado participa en igualdad de condiciones y respeta las diferencias individuales. Se analizan los estereotipos que siguen existiendo en la práctica de la actividad física y se fomenta la equidad durante la práctica deportiva. |
| 2. Se trabaja la <b>resolución pacífica de conflictos y los valores sociales</b> a través del diálogo, la cooperación y la toma de decisiones conjunta en situaciones motrices, promoviendo valores como el respeto mutuo y la convivencia.   |
| 3. En cuanto a la <b>salud, los estilos de vida responsable y el cuidado del medio ambiente</b> , se desarrollan aspectos relacionados con los hábitos saludables y con el bienestar físico y mental durante la práctica motriz, para favorecer la interiorización de conductas activas y responsables.   |
| 4. En esta programación se fomentan <b>valores relacionados con el respeto, la deportividad y el trabajo en equipo</b> en contextos deportivos y lúdicos, promoviendo el juego limpio y la valoración del esfuerzo propio y ajeno.  |
| 5. Se refuerzan los <b>valores vinculados a la convivencia, la empatía y el respeto</b> , a través de juegos cooperativos y retos grupales en los que el alumnado desarrolla su confianza y sus habilidades de trabajo en equipo.   |
| 6. El alumnado desarrolla su <b>autonomía, su iniciativa y el trabajo cooperativo</b> , mediante propuestas en las que asumen un rol activo, y en las que diseñan y ponen en práctica actividades deportivas con interacción social.  |
| 7. Esta planificación aborda la <b>educación vial y los primeros auxilios</b> , en los desplazamientos fuera del centro escolar, en actividades en el medio natural y en la simulación de accidentes, en las que el alumno debe aplicar las normas básicas de circulación, de prevención de riesgos y de la conducta PAS.   |

**Tabla 11. Trabajo de contenidos transversales por unidad**

| Contenidos transversales | Unidades de programación didáctica |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|--------------------------|------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
|                          | 1                                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1                        |                                    |   |   |   |   |   | X |   | X |    |    |    | X  |    |    |
| 2                        | X                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    | X  |
| 3                        |                                    |   | X |   |   |   |   |   |   |    | X  | X  |    |    |    |
| 4                        |                                    | X |   |   | X |   |   |   | X |    |    |    |    | X  |    |
| 5                        | X                                  | X |   |   |   | X | X |   | X |    |    |    | X  | X  | X  |
| 6                        |                                    |   |   | X | X |   |   | X |   | X  |    | X  |    |    | X  |
| 7                        |                                    |   |   |   |   |   |   |   |   | X  | X  |    |    |    |    |

## 6.4 Secuenciación de contenidos

### 6.4.1 UPD 1

| UPD 1: SOMOS EQUIPO  |   |                                |
|--|---|--------------------------------|
| <b>N.º sesiones</b>  | 6   | <b>Fecha</b> 15 sept – 26 sept |
| <b>Situación de aprendizaje</b>  | En los recreos de los centros escolares se observa que los alumnos quieren participar en juegos, pero muchas veces surgen conflictos por las normas, la organización o la exclusión de compañeros. Para mejorar esta situación, durante la unidad los alumnos practicarán juegos cooperativos, aprenderán a tomar decisiones y a resolver conflictos mediante el diálogo. |                                |
| <b>Producto final</b>  | Diseñar y aplicar un protocolo de juego limpio y respeto para el recreo en pequeños grupos (4 o 5 alumnos), transferible a su vida diaria en el centro.   |                                |
| Objetivos específicos de la UPD  |   |                                |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Participar en retos cooperativos respetando roles, turnos y normas.</li> <li>2. Identificar y rechazar conductas contrarias a la convivencia.</li> <li>3. Usar el diálogo y la mediación para resolver conflictos durante el juego.</li> <li>4. Elaborar de forma cooperativa un decálogo de juego limpio.</li> </ol>  |   |                                |
| Objetivos de etapa   |   | Objetivos didácticos           |
| a, c, d, e, m  |   | 2, 4, 5, 7                     |
| Competencias   |   |                                |
| Competencias clave   |   | CPSAA, CC, CCL                 |
| Descriptorios operativos   |   | CPSAA3, CCL5, CPSAA4, CC2      |
| Competencias específicas   |   | 2 y 3                          |
| Contenidos   |   |                                |
| <p><b>Bloque C:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Toma de decisiones</u>: elección de acciones adecuadas según las normas del juego, la situación planteada y la conducta de los compañeros en juegos cooperativos</li> </ul> <p><b>Bloque D:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Concepto de fairplay o &lt;juego limpio&gt;</u>: cumplimiento de normas comunes, aceptación de decisiones y respeto al grupo durante los juegos cooperativos.</li> <li>• <u>Habilidades sociales</u>: uso del diálogo, la escucha y la mediación para resolver problemas que surjan durante la práctica deportiva.</li> <li>• <u>Identificación, abordaje y rechazo de conductas contrarias a la convivencia</u>, como excluir a compañeros, no respetar turnos o incumplir reglas del juego.</li> </ul> |   |                                |
| <b>Contenidos transversales</b>  | 2 y 5   |                                |
| Crterios de evaluación   | Instrumentos de evaluación  | Porcentaje de calificación     |
| 3.4  | Rúbrica   | 40%                            |
| 3.2  | Lista de control  | 30%                            |
| 2.1  | Rúbrica   | 30%                            |

## 6.4.2 UPD 2

| UPD 2: JUGAMOS LIMPIO  |  |                           |                            |
|--|--|---------------------------|----------------------------|
| <b>N.º sesiones</b>  | 8  | <b>Fecha</b>              | 29 sept – 17 oct           |
| <b>Situación de aprendizaje</b>  | En numerosos deportes los niños suelen experimentar dificultades para respetar las normas y las decisiones arbitrales. Para mejorar esta situación, los alumnos organizarán y participarán en una jornada deportiva en la que se practicarán diversos deportes y dinámicas deportivas, aplicando el juego limpio y el control emocional. |                           |                            |
| <b>Producto final</b>  | Elaboración de un decálogo de juego limpio transferible a su vida diaria en pequeños grupos (4 o 5 alumnos).   |                           |                            |
| Objetivos específicos de la UPD  |  |                           |                            |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mostrar deportividad hacia compañeros y adversarios, respetando las normas y decisiones arbitrales durante los juegos y deportes modificados.</li> <li>2. Tomar decisiones motrices correctas en juegos colectivos de cooperación y oposición.</li> <li>3. Gestionar emociones asociadas a la competición mostrando respeto.</li> <li>4. Elaborar de forma cooperativa un decálogo de juego limpio.</li> </ol>   |  |                           |                            |
|  |  | Objetivos didácticos      |                            |
| a, c, d, m   |  | 3, 4, 5, 7, 11            |                            |
| Competencias   |  |                           |                            |
| <b>Competencias clave</b>  |  | CPSAA, CC, CCL            |                            |
| <b>Descriptorios operativos</b>  |  | CPSAA5, CCL1, CPSAA1, CC2 |                            |
| <b>Competencias específicas</b>  |  | 2 y 3                     |                            |
| Contenidos   |  |                           |                            |
| <b>Bloque C:</b>   |  |                           |                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>Toma de decisiones</u>: selección de acciones en función de la posición de compañeros y adversarios en situaciones de juegos modificados de colaboración-oposición. Búsqueda de espacios y apoyo a los compañeros en situaciones de juego real.</li> <li>● <u>Iniciación de las habilidades motrices específicas</u>: interiorizar gestos técnicos básicos en deportes modificados.</li> </ul>   |  |                           |                            |
| <b>Bloque D:</b>   |  |                           |                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>Concepto de fairplay o &lt;juego limpio&gt;</u>: aplicación de normas, respeto de decisiones arbitrales y aceptación del resultado durante la práctica deportiva.</li> <li>● <u>Acciones que muestren una amenaza a la práctica deportiva</u>: identificar y corregir cualquier conducta violenta o no adecuada en la jornada deportiva.</li> <li>● <u>Habilidades sociales</u>: respeto hacia los compañeros en la práctica motriz.</li> <li>● <u>Gestión emocional</u>: control de emociones como la frustración o euforia en situaciones de competición.</li> </ul> |  |                           |                            |
| <b>Contenidos transversales</b>  | 4 y 5  |                           |                            |
| Crterios de evaluación   | Instrumentos de evaluación   |                           | Porcentaje de calificación |
| 2.2  | Lista de control   |                           | 30%                        |
| 3.2  | Rúbrica  |                           | 40%                        |
| 3.4  | Rúbrica  |                           | 30%                        |

### 6.4.3 UPD 3

| UPD 3: MUÉVETE POR LA SALUD   |   |                              |
|---|---|------------------------------|
| <b>N.º sesiones</b>   | 6   | <b>Fecha</b> 20 oct – 31 oct |
| <b>Situación de aprendizaje</b>   | Debido al aumento del sedentarismo y la falta de actividad física en alumnos de la etapa de Educación Primaria, estos deberán analizar sus propios hábitos de movimiento y salud. Para ello, realizarán circuitos, juegos y actividades para controlar y gestionar su esfuerzo con el objetivo de conocer cómo influye la actividad física en su bienestar. |                              |
| <b>Producto final</b>   | Elaboración de una guía de hábitos saludables mediante el uso de las tecnologías en pequeños grupos, diseñando y organizando ideas, y valorando el resultado. (3 o 4 alumnos).  |                              |
| Objetivos específicos de la UPD   |   |                              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer los beneficios de la actividad física para el bienestar personal y la salud física.</li> <li>2. Regular la capacidad de esfuerzo en situaciones de juegos y circuitos motores.</li> <li>3. Desarrollar habilidades motrices básicas en la práctica deportiva para mejorar la condición física.</li> <li>4. Diseñar propuestas de hábitos activos para mejorar la salud en el ámbito escolar mediante el uso de herramientas tecnológicas.</li> </ol>  |   |                              |
| Objetivos de etapa  |   | Objetivos didácticos         |
| b, i, k   |   | 1, 8, 11                     |
| Competencias  |   |                              |
| Competencias clave  |   | CPSAA, STEM, CE              |
| Descriptorios operativos  |   | CPSAA2, STEM5, CPSAA4, CE3   |
| Competencias específicas  |   | 1 y 2                        |
| Contenidos  |   |                              |
| <p><b>Bloque A:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Salud física</u>: reconocimiento de los beneficios de la actividad física mediante circuitos y juegos deportivos, relacionándolos con el bienestar personal.</li> <li>• <u>Salud mental</u>: identificación de sensaciones y emociones tras la actividad física a través de breves reflexiones al finalizar las sesiones.</li> <li>• <u>Vida saludable</u>: análisis de hábitos cotidianos y búsqueda de información, mediante el uso de herramientas digitales para elaborar una guía de hábitos saludables.</li> </ul> <p><b>Bloque C:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Capacidades condicionales</u>: desarrollo de la resistencia y la regulación del esfuerzo mediante circuitos y retos deportivos en los que el alumno ajusta la intensidad.</li> </ul> |   |                              |
| <b>Contenidos transversales</b>   | 3   |                              |
| Criterios de evaluación   | Instrumentos de evaluación  | Porcentaje de calificación   |
| 1.1   | Rúbrica   | 35%                          |
| 1.2   | Rúbrica   | 35%                          |
| 2.3   | Escala graduada   | 30%                          |

#### 6.4.4 UPD 4

| UPD 4: SUPERAMOS RETOS  |  |                             |
|---|--|-----------------------------|
| <b>N.º sesiones</b>   | 5  | <b>Fecha</b> 4 nov – 14 nov |
| <b>Situación de aprendizaje</b>   | En el día a día, muchos alumnos se enfrentan a retos personales tanto dentro como fuera del centro escolar en los que necesitan esfuerzo, constancia y superación para mejorar. Para desarrollar estas habilidades, participarán en retos motores individuales y por pareja en los que deberán poner en práctica sus habilidades físicas, registrar sus avances y ajustar sus estrategias de mejora en una hoja de registro y estimación de tiempos. |                             |
| <b>Producto final</b>   | Realizar un reto final de un circuito con varias estaciones en grupos pequeños (5 o 6 alumnos), en el que demostrarán su progreso y reflexionarán sobre su esfuerzo, transfiriendo esos aprendizajes a otras situaciones de su vida cotidiana.   |                             |
| Objetivos específicos de la UPD   |  |                             |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Resolver retos motores mediante la creatividad y el uso de habilidades motrices requeridas en cada situación.</li> <li>2. Mejorar la coordinación, el equilibrio y la agilidad mediante retos deportivos.</li> <li>3. Valorar el esfuerzo, la constancia y la superación personal en la práctica motriz.</li> </ol>   |  |                             |
| Objetivos de etapa  |  | Objetivos didácticos        |
| a, b, g   |  | 1, 8                        |
| Competencias  |  |                             |
| Competencias clave  |  | STEM, CPSAA                 |
| Descriptorios operativos  |  | CPSAA4, CPSAA5, STEM1       |
| Competencias específicas  |  | 2                           |
| Contenidos  |  |                             |
| <p><b>Bloque C:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Capacidades condicionales</u>: desarrollo de la coordinación, equilibrio y agilidad mediante retos motores, ajustando su ejecución para mejorar el resultado.</li> <li>• <u>Creatividad motriz</u>: búsqueda de soluciones variadas ante retos motores, adaptando los movimientos y decisiones a cada situación de juego.</li> </ul> <p><b>Bloque B:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Planificación y regulación de proyectos motrices</u>: registro del progreso personal mediante hojas de registro en las que el alumno anota resultados y realiza estimaciones sencillas para valorar su mejora.</li> </ul> <p><b>Bloque E:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>La cultura del esfuerzo</u>: valoración del esfuerzo, la constancia y la superación personal a través de la mejora en los retos y circuitos planteados.</li> </ul> |  |                             |
| <b>Contenidos transversales</b>   | 6  |                             |
| Crterios de evaluación  | Instrumentos de evaluación   | Porcentaje de calificación  |
| 2.2   | Lista de control   | 40%                         |
| 2.3   | Escala graduada  | 40%                         |
| 2.1   | Diana de evaluación  | 20%                         |

## 6.4.5 UPD 5

| UPD 5: COOPERAR PARA LOGRAR  |  |                              |
|--|--|------------------------------|
| <b>N.º sesiones</b>  | 6  | <b>Fecha</b> 17 nov – 28 nov |
| <b>Situación de aprendizaje</b>  | En la vida diaria, muchas actividades requieren trabajar en equipo (deportes, excursiones, trabajos grupales, etc.), pero no siempre se sabe cómo organizarse, comunicarse y colaborar de forma eficaz. Para dar respuesta a esta necesidad, el alumnado participará en retos cooperativos en los que deberá asumir roles, tomar decisiones conjuntas y coordinarse para lograr un objetivo común. |                              |
| <b>Producto final</b>  | Diseñar y superar un reto motor cooperativo en pequeños grupos (4 o 5 alumnos), estableciendo una estrategia de equipo transferible a situaciones reales de su vida cotidiana.   |                              |
| Objetivos específicos de la UPD  |  |                              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Resolver retos motores cooperativos mediante la coordinación y comunicación.</li> <li>2. Participar de forma activa en distintas situaciones motrices de carácter colectivo respetando las aportaciones de los demás.</li> <li>3. Desarrollar habilidades colaborativas para alcanzar objetivos durante la práctica motriz.</li> <li>4. Comprender la cooperación como un elemento fundamental para lograr el éxito grupal.</li> </ol>   |  |                              |
| Objetivos de etapa   |  | Objetivos didácticos         |
| a, b   |  | 2, 3, 4                      |
| Competencias   |  |                              |
| Competencias clave   |  | CPSAA, CC, CCL               |
| Descriptorios operativos   |  | CCL1, CPSAA3, CC2            |
| Competencias específicas   |  | 3                            |
| Contenidos   |  |                              |
| <p><b>Bloque C:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Creatividad motriz</u>: resolución de retos cooperativos mediante la búsqueda de soluciones grupales, ajustando las acciones motrices a las decisiones grupales.</li> </ul> <p><b>Bloque D:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Habilidades sociales</u>: puesta en práctica de estrategias de comunicación, reparto de roles y toma de decisiones en equipo durante los retos cooperativos. Aceptación de las aportaciones de los compañeros mediante el respeto.</li> </ul> <p><b>Bloque E:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>La cultura del esfuerzo</u>: valoración del esfuerzo colectivo y la implicación individual para lograr objetivos comunes.</li> </ul> |  |                              |
| <b>Contenidos transversales</b>  | 4 y 6  |                              |
| Criterios de evaluación  | Instrumentos de evaluación   | Porcentaje de calificación   |
| 3.4  | Rúbrica  | 40%                          |
| 3.1  | Rúbrica  | 30%                          |
| 3.2  | Escala graduada  | 30%                          |

#### 6.4.6 UPD 6

| UPD 6: DECIDIMOS EN EQUIPO  |  |                      |                            |
|---|--|----------------------|----------------------------|
| <b>N.º sesiones</b>   | 5  | <b>Fecha</b>         | 1 dic – 11 dic             |
| <b>Situación de aprendizaje</b>   | En la organización de actividades deportivas (eventos, torneos, recreos, etc.), es necesario planificar equipos, establecer roles, garantizar la seguridad y tomar decisiones colectivas para que todo funcione. Ante esta situación, el alumnado deberá organizar y gestionar actividades deportivas en las que se planifiquen los roles, normas, uso del material y medidas de seguridad, que posteriormente se pondrán en práctica. |                      |                            |
| <b>Producto final</b>   | Diseño y puesta en práctica de una actividad deportiva en pequeños grupos (3 o 4 alumnos), valorando su funcionamiento y proponiendo mejoras aplicables a contextos reales.  |                      |                            |
| Objetivos específicos de la UPD   |  |                      |                            |
| 1. Organizar y planificar actividades motrices en equipo distribuyendo roles y responsabilidades.<br>2. Valorar la importancia de una correcta organización en la práctica deportiva.<br>3. Participar de forma responsable en la gestión y en el desarrollo de actividades.  |  |                      |                            |
| Objetivos de etapa  |  | Objetivos didácticos |                            |
| b, k  |  | 1, 2, 3              |                            |
| Competencias  |  |                      |                            |
| Competencias clave  |  | CPSAA, CC            |                            |
| Descriptorios operativos  |  | CPSAA3, CPSAA4, CC2  |                            |
| Competencias específicas  |  | 2 y 3                |                            |
| Contenidos  |  |                      |                            |
| <b>Bloque B:</b>  |  |                      |                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Planificación y regulación de proyectos motores</u>: organización de actividades por equipos, asignando roles y valorando el funcionamiento del grupo.</li> <li>• <u>Toma de medidas de prevención de accidentes</u>: realización del calentamiento uso responsable y seguro del material, y respeto de normas para garantizar la seguridad de todas las actividades deportivas creadas.</li> <li>• <u>Usos y finalidad de la actividad física</u>: diferenciación entre actividades recreativas y competitivas mediante la organización de actividades deportivas y su impacto.</li> </ul> |  |                      |                            |
| <b>Bloque C:</b>  |  |                      |                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Toma de decisiones</u>: selección de acciones en función de la situación de juego durante la práctica de las actividades deportivas diseñadas.</li> <li>• <u>Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica</u>: ajuste del posicionamiento y la coordinación en las actividades deportivas.</li> </ul>  |  |                      |                            |
| <b>Contenidos transversales</b>   | 6  |                      |                            |
| Crterios de evaluación  | Instrumentos de evaluación   |                      | Porcentaje de calificación |
| 2.1   | Rúbrica  |                      | 50%                        |
| 2.2   | Escala de graduación   |                      | 20%                        |
| 3.2   | Lista de control   |                      | 15%                        |
| 3.4   | Rúbrica  |                      | 15%                        |

### 6.4.7 UPD 7

| UPD 7: PENSAMOS ANTES DE ACTUAR  |   |                             |                            |
|--|---|-----------------------------|----------------------------|
| <b>N.º sesiones</b>  | 7   | <b>Fecha</b>                | 8 ene - 23 ene             |
| <b>Situación de aprendizaje</b>  | En muchas situaciones de la vida diaria y del deporte, tomar decisiones de forma impulsiva provoca errores y dificulta el éxito individual y grupal. Para mejorar esta capacidad, el alumnado participará en juegos y deportes modificados de oposición y colaboración-oposición en los que se deberá analizar la situación, anticiparse y seleccionar la mejor decisión posible. |                             |                            |
| <b>Producto final</b>  | Diseño de una guía breve de decisiones inteligentes en el juego por parejas, que incluirá estrategias aplicables a contextos deportivos y situaciones cotidianas.   |                             |                            |
| Objetivos específicos de la UPD  |   |                             |                            |
| 1. Tomar decisiones motrices adecuadas en situaciones de juego de oposición y colaboración-oposición.<br>2. Controlar la impulsividad durante la práctica motriz a través de la reflexión.<br>3. Aplicar estrategias básicas de juego para resolver situaciones motrices colectivas.   |   |                             |                            |
| Objetivos de etapa   |   | Objetivos didácticos        |                            |
| b, c   |   | 2, 3, 11                    |                            |
| Competencias   |   |                             |                            |
| Competencias clave   |   | STEM, CPSAA                 |                            |
| Descriptorios operativos   |   | STEM1, CPSAA4, CCL1, CPSAA1 |                            |
| Competencias específicas   |   | 2 y 3                       |                            |
| Contenidos   |   |                             |                            |
| <b>Bloque C:</b>   |   |                             |                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Toma de decisiones</u>: selección de la mejor acción motriz (pasar, avanzar, tirar, etc.) en un contexto de juego real.</li> <li>• <u>Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica</u>: percepción de distancias, trayectorias y compañeros en deportes de colaboración-oposición, ajustando la posición y el movimiento en función de la situación.</li> <li>• <u>Iniciación de las habilidades motrices específicas</u>: aplicación de gestos técnicos básicos como el pase, los desplazamientos o los desmarques en juegos modificados de colaboración-oposición.</li> </ul> |   |                             |                            |
| <b>Bloque D:</b>   |   |                             |                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Gestión emocional</u>: control de la impulsividad mediante la reflexión antes de realizar la acción en una situación de juego real.</li> </ul>   |   |                             |                            |
| <b>Contenidos transversales</b>  | 5   |                             |                            |
| Crterios de evaluación   | Instrumentos de evaluación  |                             | Porcentaje de calificación |
| 2.2  | Escala graduada   |                             | 30%                        |
| 2.1  | Lista de control  |                             | 20%                        |
| 2.3  | Escala graduada   |                             | 20%                        |
| 3.1  | Escala graduada   |                             | 30%                        |

## 6.4.8 UPD 8

| UPD 8: IGUALES EN EL JUEGO   |   |                           |                            |
|--|---|---------------------------|----------------------------|
| <b>N.º sesiones</b>  | 6   | <b>Fecha</b>              | 26 ene - 6 feb             |
| <b>Situación de aprendizaje</b>  | En el deporte y en la vida cotidiana aún existen estereotipos de género que influyen en la participación y en la percepción de las capacidades de las personas. Para dar respuesta a esta realidad, los alumnos deberán participar en juegos populares de diversas culturas y deportes adaptados en los que se analizarán situaciones de juego de desigualdad y se fomentará la participación equitativa. |                           |                            |
| <b>Producto final</b>  | Elaboración de un decálogo de juego igualitario aplicable al recreo y a su práctica deportiva diaria en grupos pequeños (4 o 5 alumnos).  |                           |                            |
| Objetivos específicos de la UPD  |   |                           |                            |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar estereotipos de género presentes en la práctica deportiva y reflexionar sobre ellos.</li> <li>2. Participar en juegos populares de diferentes culturas y colectivos, respetando la igualdad de oportunidades entre compañeros y el deporte.</li> <li>3. Promover actitudes de respeto y cooperación en actividades deportivas.</li> </ol>              |   |                           |                            |
| Objetivos de etapa   |   | Objetivos didácticos      |                            |
| a, d, m  |   | 4, 5                      |                            |
| Competencias   |   |                           |                            |
| Competencias clave   |   | CPSAA, CC, CCEC           |                            |
| Descriptorios operativos   |   | CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2 |                            |
| Competencias específicas   |   | 3 y 4                     |                            |
| Contenidos   |   |                           |                            |
| <b>Bloque D:</b>   |   |                           |                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Habilidades sociales</u>: participación en juegos populares colectivos aplicando normas de respeto, igualdad y cooperación entre compañeros.</li> <li>• <u>Identificación, abordaje y rechazo de conductas discriminatorias</u>: análisis de situaciones reales de desigualdad en el deporte y actuación ante ellas durante la práctica motriz</li> </ul>        |   |                           |                            |
| <b>Bloque E:</b>   |   |                           |                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Deporte e igualdad en el deporte amateur y profesional</u>: reflexión sobre los estereotipos de género en distintos deportes y su influencia en la participación.</li> <li>• <u>Aportaciones de la cultura motriz</u>: práctica de juegos de diferentes culturas en los que se fomente la participación equitativa, valorando la diversidad cultural.</li> </ul> |   |                           |                            |
| <b>Contenidos transversales</b>  | 1 y 5   |                           |                            |
| Crterios de evaluación   | Instrumentos de evaluación  |                           | Porcentaje de calificación |
| 3.4  | Rúbrica   |                           | 30%                        |
| 3.2  | Diana de evaluación   |                           | 15%                        |
| 4.2  | Rúbrica   |                           | 25%                        |
| 4.1  | Rúbrica   |                           | 30%                        |

## 6.4.9 UPD 9

| UPD 9: DEPORTE CON VALORES  |   |                            |                |
|---|---|----------------------------|----------------|
| <b>N.º sesiones</b>   | 6   | <b>Fecha</b>               | 9 feb - 20 feb |
| <b>Situación de aprendizaje</b>   | En el deporte actual se observan conductas antideportivas alejadas de los valores promovidos por los Juegos Olímpicos y Paralímpicos. Para dar respuesta a esta realidad, el alumno participará en unas olimpiadas en las que deberá aplicar los principios del juego limpio, el respeto y la honestidad. |                            |                |
| <b>Producto final</b>   | Elaboración de un compromiso olímpico de juego limpio y honestidad de forma individual, que sea transferible a su práctica deportiva diaria.  |                            |                |
| Objetivos específicos de la UPD   |   |                            |                |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Respetar las normas y decisiones en el juego con deportividad.</li> <li>2. Comprender la historia y valores promovidos por los Juegos Olímpicos.</li> <li>3. Valorar la honestidad, el respeto y la aceptación de resultados.</li> <li>4. Participar en una simulación de los Juegos Olímpicos comprendiendo sus deportes y sus categorías, y actuando con autocontrol.</li> </ol>  |   |                            |                |
| Objetivos de etapa  |   | Objetivos didácticos       |                |
| a, c, d, m, h   |   | 2, 4, 5, 7, 11             |                |
| Competencias  |   |                            |                |
| Competencias clave  |   | CCL, CPSAA, CC             |                |
| Descriptorios operativos  |   | CCL5, CPSAA1, CC2, CC3     |                |
| Competencias específicas  |   | 3                          |                |
| Contenidos  |   |                            |                |
| <b>Bloque D:</b>  |   |                            |                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Gestión emocional</u>: control y gestión de las emociones en situaciones deportivas correspondiente a los Juegos Olímpicos mediante la reflexión.</li> <li>• <u>Habilidades sociales</u>: uso de normas del deporte mediante el respeto y diálogo en la competición.</li> <li>• <u>Concepto de fairplay o &lt;juego limpio&gt;</u>: puesta en práctica de conductas de deportividad durante todas las Olimpiadas.</li> <li>• <u>Identificación, abordaje y rechazo de conductas discriminatorias</u>: rechazo de acciones como trampas o actitudes antideportivas durante la práctica.</li> </ul> |   |                            |                |
| <b>Bloque E:</b>  |   |                            |                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Deporte e igualdad en el deporte amateur y profesional</u>: análisis de situaciones de respeto y equidad durante cada sesión.</li> <li>• <u>Deportes Olímpicos y Paralímpicos</u>: conocimiento de sus valores y características a través de ejemplos reales y su aplicación en deportes modificados.</li> </ul>  |   |                            |                |
| <b>Contenidos transversales</b>   | 1, 4 y 5  |                            |                |
| Crterios de evaluación  | Instrumentos de evaluación  | Porcentaje de calificación |                |
| 3.2   | Lista de control  | 40%                        |                |
| 3.3   | Rúbrica   | 20%                        |                |
| 3.4   | Rúbrica   | 25%                        |                |
| 3.1   | Diana de evaluación   | 15%                        |                |

#### 6.4.10 UPD 10

| UPD 10: NOS ORGANIZAMOS   |   |                                    |
|---|---|------------------------------------|
| <b>N.º sesiones</b>   | 6   | <b>Fecha</b> 23 feb - 6 mar        |
| <b>Situación de aprendizaje</b>   | En la vida cotidiana, muchas personas presentan dificultades para actuar con autonomía durante la práctica deportiva, organizando tareas y sabiendo cómo responder ante situaciones como accidentes o cuidado del propio cuerpo. Para mejorar esta situación, el alumnado deberá diseñar y dirigir una mini sesión grupal, tomando decisiones sobre la organización, higiene y medidas de seguridad, incluyendo actuaciones básicas ante posibles accidentes. |                                    |
| <b>Producto final</b>   | Diseño y puesta en práctica de una breve actividad o mini sesión dirigida por parejas.  |                                    |
| Objetivos específicos de la UPD   |   |                                    |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diseñar y organizar una tarea motriz de forma autónoma, valorando medidas de prevención de accidentes.</li> <li>2. Aplicar hábitos de higiene personal antes y después de la actividad física.</li> <li>3. Actuar ante situaciones de accidente aplicando la conducta PAS.</li> <li>4. Organizar el material, las normas y el funcionamiento de una actividad deportiva.</li> </ol>   |   |                                    |
| Objetivos de etapa  |   | Objetivos didácticos               |
| b, k  |   | 2, 10, 11                          |
| Competencias  |   |                                    |
| Competencias clave  |   | CPSAA, STEM, CE                    |
| Descriptorios operativos  |   | CPSAA2, CPSAA5, CPSAA4, STEM5, CE3 |
| Competencias específicas  |   | 1 y 2                              |
| Contenidos  |   |                                    |
| <b>Bloque B:</b>  |   |                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Planificación y regulación de proyectos motores</u>: diseño y puesta en práctica de una mini sesión, organizando roles y materiales, realizando un seguimiento de esta.</li> <li>• <u>Actuaciones básicas ante accidentes</u>: actuación en situaciones simuladas de accidente mediante el protocolo PAS y la posición lateral de seguridad.</li> <li>• <u>Hábitos autónomos de higiene corporal</u>: incorporación de rutinas básicas antes y después de la actividad física como el lavado de manos.</li> <li>• <u>Toma de medidas de prevención de accidentes</u>: uso responsable del material durante la mini sesión, y realizar calentamiento y estiramientos en cada una.</li> </ul> |   |                                    |
| Contenidos transversales  | 6 y 7   |                                    |
| Criterios de evaluación   | Instrumentos de evaluación  | Porcentaje de calificación         |
| 2.1   | Rúbrica   | 35%                                |
| 2.2   | Rúbrica   | 25%                                |
| 1.2   | Escala graduada   | 20%                                |
| 1.3   | Lista de control  | 20%                                |

## 6.4.11 UPD 11

| UPD 11: RETOS COOPERATIVOS   |   |                      |                            |
|--|---|----------------------|----------------------------|
| <b>N.º sesiones</b>  | 6   | <b>Fecha</b>         | 9 mar - 20 mar             |
| <b>Situación de aprendizaje</b>  | En situaciones reales como trabajos en grupo o actividades fuera del aula, la falta de confianza entre compañeros dificulta la cooperación y el logro de objetivos comunes. Ante este problema, los alumnos participarán en retos cooperativos y juegos tradicionales en los que deberán confiar en sus compañeros, asumir responsabilidades y coordinarse para superar desafíos conjuntos. |                      |                            |
| <b>Producto final</b>  | Diseño y aplicación de varias estrategias de cooperación basadas en la confianza en grupos pequeños (4 o 5 alumnos), que sean transferibles a contextos reales del aula y de su vida cotidiana.   |                      |                            |
| Objetivos específicos de la UPD  |   |                      |                            |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollar la confianza en los compañeros a través de juegos tradicionales y actividades cooperativas.</li> <li>2. Asumir responsabilidades compartidas en retos colectivos.</li> <li>3. Aplicar estrategias de cooperación basadas en la comunicación y la coordinación.</li> </ol>  |   |                      |                            |
| Objetivos de etapa   |   | Objetivos didácticos |                            |
| a, b, m  |   | 2, 4, 7              |                            |
| Competencias   |   |                      |                            |
| Competencias clave   |   | CC, CPSAA            |                            |
| Descriptorios operativos   |   | CPSAA1, CPSAA3, CC2  |                            |
| Competencias específicas   |   | 3                    |                            |
| Contenidos   |   |                      |                            |
| <b>Bloque D:</b>   |   |                      |                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Habilidades sociales</u>: cooperación, confianza y reparto de roles en retos deportivos grupales y juegos populares, favoreciendo la comunicación y ayuda entre compañeros.</li> <li>• <u>Gestión emocional</u>: control de la frustración e inseguridad en situaciones cooperativas, fomentando la confianza y el respeto.</li> </ul> |   |                      |                            |
| <b>Bloque C:</b>   |   |                      |                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Creatividad motriz</u>: búsqueda de soluciones grupales adoptando las decisiones del grupo en función del reto cooperativo.</li> <li>• <b>Bloque E:</b><br/><u>Aportaciones de la cultura motriz</u>: uso de juegos populares adaptados para trabajar la cooperación y la confianza.</li> </ul>  |   |                      |                            |
| <b>Contenidos transversales</b>  | 4 y 5   |                      |                            |
| Crterios de evaluación   | Instrumentos de evaluación  |                      | Porcentaje de calificación |
| 3.1  | Rúbrica   |                      | 30%                        |
| 3.2  | Rúbrica   |                      | 25%                        |
| 3.4  | Rúbrica   |                      | 45%                        |

## 6.4.12 UPD 12

| UPD 12: EXPLORAMOS LA NATURALEZA  |  |                            |                 |
|---|--|----------------------------|-----------------|
| <b>N.º sesiones</b>   | 6  | <b>Fecha</b>               | 13 abr - 24 abr |
| <b>Situación de aprendizaje</b>   | El aumento de actividades en el medio natural ha provocado que muchas personas no respeten el entorno ni actúen con seguridad, generando riesgos y daños ambientales. Ante esta situación, el alumnado realizará una salida al medio natural para realizar actividades deportivas, en las que deberá desplazarse, orientarse y actuar de forma responsable, incluyendo el desplazamiento al entorno respetando las normas básicas de educación vial y seguridad como peatones. |                            |                 |
| <b>Producto final</b>   | Diseño de un protocolo de actuación responsable en el medio natural, en pequeños grupos (4 o 5 alumnos).   |                            |                 |
| Objetivos específicos de la UPD   |  |                            |                 |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adaptar la práctica motriz de forma segura a las condiciones del medio natural.</li> <li>2. Identificar riesgos del medio natural, aplicando medidas básicas de prevención.</li> <li>3. Adoptar conductas responsables de respeto y cuidado del entorno exterior.</li> <li>4. Desplazarse de forma segura y responsable en el trayecto hacia el entorno de práctica, respetando las normas básicas de circulación y convivencia vial.</li> </ol>  |  |                            |                 |
| Objetivos de etapa  |  | Objetivos didácticos       |                 |
| h, l, n   |  | 6, 10                      |                 |
| Competencias  |  |                            |                 |
| Competencias clave  |  | STEM, CC, CPSAA            |                 |
| Descriptorios operativos  |  | STEM5, CC2, CPSAA2         |                 |
| Competencias específicas  |  | 1 y 5                      |                 |
| Contenidos  |  |                            |                 |
| <p><b>Bloque B:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Toma de medidas de prevención</u>: aplicación de normas de seguridad y preparación previa a actividades en el medio natural como el casco o el arnés.</li> </ul> <p><b>Bloque F:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Normas de uso y educación vial</u>: desplazamiento seguro durante el trayecto, siendo consciente y respetando las normas básicas de circulación.</li> <li>• <u>Previsión de riesgos de accidente</u>: identificar los posibles peligros del medio natural y tomar decisiones para evitarlos.</li> <li>• <u>Transporte activo seguro y no contaminante</u>: uso responsable de la bicicleta en el medio natural, y concienciación sobre su impacto no contaminante.</li> <li>• <u>Cuidado del entorno próximo</u>: adopción de conductas responsables en cuanto a la fauna, la flora, la recogida de residuos, etc.</li> <li>• <u>Práctica de actividades físicas en el medio natural</u>: actividades adaptadas al entorno de forma segura como el senderismo, la escalada y el ciclismo.</li> </ul> |  |                            |                 |
| <b>Contenidos transversales</b>   | 3 y 7  |                            |                 |
| Crterios de evaluación  | Instrumentos de evaluación   | Porcentaje de calificación |                 |
| 5.1   | Rúbrica  | 65%                        |                 |
| 1.2   | Lista de control   | 20%                        |                 |
| 1.3   | Lista de control   | 15%                        |                 |

### 6.4.13 UPD 13

| UPD 13: NOS MOVEMOS DE FORMA SOSTENIBLE   |  |                              |
|---|--|------------------------------|
| <b>N.º sesiones</b>   | 6  | <b>Fecha</b>                 |
|   |  | 27 abr - 8 may               |
| <b>Situación de aprendizaje</b>   | El uso excesivo de materiales y el consumo poco responsable contribuyen al deterioro del medio ambiente. Ante esta problemática, el alumnado analizará el uso de materiales deportivos y diseñará alternativas sostenibles mediante la reutilización de recursos materiales para su posterior uso en deportes modificados. |                              |
| <b>Producto final</b>   | Creación de materiales deportivos reutilizados y sostenibles en parejas, con una breve justificación de su impacto en el medio ambiente.   |                              |
| Objetivos específicos de la UPD   |  |                              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analizar el impacto del uso responsable de materiales en la práctica motriz y en el medio ambiente.</li> <li>2. Diseñar y utilizar materiales alternativos para actividades deportivas.</li> <li>3. Adoptar conductas sostenibles durante la práctica motriz valorando el consumo responsable.</li> <li>4. Desarrollar capacidades físicas básicas utilizando material sostenible.</li> </ol>   |  |                              |
| Objetivos de etapa  |  | Objetivos didácticos         |
| b, k, l   |  | 1, 10                        |
| Competencias  |  |                              |
| Competencias clave  |  | STEM, CC, CE                 |
| Descriptorios operativos  |  | STEM5, CC2, CE1, CE3, CPSAA5 |
| Competencias específicas  |  | 1, 2 y 5                     |
| Contenidos  |  |                              |
| <p><b>Bloque B:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Actitudes consumistas en torno al equipamiento</u>: análisis del uso de materiales deportivos habituales y reflexión sobre su consumo y alternativas sostenibles.</li> </ul> <p><b>Bloque C:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Capacidades condicionales</u>: desarrollo de la coordinación, equilibrio y agilidad mediante circuitos.</li> </ul> <p><b>Bloque F:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Consumo adecuado</u>: creación y uso de materiales reciclados para la práctica motriz, valorando su sostenibilidad.</li> <li>• <u>Cuidado del entorno próximo</u>: uso de conductas responsables en relación con la reducción de residuos.</li> </ul> |  |                              |
| <b>Contenidos transversales</b>   | 3 y 6  |                              |
| Crterios de evaluación  | Instrumentos de evaluación   | Porcentaje de calificación   |
| 1.1   | Diana de evaluación  | 10%                          |
| 1.4   | Lista de control   | 10%                          |
| 2.1   | Lista de control   | 20%                          |
| 2.3   | Escala graduada  | 20%                          |
| 5.1   | Escala graduada  | 40%                          |

#### 6.4.14 UPD 14

| UPD 14: NOS EXPRESAMOS CON EL CUERPO   |  |                          |                            |
|--|--|--------------------------|----------------------------|
| <b>N.º sesiones</b>  | 6  | <b>Fecha</b>             | 11 may - 22 may            |
| <b>Situación de aprendizaje</b>  | En nuestra vida cotidiana, una parte de la sociedad muestra dificultades para expresar sus emociones y comunicarse a través de su cuerpo, así como para valorar distintas formas de expresión de distintas culturas. A través de esta UPD, los alumnos explorarán diferentes formas de comunicación y manifestaciones corporales a través del movimiento, el ritmo y la expresión. |                          |                            |
| <b>Producto final</b>  | Composición corporal grupal, basada en una temática cultural específica, aplicable a situaciones reales de comunicación y expresión. Se organizan en pequeños grupos (5 o 6 alumnos).  |                          |                            |
| Objetivos específicos de la UPD  |  |                          |                            |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Expresar emociones, ideas y sentimientos a través del cuerpo y el movimiento.</li> <li>2. Participar en actividades de expresión corporal respetando las producciones propias y ajenas.</li> <li>3. Valorar la diversidad cultural a través de manifestaciones artísticas y corporales.</li> </ol>   |  |                          |                            |
| Objetivos de etapa   |  | Objetivos didácticos     |                            |
| a, d, j, m   |  | 4, 5, 9                  |                            |
| Competencias   |  |                          |                            |
| Competencias clave   |  | CC, CCEC                 |                            |
| Descriptorios operativos   |  | CCEC3, CCEC4, CCEC2, CC3 |                            |
| Competencias específicas   |  | 4                        |                            |
| Contenidos   |  |                          |                            |
| <b>Bloque D:</b>   |  |                          |                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Identificación, abordaje y rechazo de conductas discriminatorias</u>: aceptación de diferentes formas de expresión corporal durante las actividades.</li> </ul>  |  |                          |                            |
| <b>Bloque E:</b>   |  |                          |                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Usos comunicativos de la corporalidad</u>: expresión de ideas, emociones y sentimientos mediante el cuerpo practicando actividades guiadas de danza y movimiento.</li> <li>• <u>Práctica de actividades rítmico-musicales</u>: creación de composiciones corporales en grupo utilizando la música y la coordinación entre compañeros.</li> </ul> |  |                          |                            |
| <b>Contenidos transversales</b>  | 1 y 5  |                          |                            |
| Crterios de evaluación   | Instrumentos de evaluación   |                          | Porcentaje de calificación |
| 4.1  | Lista de control   |                          | 25%                        |
| 4.2  | Lista de control   |                          | 35%                        |
| 4.4  | Rúbrica  |                          | 40%                        |

#### 6.4.15 UPD 15

| UPD 15: MISIÓN CUMPLIDA  |   |                                  |
|--|---|----------------------------------|
| <b>N.º sesiones</b>  | 8   | <b>Fecha</b> 25 may - 9 jun      |
| <b>Situación de aprendizaje</b>  | En la vida cotidiana es necesario implicarse de forma activa y responsable en la mejora del entorno y en el bienestar de los demás. El alumnado participará en la organización y desarrollo de actividades deportivas con un componente social, asumiendo responsabilidades para generar un impacto positivo en su entorno cercano. |                                  |
| <b>Producto final</b>  | Diseño y puesta en práctica de una actividad físico-deportiva con una finalidad social en pequeños grupos (5 o 6 alumnos), transferible a su vida diaria y a su participación en la comunidad.  |                                  |
| Objetivos específicos de la UPD  |   |                                  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Participar de forma activa en la organización y desarrollo de una actividad físico-deportiva con una finalidad social.</li> <li>2. Asumir responsabilidades individuales y colectivas, mostrando compromiso con el grupo y el entorno.</li> <li>3. Aplicar los valores trabajados durante todo el curso en situaciones de juego y actividad física reales.</li> </ol>  |   |                                  |
| Objetivos de etapa   |   | Objetivos didácticos             |
| a, b, m  |   | 2, 4, 7, 11                      |
| Competencias   |   |                                  |
| Competencias clave   |   | CC, CPSAA, CE                    |
| Descriptorios operativos   |   | CPSAA1, CPSAA3, CC2, CPSAA5, CE3 |
| Competencias específicas   |   | 1 y 3                            |
| Contenidos   |   |                                  |
| <p><b>Bloque D:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Habilidades sociales</u>: participación responsable en una actividad deportiva con finalidad social, fomentando la cooperación, el respeto y la implicación con el grupo y el entorno.</li> </ul> <p><b>Bloque C:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Toma de decisiones</u>: desarrollo de la capacidad de tomar decisiones adecuadas en las actividades diseñadas por los compañeros, para conseguir el mejor resultado posible.</li> </ul> <p><b>Bloque B:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Planificación y regulación de proyectos motores</u>: diseño y puesta en práctica de una actividad físico-deportiva dirigida a otros compañeros, organizando tareas, roles y evaluación del resultado.</li> </ul> |   |                                  |
| <b>Contenidos transversales</b>  | 2, 5 y 6  |                                  |
| Crterios de evaluación   | Instrumentos de evaluación  | Porcentaje de calificación       |
| 3.1  | Escala graduada   | 25%                              |
| 1.4  | Lista de control  | 25%                              |
| 3.4  | Rúbrica   | 50%                              |

## 7. Metodología

La metodología es el conjunto de **decisiones organizativas, pedagógicas y didácticas que determinan el proceso de enseñanza-aprendizaje**. La selección de la metodología usada en esta programación está fundamentada en el marco normativo vigente y en las características del grupo de 5ºB de Educación Primaria al que está destinada. El *Real Decreto 157/2022* y el *Decreto 61/2022*, identifican como pilares fundamentales de la intervención educativa **el desarrollo competencial, la atención a las diferencias individuales, el aprendizaje significativo** y las intervenciones que promuevan **la autonomía, la reflexión y la responsabilidad**. Asimismo, se alinea con el *Decreto 23/2023*, que refuerza la necesidad de adoptar medidas ordinarias y específicas que favorezcan la **participación y el progreso de todo el alumnado**, para lograr una educación equitativa e inclusiva.

Las consideraciones indicadas previamente han sido consideradas en esta programación, planteando un enfoque metodológico orientado hacia **experiencias motrices** en las que los alumnos **participan activamente, toman decisiones, cooperan, reflexionan** sobre su aprendizaje y lo **transfieren a contextos cotidianos** fuera del centro escolar. Descartando enfoques centrados exclusivamente en la repetición técnica.

La evidencia científica muestra la importancia del uso combinado de modelos pedagógicos activos para mejorar tanto el rendimiento motor, como aspectos cognitivos, sociales y emocionales (Zhang et al., 2024). Por otro lado, se evidencia que el uso diferentes modelos como el aprendizaje cooperativo contribuyen a una enseñanza más participativa e inclusiva en este área (Boke et al., 2025).

## 7.1 Principios pedagógicos de intervención

La intervención del profesorado en esta programación está basada en varios principios pedagógicos que pretenden mantener la **coherencia** entre el **marco normativo vigente**, el **hilo conductor** y las **necesidades del alumnado**. En la siguiente tabla se exponen los enfoques empleados en las 15 UPD:

**Tabla 12.** *Principios pedagógicos empleados*

| ENFOQUE   | DESCRIPCIÓN  |
|---|--|
| <b>Enfoque competencial</b>   | Se han diseñado 15 situaciones de aprendizaje para que los alumnos desarrollen <b>destrezas, conocimientos, actitudes y valores</b> en contexto <b>similares a la vida cotidiana</b> . El objetivo es realizar, comprender, reflexionar y aplicar tareas motrices en situaciones sociales y cotidianas, lo cual se alinea tanto con la normativa estatal como con la autonómica.   |
| <b>Aprendizaje significativo y funcional</b>                            | Se intenta <b>vincular la práctica motriz a problemas cercanos al alumnado</b> , como, por ejemplo, la convivencia en el recreo, el juego limpio, la igualdad en el deporte, la salud, la sostenibilidad o el diseño de actividades deportivas con finalidad social. De este modo, las experiencias motrices se transforman en una herramienta educativa que no sólo se centra en el rendimiento físico, sino que incide en la <b>construcción de valores y hábitos responsables</b> .   |
| <b>Principio de inclusión y atención a las diferencias individuales</b> | Conlleva planificar propuestas accesibles desde el comienzo que contemplen distintas formas de <b>implicación, representación, y de acción y expresión</b> . Este planteamiento que está alineado con el DUA se traduce en la incorporación de medidas ordinarias que faciliten el acceso y la implicación de cada alumno, y en la adaptación de las normas, los espacios, los materiales, los niveles de dificultad y los agrupamientos. Se atiende a este planteamiento como referencia para favorecer una intervención educativa más abierta y flexible, aunque se ha tratado de aplicar este enfoque de forma crítica y ajustada a cada contexto para favorecer la participación en el área de Educación Física. |
| <b>Autonomía, reflexión y autorregulación</b>                           | Tiene el objetivo de que los alumnos adicionalmente a ejecutar tareas sean capaces de <b>planificar, tomar decisiones, evaluar, colaborar y asumir responsabilidades individuales y grupales</b> . En la etapa correspondiente a 5º de Educación Primaria, los alumnos ya poseen un grado de madurez suficiente para participar en dinámicas cooperativas y comprender los beneficios del deporte.   |

## 7.2 Hilo conductor

El hilo conductor de esta programación está centrado en la **educación en valores mediante la práctica deportiva**. No está planteado como un elemento temático, sino como una **base metodológica que articula el conjunto de todas las UPD**. Cada UPD se estructura en torno a un valor principal, como, por ejemplo, el respeto, la honestidad, la cooperación, la igualdad, el compromiso social o la sostenibilidad. Estos valores sirven de guía para la elección de tareas motrices, para la interacción entre el alumnado, para la reflexión sobre cada acción y para la evaluación. Asimismo, el valor seleccionado para cada UPD permite trabajar **un ODS y al menos un contenido transversal**.

De este modo, el hilo conductor genera unidad, coherencia y progresión a toda la programación, ya que permite que las experiencias motrices del alumnado respondan a una misma finalidad educativa y que cada aprendizaje tenga un sentido determinado. Los alumnos progresan desde valores relacionados con la convivencia y la cohesión grupal hacia otros relacionados con la autonomía, la igualdad, el cuidado del entorno y el compromiso social. Este hilo conductor funciona como un **elemento vertebrador que relaciona los objetivos didácticos, las situaciones de aprendizaje, los productos finales y la evaluación, reforzando así el enfoque competencial y formativo de la programación**.

Desde este enfoque metodológico, esta programación es concebida como un espacio para el **desarrollo motor** y el desarrollo de **hábitos, actitudes y valores esenciales en la formación integral del alumnado**.

## 7.3 Metodologías activas empleadas

Esta programación utiliza diversas metodologías activas que sitúan al alumnado como el **eje central del proceso enseñanza-aprendizaje**. La selección de estas

metodologías responde a los contenidos y competencias del área de Educación Física, a las necesidades del grupo y a los objetivos didácticos planteados. Con su elección hemos perseguido que el alumnado no solo participe **motrizmente**, sino que también **coopere, reflexione, asuma responsabilidad y transfiera los aprendizajes a situaciones reales en su vida escolar y cotidiana.**

Las metodologías activas empleadas son las siguientes:

**Tabla 13. Metodologías activas y su aplicación a la programación**

| Metodología activa                           | APLICACIÓN EN LA PROGRAMACIÓN   |
|--|---|
| <b>Aprendizaje basado en problemas (ABP)</b> | Consiste en presentar un problema a partir del cual el alumnado debe <b>analizar, investigar y buscar soluciones de forma colaborativa</b> . En esta programación se utiliza para abordar situaciones relacionadas con la convivencia, la igualdad o la salud, promoviendo la reflexión y la toma de decisiones.  |
| <b>Aprendizaje basado en retos (ABR)</b>     | Se basa en la superación progresiva de retos motrices que promuevan la <b>participación activa, la autonomía y la capacidad de mejora</b> . Se utiliza mediante el planteamiento de desafíos grupales e individuales que permiten al alumnado progresar a su ritmo y desarrollar la superación personal.  |
| <b>Aprendizaje cooperativo (AC)</b>          | Consiste en la resolución de tareas en pequeños grupos en los que existe una <b>responsabilidad tanto grupal como individual</b> y un reparto de roles. En esta programación tiene un papel fundamental, ya que promueve la participación y es especialmente adecuada para trabajar valores como el respeto, la cooperación, la inclusión y la responsabilidad compartida.      |
| <b>Aprendizaje y servicio (ApS)</b>          | Se trata de una metodología que combina el aprendizaje de <b>contenidos curriculares con la realización de una acción útil para la comunidad</b> . ApS se incorpora en propuestas en las que el alumnado debe aplicar lo aprendido en actividades con un trasfondo social, reforzando así el compromiso, la participación activa y la transferencia del aprendizaje al entorno. |
| <b>Flipped Classroom (FC)</b>                | Consiste en facilitar un primer contacto con determinados contenidos curriculares fuera del aula, que se desarrollan de forma práctica en las sesiones. Al comienzo de determinadas UPD, se enviará un video relacionado con el valor a trabajar para <b>promover la implicación de las familias</b> .  |

## 7.4 Estilos de enseñanza

En esta programación se combinan diferentes estilos de enseñanza seleccionados en función de los objetivos didácticos, de las características de cada tarea motriz y del grado de autonomía que se pretende trabajar en el alumnado. El uso de los estilos empleados es complementario, de forma que una UPD puede integrar varios en distintos momentos de la intervención. En la siguiente tabla se muestran aquellos estilos con mayor presencia a lo largo del curso:

**Tabla 14.** *Estilos de enseñanza, su finalidad y UPD en las que aplican*

| ESTILO DE ENSEÑANZA      | FINALIDAD   | UPD                        |
|--------------------------|---|----------------------------|
| Mando directo            | Permite explicar normas comunes, organizar la sesión, explicar gestos técnicos complejos, desarrollar fases de calentamiento y vuelta a la calma y garantizar la seguridad en tareas. | 2, 3, 6, 9, 10, 12, 14     |
| Mando directo modificado | Combina la enseñanza guiada con cierto margen de adaptación favoreciendo una participación más activa del alumno.   | 2, 3, 4, 6, 7, 10, 12, 13  |
| Asignación de tareas     | Favorece la autonomía mediante actividades o estaciones con pautas previas, adaptadas al ritmo y capacidades de cada alumno.  | 3, 4, 7, 10, 11, 13, 14    |
| Grupos reducidos         | Facilita la participación, la comunicación, la asunción de roles y el trabajo cooperativo en grupos pequeños.   | 1, 2, 5, 6, 8, 9, 11, 15   |
| Resolución de problemas  | Favorece a que el alumnado construya su conocimiento buscando respuestas a partir de preguntas e indicaciones del docente, desarrollando la reflexión y la comprensión.               | 1, 3, 8, 9, 12, 14         |
| Descubrimiento guiado    | Promueve la búsqueda de soluciones motrices ante situaciones abiertas, potenciando la creatividad y la toma de decisiones del alumnado.   | 1, 4, 5, 7, 10, 11, 13, 15 |

## 7.5 Agrupamientos y organización del alumnado

La organización del grupo será **flexible** y responderá a los objetivos planteados en cada sesión. Esta programación pretende encontrar un equilibrio entre participación, interacción, autonomía, cooperación y atención a las diferencias individuales mediante los siguientes tipos de agrupamiento: **gran grupo** (más de 8 alumnos),

**pequeños grupos** (entre 3 y 6 alumnos), **parejas** e **individual**.

De forma general, se priorizan los agrupamientos heterogéneos que favorezcan el trabajo cooperativo, la inclusión y la participación conjunta de alumnado con distintos ritmos de aprendizaje. Para lograrlo, en el diseño de las actividades se proporcionarán instrucciones claras, roles definidos, tiempos ajustados, tareas con distintos niveles de dificultad, apoyos visuales y variantes de acceso para realizar la tarea motriz, siguiendo los principios del DUA.

### **7.6 Trabajo por proyectos**

Esta programación integra el trabajo por proyectos como una estrategia metodológica que se alinea de forma directa con un **enfoque competencial, activo e inclusivo**. A través de este planteamiento, el alumnado participa en tareas con un propósito concreto, las cuales están **vinculadas a situaciones reales de su entorno**, orientadas a la elaboración de **productos transferibles y significativos**. Esta metodología fomenta el trabajo cooperativo, la autonomía y la aplicación práctica de los aprendizajes adquiridos.

La planificación realizada cumple el requisito indicado de dedicar al menos un 5% del tiempo lectivo para la realización de proyectos, al dedicar 6 sesiones por trimestre al trabajo por proyectos.

En esta programación, el trabajo por proyectos se concreta en el proyecto “Banco de recursos de Educación Física en valores”, que se construye mediante la elaboración progresiva de los productos finales de cada UPD, los cuales el alumnado subirá al finalizar cada una al Padlet del aula. De este modo, los productos no se entienden como tareas aisladas, sino como recursos útiles y consultables vinculados a la práctica deportiva, y su vez, a la convivencia, la salud, la inclusión, la sostenibilidad y el compromiso social. El trabajo por proyectos aporta

continuidad y sentido a toda la programación culminando en la última UPD con una propuesta con impacto social.

### 7.7 Recursos empleados

Los recursos personales son un elemento fundamental para el desarrollo de esta programación, ya que permiten dar respuesta a los objetivos planteados y atienden las características de la clase. Estos son los siguientes:

**Tabla 15. Recursos personales y su función en la programación**

| RECURSOS PERSONALES                             | FUNCIÓN DENTRO DE LA PROGRAMACIÓN   |
|---|---|
| <b>Alumnado</b>                                 | Constituye el eje central del proceso de aprendizaje-enseñanza, en el que participa de forma activa a través de la práctica motriz, la cooperación, la reflexión y la elaboración de productos finales vinculados al desarrollo de valores  |
| <b>Docente especialista en Educación Física</b> | Se encarga de planificar, dirigir y ajustar las situaciones de aprendizaje, seleccionando metodologías, estilos de enseñanza, recursos y agrupamiento adecuados a las necesidades del alumnado y a los objetivos específicos de cada UPD  |
| <b>Tutor y equipo docente</b>                   | Colaboran en la coordinación pedagógica de todas las áreas, en el seguimiento del alumnado, y en la conexión y coherencia de la programación con el resto de las áreas.   |
| <b>Orientadora y especialistas de apoyo</b>     | Intervienen de forma puntual para dar una respuesta educativa a las diferencias individuales de los alumnos, para satisfacer las necesidades de este.   |
| <b>Familias y entorno</b>                       | Participan de forma puntual en actividades complementarias, en propuestas con un trasfondo social o en la difusión de algún producto final, con el objetivo de reforzar el vínculo entre el centro escolar y el entorno. Además, estas se implican en el proceso de enseñanza-aprendizaje a través del uso de FC. |
| <b>Otros profesionales del centro</b>           | De forma complementaria, se cuenta con la colaboración del personal de administración y encargados de la coordinación del centro para actividades relacionadas con la convivencia, la organización o el uso de recursos digitales.  |

Esta programación también requiere del uso de los siguientes recursos materiales, espaciales, ambientales y digitales que permiten desarrollar las situaciones de aprendizaje de forma segura y ajustada a los objetivos didácticos planteados.

**Tabla 16. Recursos materiales, espaciales, ambientales y digitales.**

| <b>RECURSOS MATERIALES</b>                        | <b>RECURSOS EMPLEADO EN LA PROGRAMACIÓN</b>   |
|---|---|
| <b>Materiales específicos de Educación Física</b> | Balones, conos, picas, aros, cuerdas, colchonetas, petos, pañuelos, bancos, raquetas y otros materiales correspondientes al área de juegos tradicionales, deportes modificados, circuitos, retos motores y actividades de expresión corporal. |
| <b>Espacios del centro</b>                        | Gimnasio, pista exterior, patio y, de forma puntual, el aula y otros espacios del centro para actividades de reflexión, organización o diseño de productos finales.   |
| <b>Entorno próximo y medio natural</b>            | Espacios exteriores y entornos naturales utilizados en las actividades relacionadas con la orientación, la educación vial, el cuidado del entorno y las salidas fuera del centro.   |
| <b>Recursos digitales</b>                         | Videos, presentaciones, imágenes, infografías y herramientas digitales utilizadas como apoyo para la comprensión, la reflexión, la búsqueda de información y la elaboración de productos finales.   |

### **7.8 Papel de las TIC en el proceso de enseñanza-aprendizaje**

Las TIC son un recurso complementario utilizado a lo largo de esta programación, siempre orientadas al aprendizaje motor, competencial y en valores. Su uso pretende facilitar la comprensión de determinados contenidos, la realización de productos finales y la reflexión sobre el aprendizaje. Para ello, se utilizarán videos, imágenes, presentaciones, infografías y herramientas digitales vinculadas con los hábitos saludables, la expresión corporal, los primeros auxilios o la sostenibilidad. De esta manera, el uso de las TIC se plantea como un recurso de apoyo que enriquece el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **7.9 Actividades complementarias programadas para el curso**

Las actividades complementarias están diseñadas para ampliar los aprendizajes desarrollados en las sesiones de Educación Física, permitiendo que los alumnos puedan aplicar lo aprendido en contextos reales y significativos. Estas actividades están vinculadas especialmente al medio natural, a la convivencia, a la sostenibilidad y a la participación en propuestas con una finalidad social. Entre estas actividades complementarias destaca una salida al medio natural (salir a ver el

vecindario y proponer mejoras en los parques para que la actividad física realizada sea segura), una jornada de convivencia deportiva relacionada con el juego limpio (olimpiadas en el centro escolar) y una actividad deportiva final en el entorno próximo al centro con impacto social (carrera solidaria con donación de alimentos y ropa). Estas propuestas favorecen la motivación del alumnado y la conexión entre escuela y entorno.

## 8. Evaluación

La evaluación es el elemento que permite a profesores y alumnos **obtener retroalimentación y mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje**.

Siguiendo lo indicado en el *Artículo 19 del Decreto 61/2022* la evaluación de esta programación didáctica será **global, continua y formativa**, y de acuerdo con lo establecido en el *artículo 8 de la orden 130/2023* estará basada en el **grado de desarrollo de las competencias específicas** del área de Educación Física para el tercer ciclo, usando los criterios de evaluación del *Anexo II del Decreto 61/2022*.

En las tablas del apartado 6.4, cada UPD recoge los criterios de evaluación seleccionados, los instrumentos de evaluación utilizados, los porcentajes de calificación asignados a cada uno de ellos y los descriptores operativos asociados.

### 8.1 ¿Qué se va a evaluar?

Como se ha indicado previamente lo que se va a evaluar en esta programación es el **grado de adquisición de las competencias específicas** del área a través de los **criterios de evaluación**, los cuales se vinculan con unos descriptores operativos específicos. La aplicación de estos criterios de evaluación permite que la misma **no se limite a el rendimiento motor**, sino que también valore aspectos como la **participación activa, el respeto de normas, la cooperación, la autonomía, la gestión emocional, la expresión corporal, los hábitos saludables, la toma de**

**decisiones, el cuidado del entorno y la transferencia de valores trabajados a situaciones reales del contexto escolar.** Los criterios de evaluación asociados a cada competencias específicas, son los siguientes:

**Tabla 17. Criterios de evaluación**

| CE | CRITERIOS DE EVALUACIÓN   |
|----|---|
| 1  | <p><b>1.1.</b> Reconocer los efectos beneficiosos a nivel físico, social y mental de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria.</p> <p><b>1.2.</b> Integrar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p><b>1.3.</b> Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, conocer los primeros auxilios fundamentales, reconocimiento básico y el protocolo PAS (proteger, avisar, socorrer) reconociendo los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos.</p> <p><b>1.4.</b> Identificar y abordar conductas vinculadas al ámbito corporal, la actividad física y el deporte que resultan perjudiciales para la salud o afectan negativamente a la convivencia, adoptando posturas de rechazo a la violencia, a la discriminación y a la desigualdad, en los entornos sociales, tanto reales como virtuales, y evitando activamente su reproducción.</p>  |
| 2  | <p><b>2.1.</b> Desarrollar proyectos motores de carácter individual o grupal, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios, si es preciso, durante el proceso, y generando producciones motrices de calidad, valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido.</p> <p><b>2.2.</b> Aplicar principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, ajustándolos a las demandas derivadas de los objetivos motores y a la lógica interna de situaciones individuales, de colaboración, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones obtenidas.</p> <p><b>2.3.</b> Adquirir un control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa y haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial. Tomar conciencia de la importancia de la atención selectiva y la anticipación perceptiva en situaciones de juego regladas y su transferencia a situaciones cotidianas</p> |
| 3  | <p><b>3.1.</b> Participar en actividades motrices, desde la regulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones (introspección, motivación) y expresándose de forma asertiva. Gestionar estrategias para superar las diferencias individuales en una práctica lúdica.</p> <p><b>3.2.</b> Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo la derrota como parte del mismo y las actuaciones de compañeros y rivales.</p> <p><b>3.3.</b> Poner en marcha actuaciones que se opongan a acciones contrarias a la</p>   |

|          |  |
|----------|--|
|          | buena práctica deportiva, aquellas que muestren una amenaza a la misma (hábitos no adecuados, conductas violentas y manipulación del juego).<br><b>3.4.</b> Convivir mostrando en el contexto de las prácticas motrices habilidades sociales, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante cualquier tipo de diversidad, haciendo especial hincapié en el fomento de la igualdad.  |
| <b>4</b> | <b>4.1.</b> Participar activamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura, tradicional o actual, así como otros procedentes de diversas culturas, reconociendo y transmitiendo su valor cultural y su potencial como espacio generador de buenas relaciones entre personas con orígenes diferentes y entendiendo las ventajas de su conservación.<br><b>4.2.</b> Valorar el deporte como fenómeno cultural y los comportamientos discriminatorios que a veces suceden en su contexto, rechazándolos y adoptando actitudes que eviten su reproducción en el futuro y que persigan la equidad.<br><b>4.3.</b> Reconocer el esfuerzo, la dedicación y los sacrificios de personas y colectivos referentes del deporte, necesarios para alcanzar un rendimiento deportivo ejemplar, su respuesta y su actitud ante la competición, el éxito o la derrota.<br><b>4.4.</b> Reproducir y crear composiciones con o sin soporte musical, y comunicar diferentes sensaciones, emociones e ideas, de forma estética y creativa, desde el uso de los recursos rítmicos y expresivos de la motricidad. |
| <b>5</b> | <b>5.1.</b> Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres o acuáticos de forma eficiente y segura, valorando sus posibilidades para la práctica de actividad física y actuando desde una visión cuidadosa del entorno y comunitaria.  |

## 8.2 ¿Cómo se va a evaluar?

Según las indicaciones del *artículo 19 del Decreto 61*, se utilizarán instrumentos de evaluación **variados y adaptados** a las distintas situaciones de aprendizaje que permitan la **evaluación objetiva** de todo el alumnado. Esta programación emplea los siguientes instrumentos:

**Tabla 18.** Instrumentos de evaluación y su función en la programación.

| Instrumento        | FUNCIÓN EN LA PROGRAMACIÓN   |
|--------------------|--|
| <b>Rúbrica (1)</b> | Se emplearán rúbricas en las que cada criterio establecido contará con <b>varios niveles de logro</b> definidos mediante conductas observables. Esto permitirá comparar el desempeño del alumnado con los referentes de evaluación establecidos. A cada nivel se le asignará una puntuación numérica: 1 (ausencia de logro = 2), 2 (logro escaso = 4), 3 (logro básico = 6), 4 (logro adecuado = 8), 5 (logro excelente = 10). |
| <b>Lista de</b>    | En aquellos casos en los que la evaluación sólo tenga dos posibles   |

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>control (2)</b>             | resultados, se aplicarán listas de control que tendrán dos indicadores: logrado (10) o no logrado (0).  |
| <b>Escala graduada (3)</b>     | Se utilizarán escalas graduadas que organizan <b>el rendimiento en rangos de logro</b> , de modo que cada nivel incluye un conjunto de conductas similares. Estos rangos se traducen en rangos de puntuación: ausencia de logro (0-2,99), logro escaso (3-4,99), logro básico (5-6,99), logro adecuado (7-8,99) y logro excelente (9-10). |
| <b>Diana de evaluación (4)</b> | Con el objetivo de fomentar la <b>autoevaluación y coevaluación</b> , se utilizarán dianas de evaluación con alrededor de 6 indicadores valorados en 5 niveles de logro. El alumnado valorará su desempeño o el de sus compañeros, asignando puntuaciones equivalentes a las de la rúbrica.   |

Para garantizar la **objetividad** del proceso de evaluación y el uso efectivo de los instrumentos de evaluación, las dos **técnicas de evaluación** que se utilizarán prioritariamente serán **observación directa y pruebas**.

A continuación, se detallan los instrumentos de evaluación empleados en cada UPD:

**Tabla 19. Instrumentos de evaluación empleados en cada UPD**

| Instrumento de evaluación | RELACIÓN DE INSTRUMENTO UTILIZADOS EN CADA UPD |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
|                           | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| <b>1</b>                  | X  | X | X |   | X | X |   | X | X | X  | X  | X  |    | X  | X  |
| <b>2</b>                  | X  | X |   | X |   | X | X |   | X | X  |    | X  | X  | X  | X  |
| <b>3</b>                  |  |   | X | X | X | X | X |   |   | X  |    |    | X  |    | X  |
| <b>4</b>                  |  |   |   | X |   |   |   | X | X |    |    |    | X  |    |    |

### 8.3 ¿Cuándo y quién evalúa?

Según se establece en el artículo 8 de la Orden 130/2023, los profesores evaluarán **todo el proceso de enseñanza y su propia práctica** para mejorar y adaptar su intervención educativa a la realidad del aula.

Para que la evaluación sea **global y continúa**, será realizada al inicio, durante y al final del proceso de enseñanza-aprendizaje, siguiendo los criterios de evaluación indicados previamente.

- **Evaluación Inicial**: se realizará para conocer el punto de partida del alumnado, y de esta manera poder adaptar la enseñanza.
- **Evaluación continua**: se evaluarán diferentes actividades de cada unidad, lo que permitirá ajustar la intervención educativa y proporcionar información del desempeño a los alumnos, de forma que sea una **evaluación formativa**. Al finalizar la unidad habrá una **evaluación final** para valorar el progreso.
- **Evaluación global**: como se ha indicado previamente, se evaluarán el grado de adquisición de **todas** las competencias específicas, interviniendo en el proceso de evaluación tanto los docentes como los alumnos.

**Tabla 20. Agentes de evaluación y su función**

| AGENTE          | FUNCIÓN EN EL PROCESO DE EVALUACIÓN   |
|-----------------|---|
| <b>Docente</b>  | <p>1) Será el principal responsable de la evaluación del alumnado, aplicando los criterios de evaluación y recogiendo resultados a lo largo de todo el proceso. Su función permite realizar un seguimiento global de cada alumno y garantizar una evaluación objetiva.</p> <p>2) También será el responsable de su propia autoevaluación.</p> |
| <b>Alumnado</b> | <p>1) Valorará su propio aprendizaje, favoreciendo así su reflexión sobre su proceso de aprendizaje y el desarrollo de su autonomía.</p> <p>2) Valorará el trabajo de sus compañeros en situaciones concretas, como tareas cooperativas y productos finales.</p> <p>3) Evaluará al docente y al proceso enseñanza-aprendizaje.</p>            |

#### 8.4 Criterios de calificación

La **calificación del alumnado** en el área de Educación Física se establecerá a partir de los resultados obtenidos en los distintos instrumentos de evaluación aplicados en cada UPD.

Cada uno de estos instrumentos llevará asociada una **puntuación numérica** en función del nivel del logro alcanzado por el alumnado. Estas puntuaciones permitirán obtener una calificación cuantitativa en cada criterio de evaluación, que posteriormente será ponderada según los porcentajes establecidos en cada UPD.

En cada UPD, **el 100% de la calificación equivale a 10 puntos**. De este modo, los porcentajes asignados a cada instrumento de evaluación se traducen de forma proporcional en la nota final de cada unidad. Por ejemplo, un instrumento ponderado con un 35% podrá aportar un máximo de 3,5 puntos sobre 10, uno ponderado con un 40% podrá aportar un 4 puntos sobre 10 y uno ponderado con un 25% podrá aportar hasta 2,5 puntos sobre 10. La suma de las puntuaciones obtenidas en los distintos instrumentos supondrá la **calificación final de esa UPD**.

Posteriormente, la calificación final del curso se obtendrá a partir de la nota final alcanzada en cada una de las **15 UPD**, expresada en una escala de 0 al 10, de manera que cada una de ellas representa un **6,66%** de la calificación global. La calificación final del curso será el resultado de una suma ponderada de las calificaciones obtenidas en cada unidad.

De acuerdo con la **Orden 130/2023** de la Comunidad de Madrid, los resultados de la evaluación en Educación Primaria se expresarán de la siguiente forma: **Insuficiente** (IN / inferior a 5), **Suficiente** (SU/ igual o superior a 5 e inferior a 6), **Bien** (BI / igual o superior a 6 e inferior a 7), **Notable** (NT 7 / igual o superior a 7 e inferior a 9) y **Sobresaliente** (SB / igual o superior a 9).

### **8.5 Evaluación del proceso de enseñanza**

La evaluación por parte del docente de **su propia práctica docente** será realizada con la rúbrica indicada a continuación, en la que se reflejan 5 niveles de logro, siendo el 1 no logrado y el 5 totalmente logrado.

Adicionalmente los alumnos al final de cada unidad rellenarán rúbricas de evaluación de la práctica docente y del proceso.

**Tabla 21. Evaluación del proceso de enseñanza**

| ASPECTOS PARA VALORAR   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Adecuación de las actividades propuestas al desarrollo de los contenidos y objetivos planteados |   |   |   |   |   |
| Coherencia y utilidad de los instrumentos de evaluación empleados                               |   |   |   |   |   |
| Adecuación de la metodología, así como los materiales y los recursos utilizados                 |   |   |   |   |   |
| Organización del tiempo, los espacios y aprovechamiento de los recursos disponibles             |   |   |   |   |   |
| Respuesta educativa a la diversidad del alumnado y grado de inclusión alcanzado                 |   |   |   |   |   |
| Grado de comunicación y colaboración con las familias   |   |   |   |   |   |
| Nivel de coordinación entre los docentes implicados   |   |   |   |   |   |
| Valoración global de otros aspectos del proceso de enseñanza (clima de aula, implicación, etc.) |   |   |   |   |   |

### 9. Atención a las diferencias individuales del alumnado

Nuestra legislación considera la atención a las diferencias individuales como un componente esencial de nuestro sistema educativo, como está reflejado en el *artículo 2 del Decreto 23/2023* que regula la atención a las diferencias individuales en la Comunidad de Madrid. Basándose en él, esta programación considera un **enfoque inclusivo de todo el grupo**, incluidos aquellos alumnos que presentan necesidades específicas de apoyo educativo.

Nuestra clase presenta **diversidad en ritmos de aprendizaje, habilidades motrices, intereses y contextos socioculturales**. Además, en esta aula se identifica una alumna con altas capacidades, un alumno con trastorno de atención y dos alumnos con incorporación tardía al sistema educativo. Para contemplar esta realidad, y garantizar la **igualdad de oportunidades** y la **no discriminación**, esta programación es guiada por **los 3 principios del DUA**, como está recogido el *preámbulo de la LOE-LOMLOE*, siguiendo los principios de **equidad e inclusión**.

Teniendo en cuenta estos principios en el diseño de la programación estamos

previniendo las barreras que dificulten el proceso. Se ofrecen **diversas formas de implicación** a través de tareas motivadoras, retos graduales, roles variados y productos finales que tengan una finalidad significativa para los alumnos. También se incorporarán **múltiples formas de representación** que combinan explicaciones orales, demostraciones prácticas, apoyos visuales, modelados y recordatorios constantes. Se han implementado diversas **formas de acción y expresión** mediante distintos niveles de ejecución, tiempos ajustados, materiales variados y diferentes formas de participación y evaluación.

Adicionalmente a estas medidas generales, se han implementado **medidas ordinarias** como agrupamientos flexibles, adaptación de espacios y materiales, anticipación de instrucciones y retroalimentación continua.

Las medidas generales y ordinarias planteadas no son suficientes para los alumnos que presentan **necesidades educativas específicas**, por lo que para ellos se han establecido las **medidas específicas** contempladas en el *Decreto 23/2023* para cada tipo de necesidad, de acuerdo con la valoración realizada por el especialista en PT, y que se reflejan en la siguiente tabla. Ninguno de estos alumnos necesita adaptaciones curriculares significativas ni asistencia a grupos especiales de apoyo para esta asignatura.

**Tabla 22.** *Medidas para alumnos con necesidades específicas.*

| SITUACIÓN                    | MEDIDAS PREVISTAS EN LA PROGRAMACIÓN   |
|------------------------------|--|
| <b>Altas capacidades</b>     | La respuesta educativa priorizará el enriquecimiento curricular de forma coordinada con la orientadora, a través de tareas de mayor complejidad motriz, del diseño de variantes de juegos, ampliación de productos finales y asunción de responsabilidades y roles ajustados a su perfil.                    |
| <b>Trastorno de atención</b> | Se aplicarán medidas ordinarias de acceso y participación como consignas breves, apoyos visuales, fragmentación de tareas, reducción de distractores, ubicación cercana al docente y seguimiento continuo. En la evaluación, se priorizarán instrumentos claros que permitan ajustar el tiempo y el formato. |

|  |  |
|--|--|
| <b>Incorporación tardía al sistema educativo</b> | La intervención educativa comenzará con una evaluación inicial. Se utilizarán apoyos visuales y gestuales, demostraciones prácticas, vocabulario básico, agrupamientos heterogéneos y ayuda entre iguales para facilitar la comprensión y participación. |
|--|--|

Esta programación pretende dar una respuesta más concreta a los distintos ritmos de aprendizaje del alumnado, para ello, se plantean actividades específicas de refuerzo y ampliación que permiten ajustar el nivel de dificultad de las tareas sin la necesidad de modificar los objetivos esenciales de la programación. Estas actividades se concretan en la siguiente tabla:

**Tabla 23. Actividades de refuerzo y ampliación**

| <b>Actividad</b>  | <b>Descripción</b>   | <b>Ejemplos de aplicación</b>   |
|-------------------|--|---|
| <b>Refuerzo</b>   | Actividades diseñadas para facilitar el acceso al aprendizaje, adaptando el nivel de dificultad, el ritmo o la complejidad de las tareas, con el objetivo de garantizar que todo el alumnado alcance los objetivos planteados. | Simplificación de reglas, reducción de distancias o tiempos, apoyos visuales, repetición de consignas y apoyo entre compañeros.                         |
| <b>Ampliación</b> | Actividades destinadas al alumnado que alcanza los objetivos con mayor rapidez o presenta un nivel competencial más elevado, permitiendo profundizar en los contenidos y aumentar la complejidad de las tareas.                | Diseño de variantes, asunción de roles de liderazgo, ampliación de productos finales, justificación de decisiones en la práctica motriz y nuevos retos. |

## 10. Contribución de la programación al desarrollo de otros planes

Esta programación didáctica se alinea con los planes del centro, gracias a su planteamiento apoyado en la educación en valores asociada a la práctica deportiva. En primer lugar, posee una relación directa con el “**Plan Convive**” ya que se trabaja continuamente el respeto, la cooperación, la igualdad, la resolución pacífica de conflictos y la participación responsable en tareas motrices grupales. Del mismo modo, este plan se conecta con los productos finales y el “Banco de recursos de Educación Física en valores”, ya que se refuerza la aplicación de estos aprendizajes

en el centro escolar.

Por otro lado, la programación contribuye al “**Plan Digitalize**” al incorporar recursos TIC de para la búsqueda de información, como apoyo visual y para la elaboración de algunos productos finales. Además, contribuye al “**Plan Escuela Sostenible**”, a través de las UPD relacionadas con el cuidado del entorno, el uso responsable de materiales, la movilidad activa y la actividad física en el medio natural.

## 11. Conclusiones

La presente programación didáctica evidencia que el área de Educación Física constituye un espacio valioso para el **desarrollo integral del alumnado** de Educación Primaria. Mediante una propuesta dirigida al curso de 5ºB, se ha planteado una intervención coherente con el marco normativo vigente y ajustada a las características del grupo. En el diseño de esta planificación la práctica motriz no sólo se entiende como una herramienta para el desarrollo físico, sino que también constituye una **vía para la educación en valores, la mejora de la convivencia y el desarrollo de aprendizajes transferibles fuera del aula.**

El **hilo conductor** basado en la educación en valores ha permitido dar sentido al conjunto de la programación, cohesionando las distintas UPD en torno a una finalidad educativa común. En el mismo sentido, la implementación de **metodologías activas**, productos finales con una funcionalidad real, medidas de atención a las diferencias individuales, y un enfoque formativo y continuo de la evaluación refuerzan el carácter **competencial e inclusivo** de la propuesta.

En conclusión, esta programación refleja una concepción de la Educación Física que se alinea con las demandas educativas actuales, en las que la cooperación, la reflexión y el compromiso social se integran en una misma propuesta, con el objetivo final de formar **ciudadanos competentes y responsables.**

## 12. Bibliografía y webgrafía

- Baena-Morales, S., Jerez-Mayorga, D., Delgado-Floody, P., & Martínez-Martínez, J. (2021). *Sustainable Development Goals and Physical Education: A proposal for practice-based models*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2129. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042129>
- Boke, H., Aygun, Y., Tufekci, S., Yagin, F. H., Canpolat, B., Norman, G., Prieto-González, P., & Ardigò, L. P. (2025). *Effects of cooperative learning on students' learning outcomes in physical education: A meta-analysis*. *Frontiers in Psychology*, 16, 1508808. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1508808>
- Comunidad de Madrid. <https://www.comunidad.madrid/servicios/educacion>
- EducaDUA. <https://educadua.es/>
- Fernández-Río, J., & Iglesias, D. (2024). *What do we know about pedagogical models in physical education so far? An umbrella review*. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 29(2), 190–205. <https://doi.org/10.1080/17408989.2022.2039615>
- OpenAI. (2026). *ChatGPT* (versión del modelo GPT-5.3). <https://chat.openai.com>
- Piaget, J. (1965). *The moral judgment of the child*. Free Press.
- Piaget, J. (1970). *Psychology and epistemology: Towards a theory of knowledge*. [https://books.google.com/books/about/Psychology\\_and\\_Epistemology.html?id=7DkdAQAAMAAJ](https://books.google.com/books/about/Psychology_and_Epistemology.html?id=7DkdAQAAMAAJ)
- United Nations. *Sustainable development goals*. <https://sdgs.un.org/>
- Zhang, J., Geok Soh, K., Bai, X., Mohd Anuar, M. A., & Xiao, W. (2024). *Optimizing learning outcomes in physical education: A comprehensive systematic review of hybrid pedagogical models integrated with the Sport Education Model*. *PLOS ONE*, 19(12), e0311957. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0311957>

### 13. Anexos: Desarrollo unidad de programación didáctica 3

#### Contextualización:

La presente UPD, titulada “*Muévete por salud*”, está integrada dentro de la programación anual del área de Educación física y está dirigida a los alumnos del 5º curso de Educación Primaria. Su desarrollo tiene lugar en el 1º trimestre, entre el 20 y el 31 de octubre, y responde a una necesidad educativa actual y cercana al alumnado: **el aumento del sedentarismo y la disminución de niveles de actividad física durante la infancia**. A partir de esta problemática, esta UPD propone una situación de aprendizaje en la que el alumnado analiza sus hábitos de movimiento y reflexiona sobre ellos, participa en circuitos y juegos deportivos que les permiten regular su esfuerzo, y elabora en grupo una guía de hábitos saludables para mejorar su bienestar con herramientas digitales.

Adicionalmente, los contenidos utilizados en las diferentes actividades planteadas permiten trabajar la **salud física y mental, la regulación del esfuerzo, la autonomía y la responsabilidad** durante la práctica motriz.

Esta unidad está totalmente alineada con los principios fundamentales que guían la programación, como el **enfoque competencial, significativo e inclusivo**, y el desarrollo de **aprendizajes funcionales y transferibles a contextos reales**. También está integrada con el hilo conductor de la programación, el cual se centra en la **educación en valores** a través de la práctica deportiva, al trabajar el valor de la **responsabilidad** personal hacia el desarrollo de hábitos de **vida activa y saludable**, que está totalmente alineado con el ODS 3 (salud y bienestar).

Para la planificación de esta UPD se han tenido en cuenta las características del grupo de 5ºB, que requiere una intervención flexible, motivadora y activa.

### Objetivos específicos y su contribución a los objetivos de etapa y didácticos:

Los objetivos específicos de esta UPD contribuyen de forma directa al desarrollo de los objetivos de etapa y de los objetivos didácticos de la programación.

**Tabla 24.** *Objetivos específicos y su relación con los objetivos de etapa y didácticos.*

| Objetivos específicos de la UPD   | Objetivos de etapa | Objetivos didácticos | Justificación  |
|---|--------------------|----------------------|--|
| 1.Reconocer los beneficios de la actividad física para el bienestar personal y la salud física.                                   | k                  | 8                    | Favorece la valoración de la salud y de la actividad física como base del bienestar personal.  |
| 2.Regular la capacidad de esfuerzo en situaciones de juegos y circuitos motores.  | b, k               | 8, 11                | Impulsa el esfuerzo, el autocontrol y la comprensión de una práctica motriz saludable          |
| 3. Desarrollar habilidades motrices básicas en la práctica deportiva para mejorar la condición física.                            | b, k               | 1, 8                 | Contribuye al desarrollo motor y a la mejora de la condición física desde un enfoque funcional |
| 4. Diseñar propuestas de hábitos activos para mejorar la salud en el ámbito escolar mediante el uso de herramientas tecnológicas. | b, i, k            | 8, 11                | Integra autonomía, uso educativo de la tecnología y promoción de hábitos saludables.           |

### Competencias y su relación con los objetivos específicos y los contenidos:

El objetivo de esta unidad es que los alumnos desarrollen las competencias específicas 1 y 2, a través de los contenidos de salud mental, salud física, vida saludable y capacidades condicionales.

**Tabla 25.** *Competencias específicas implementadas en la UPD3.*

| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS   |
|--|
| 1. Adoptar un estilo de vida activo y adecuado, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud, así como medidas de responsabilidad durante la práctica motriz.  |
| 2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria. |

Trabajando estas competencias específicas, y basándose en los **descriptores operativos** que orientan sobre las capacidades que debería adquirir el alumnado, se contribuye al desarrollo de las **competencias clave**, que a su vez están alineadas con los 4 **objetivos específicos** de esta unidad:

- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA): los alumnos practican la autorregulación del esfuerzo y reflexionan sobre la salud y la adopción de hábitos saludables.
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM): los alumnos comprenden y ponen en práctica la relación entre actividad física y bienestar personal.
- Competencia emprendedora (CE): los alumnos trabajan cooperativamente y reflexionan para elaborar una guía de hábitos saludables.

En la siguiente tabla se refleja la relación entre estos elementos curriculares:

**Tabla 26.** *Relación entre competencias, descriptores, objetivos y contenidos.*

| C. Específicas | C. Clave         | Descriptores Operativos | Objetivos Específicos | Contenidos                                  |
|----------------|------------------|-------------------------|-----------------------|---|
| CE1            | STEM, CPSAA y CE | STEM5, CPSAA2, CE3      | 1, 2 y 4              | Salud física, salud mental y vida saludable |
| CE2            | CPSAA            | CPSAA4                  | 2 y 3                 | Capacidades condicionales                   |

### Contenidos curriculares y transversales:

Los contenidos curriculares seleccionados para de esta UPD están basados en los recogidos para 3º ciclo del área de Educación Física en el anexo *II del Decreto 61/2022*. Estos contenidos han sido seleccionados para poder desarrollar las competencias y objetivos de esta unidad indicados en el punto anterior, y que a su vez permiten abordar la problemática a resolver en esta unidad: el aumento del sedentarismo y la disminución de niveles de actividad física durante la infancia.

En esta unidad se trabajan los siguientes contenidos de los bloques A y C:

**Tabla 27. Competencias específicas implementadas en la UPD3.**

| BLOQUE A: Vida activa y saludable  |
|--|
| <p><b>Salud física:</b> efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultra procesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación higiénico postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo.</p>   |
| <p>Se realizan circuitos y juegos para que los alumnos reconozcan los beneficios de la actividad física.</p>   |
| <p><b>Salud mental:</b> consolidación y ajuste realista del concepto de uno mismo, teniendo en cuenta la igualdad. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás. Visión crítica de las imágenes ajustadas o distorsionadas ofrecidas en los entornos sociales, tanto reales como virtuales, que ayudan o entorpecen el mantenimiento o la mejora de un equilibrio social, físico y mental.</p> |
| <p>Actividades para identificar sensaciones y emociones tras la práctica motriz.</p>   |
| <p><b>Vida saludable:</b> aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física. La exigencia del deporte profesional. Aceptación de distintas tipologías corporales para practicar en igualdad, actividades físico-deportivas según la competencia motriz.</p>  |
| <p>Se analizan los hábitos cotidianos y se busca información con herramientas digitales para elaborar una guía de hábitos saludables</p>   |
| BLOQUE A: Resolución de problemas en situaciones motrices  |
| <p><b>Capacidades condicionales:</b> capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad).</p>  |
| <p>Desarrollo de la resistencia, la agilidad y la regulación del esfuerzo en circuitos, juegos y retos motores ajustando la intensidad</p>   |

El diseño de la unidad permite trabajar el **contenido transversal 3**, relacionado con la salud y los estilos de vida responsables, incluyendo también un uso responsable de las TIC en la búsqueda de información relacionado con el bienestar personal y los hábitos activos.

### Metodología y recursos:

**Enfoque:** la metodología de esta UPD se basa en un enfoque **participativo y competencial**, orientado a promover un **aprendizaje significativo, funcional e inclusivo**, que fomenta la **reflexión crítica y la autorregulación** del alumnado; en línea con el enfoque general de la programación y con las características del grupo.

Se promueve el aprendizaje **significativo, participativo y competencial**, a través de metodologías activas y el desarrollo de un producto final consistente en la elaboración de una guía de hábitos saludables para dar solución a un problema real. Para garantizar la **inclusión** el diseño de las actividades ha tenido en cuenta los principios del DUA. Se han diseñado tareas con distintos niveles de exigencia, apoyos visuales y auditivos, agrupamientos flexibles, distintas formas de participación y un producto final que contempla distintas vías para su realización.

La **reflexión crítica y autorregulación** se trabaja reflexionando al final de las sesiones sobre el impacto de la actividad física en el bienestar personal, la regulación del esfuerzo, la responsabilidad en la práctica motriz y los hábitos saludables.

**Metodologías:** las metodologías activas con mayor relevancia en esta unidad son el **ABP** (problema real y cercano como el sedentarismo infantil), el **ABR** (circuitos y retos motrices con dificultad progresiva) y el **AC** (producto final y tareas cooperativas). Estas metodologías se implementan a través de actividades en las que el alumnado participa en circuitos, juegos y retos motores que le permiten experimentar, regular su esfuerzo, reflexionar sobre sus hábitos saludables y transferir los aprendizajes a su vida cotidiana.

**Estilos de enseñanza:** en esta unidad se utilizan principalmente el **mando directo y el mando directo modificado** (explicación inicial de tareas, calentamiento, normas, vuelta a la calma, organización de circuitos y medidas de seguridad), **la asignación de tareas** (estaciones, retos y actividades en las que el alumnado trabaja con cierta autonomía a partir de determinadas consignas) y **la resolución de problemas** (actividades en las que el alumnado debe ajustar su esfuerzo, tomar decisiones motrices y buscar soluciones ante retos planteados). Este planteamiento

permite alternar momentos de mayor intervención del docente con otros en los que el alumnado asume un papel más autónomo y participativo.

**RECURSOS:** se utilizarán **recursos personales** (equipo docente y alumnado en dinámicas cooperativas e individuales), **recursos materiales** (conos, aros, picas, colchonetas, cuerdas, balones, fichas de registro, etc.), **recursos espaciales** (gimnasio y pista exterior) y **recursos digitales** (tablets y ordenadores en grupos para la búsqueda de información y la elaboración del producto final).

### Desarrollo de las sesiones correspondientes a la UPD 3:

| <b>Sesión 1: ¿Nos movemos lo suficiente?</b>  |               |                 |            |
|---|---------------|-----------------|------------|
| <b>Fecha</b>  | 20 de octubre | <b>Duración</b> | 60 minutos |
| <b>Objetivos de la sesión</b>   |               |                 |            |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar y comprender la relación entre actividad física, salud y bienestar.</li> <li>2. Tomar consciencia del propio nivel de esfuerzo durante la práctica motriz.</li> <li>3. Participar activamente en juegos y circuitos motores básicos.</li> <li>4. Reflexionar de forma inicial sobre los hábitos de movimiento diarios.</li> </ol>   |               |                 |            |
| <b>Espacios</b>   |               |                 |            |
| Pista exterior (calentamiento) y parte lateral del polideportivo (vuelta a la calma)  |               |                 |            |
| <b>Material</b>   |               |                 |            |
| Conos, aros, cuerdas, vallas, picas, balones, colchonetas, fichas de flexión y lápices.   |               |                 |            |
| <b>Desarrollo de la sesión</b>  |               |                 |            |
| <b>Calentamiento</b>  |               |                 |            |
| <p><b>Actividad 1 (10 minutos):</b> los alumnos deberán desplazarse libremente por el espacio. A la señal del docente, estos deberán adaptar su movimiento según el color indicado: verde (correr), amarillo (caminar rápido) y rojo (parada con respiración profunda). Después, se incorporarán nuevas acciones como saltos, desplazamientos laterales y en cuadrupedia. Para finalizar, se realizará una breve activación articular guiada por el docente (<b>gran grupo</b>).</p>                              |               |                 |            |
| <b>Parte principal</b>  |               |                 |            |
| <p><b>Actividad 2 (15 minutos):</b> se llevará a cabo un breve diálogo inicial sobre lo que significa llevar una vida activa y cuánto nos vemos al día, los alumnos deberán expresar sus ideas. Luego, se realizarán diversos juegos mediante estaciones cortas: saltos en aros con distintos apoyos, zigzag entre conos a la pata coja, lanzamiento a conos con pelotas y desplazamientos con cambios de ritmo y sprints. Al finalizar cada estación, los alumnos deberán indicar su percepción del esfuerzo</p> |               |                 |            |

indicando un número del 1 al 10. **(4 grupos heterogéneos)**

**Actividad 3 (20 minutos):** los alumnos realizarán un circuito con 6 estaciones. Carrera con cambios de ritmo y dirección, saltos encadenados por encima de distintas vallas, equilibrios sobre bancos o líneas con transporte de objetos, conducción de balón con control y precisión entre conos, transporte de cooperativa de conos y colchonetas, y habilidades gimnásticas básicas en colchoneta. En cada estación se trabaja 1 minuto y se descansa 30 segundos antes de pasar a la siguiente. El docente insiste que el objetivo no es competir, sino regular el esfuerzo para completar todo el circuito y realizar una práctica saludable. **(6 grupos pequeños)**

**Actividad 4 (8 minutos):** cada grupo deberá decidir qué estación mejora más la salud cardiovascular (resistencia), cuál ayuda más a mejorar la coordinación y cuál ha sido la que ha supuesto un mayor esfuerzo. Cada grupo deberá volver a realizar esas 3 estaciones y compartirá oralmente una respuesta, que finalizará con una reflexión final del docente. **(6 grupos pequeños y gran grupo)**

#### Vuelta a la calma

**Actividad 5 (7 minutos):** los alumnos deberán realizar una respiración guiada y una serie de estiramientos suaves. Por último, se realizará una breve reflexión grupal en relación con las siguientes preguntas en las que cada alumno deberá anotar respuestas breves en una ficha de reflexión: ¿Cómo está ahora mi cuerpo? ¿Que he notado al realizar actividad física? ¿Cuánto me muevo fuera del colegio? **(gran grupo e individual)**

| Sesión 2: Hábitos que nos cuidan   |               |          |            |
|--|---------------|----------|------------|
| Fecha  | 24 de octubre | Duración | 45 minutos |
| Objetivos de la sesión   |               |          |            |
| 1. Identificar hábitos cotidianos que favorecen o perjudican la salud.<br>2. Relacionar la actividad física con el bienestar físico y mental.<br>3. Desarrollar habilidades motrices mediante juegos deportivos.<br>4. Reflexionar sobre las propias rutinas de movimiento, descanso y ocio.   |               |          |            |
| Espacios   |               |          |            |
| Pista exterior (calentamiento) y parte lateral del polideportivo (vuelta a la calma)   |               |          |            |
| Material   |               |          |            |
| Flashcards con hábitos cotidianos, carteles de clasificación, fichas de reflexión, balones, petos, lápices y conos para delimitar espacios.  |               |          |            |
| Desarrollo de la sesión  |               |          |            |
| Calentamiento  |               |          |            |
| <b>Actividad 1 (8 minutos):</b> los alumnos realizarán ejercicios de movilidad articular guiada por el docente. A continuación, estos deberán correr de forma suave por la pista siguiendo las instrucciones del docente: en el momento que se indique un hábito no saludable los alumnos deberán realizar 5 saltos con pies juntos, y si el |               |          |            |

hábito es saludable deberán realizar 5 sentadillas. Las instrucciones irán cambiando de forma que los alumnos realizan distintos tipos saltos, sprints, abdominales, planchas, etc. (Gran grupo)

### Parte principal

**Actividad 2 (12 minutos):** el alumnado se colocará en 4 equipos en filas. Delante de cada fila a 15 metros hay tarjetas con hábitos cotidianos. Un alumno de cada equipo saldrá corriendo hasta las flashcards, deberá coger una y volver. Al regresar saldrá el siguiente compañero, y al mismo tiempo cada equipo deberá clasificar ese hábito en función de si favorece o perjudica a la salud. Ganará el equipo que consiga completar antes la carrera de relevos clasificando correctamente cada hábito. **(4 grupos heterogéneos)**

**Actividad 3 (15 minutos):** los alumnos participarán en partidos de 3x3, el objetivo para conseguir un punto será completar 15 pases seguidos o recibir la pelota en la zona de puntuación. Al finalizar cada mini partido, cada equipo recibirá una flashcard sobre un hábito cotidiano y deberá decidir si favorece o perjudica a la salud mediante una breve reflexión. En caso de acertar, el equipo recibirá un punto extra. **(Grupos de 3 alumnos)**

### Vuelta a la calma

**Actividad 4 (10 minutos):** masaje por parejas con una pelota pequeña, y estiramientos guiados. Luego, se realizará una reflexión guiada en la que los alumnos anotarán respuestas breves en una ficha, que atiendan a las siguientes preguntas: ¿Qué hábito de mi día a día debería mejorar?, ¿Qué actividad activa puedo hacer fuera del colegio? **(Gran grupo e individual)**

## Sesión 3: Regulo mi esfuerzo

|              |               |                 |            |
|--------------|---------------|-----------------|------------|
| <b>Fecha</b> | 23 de octubre | <b>Duración</b> | 45 minutos |
|--------------|---------------|-----------------|------------|

### Objetivos de la sesión

1. Ajustar la intensidad del esfuerzo en diferentes tareas motrices.
2. Identificar sensaciones corporales básicas antes, durante y después de la actividad física.
3. Participar de forma activa y responsable en circuitos y juegos relacionados con la salud.

### Espacios

Pista exterior (calentamiento) y parte lateral del polideportivo (vuelta a la calma)

### Material

Colchonetas, combas, conos, balones, tarjeta de registro de esfuerzo, dianas y aros.

### Desarrollo de la sesión

#### Calentamiento

**Actividad 1 (8 minutos):** los alumnos deberán realizar desplazamientos por el

|   |
|---|
| espacio según las consignas del docente (caminar, correr, cambiar de dirección, quedarse quieto, formar grupos y saltar). Se finalizará con breve movilidad articular guiada ( <b>Gran grupo</b> )  |
| <b>Parte principal</b>  |
| <b>Actividad 2 (12 minutos):</b> los alumnos deberán realizar 4 estaciones (carrera combinada con saltos a la comba, duelos 1x1 en los que el alumno debe llegar a una zona concreta sin ser atrapado, lanzamientos de precisión a dianas con balones con un desplazamiento previo y transporte de material sin la posibilidad de usar las manos o la pauta que indique el docente (2 minutos de trabajo y 1 minuto de descanso)). Cada alumno deberá indicar en una tarjeta su percepción del esfuerzo con una escala de 1 al 10. ( <b>4 grupos heterogéneos</b> ) |
| <b>Actividad 3 (15 minutos):</b> cada grupo deberá realizar cada estación del circuito dos veces (una a ritmo e intensidad realmente elevada y otra ajustando la intensidad al tiempo y a la estación). Después los alumnos de cada grupo deben comparar en qué situación se han sentido más cómodos con la práctica deportiva. ( <b>4 grupos heterogéneos</b> )  |
| <b>Vuelta a la calma</b>  |
| <b>Actividad 4 (10 minutos):</b> estiramientos suaves y respiración guiada, finalizando con una reflexión breve sobre las señales que emite el cuerpo cuando el esfuerzo se ajusta y viceversa. ( <b>Gran grupo</b> )   |

| Sesión 4: Jugar, dosificar y recuperarse   |               |                 |            |
|--|---------------|-----------------|------------|
| <b>Fecha</b>   | 29 de octubre | <b>Duración</b> | 60 minutos |
| <b>Objetivos de la sesión</b>  |               |                 |            |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ajustar la intensidad del esfuerzo en situaciones de juego modificado.</li> <li>2. Desarrollar habilidades motrices y aplicar decisiones básicas en situaciones de colaboración-oposición.</li> <li>3. Identificar alternativas saludables frente a hábitos saludables.</li> </ol>   |               |                 |            |
| <b>Espacios</b>  |               |                 |            |
| Pista exterior (calentamiento) y parte lateral del polideportivo (vuelta a la calma)   |               |                 |            |
| <b>Material</b>  |               |                 |            |
| Petos, conos, balones, aros, tarjetas de registro del esfuerzo, hojas en blanco para la pausa activa y lápices.  |               |                 |            |
| <b>Desarrollo de la sesión</b>   |               |                 |            |
| <b>Calentamiento</b>   |               |                 |            |
| <b>Actividad 1 (12 minutos):</b> movilidad articular breve y guiada por el docente. Después, el alumnado estará agrupado en grupos de 5, 4 atacantes deberán conservar el balón mediante pases y desmarques dentro de un espacio limitado y sin poder realizar desplazamientos con el balón en las manos. Cada cierto tiempo se cambian los roles y se introducen nuevas consignas (pase con mano no |               |                 |            |

dominante, máximo 3 segundos con el balón en las manos y obligación de desplazarse una vez pasado el balón). Se finaliza con una breve activación guiada. **(Gran grupo y grupos de 5 alumnos)**

### Parte principal

**Actividad 2 (18 minutos):** se realizarán partidos 4x4 en campos reducidos. El objetivo es que el equipo progrese mediante pases hasta llegar a línea final del campo en la que consigue 1 punto. Los alumnos no podrán desplazarse con el balón en las manos. Entre cada mini partido habrá 2 minutos de descanso y cada alumno deberá valorar con su grupo el esfuerzo percibido, la respiración y si pudieran seguir jugando al mismo ritmo o necesitan ajustar la intensidad, registrándose en una tarjeta. **(Grupos de 4 alumnos)**

**Actividad 3 (15 minutos):** circuito de 4 estaciones en las que el alumnado deberá realizar 2 vueltas. Las estaciones son las siguientes: fuerza básica (sentadillas, abdominales, flexiones y planchas), pasos rápidos entre las marcas del suelo y sprint hasta el final con vuelta caminando, transporte de pelota usando sólo una parte indicada del cuerpo, y recorrido de equilibrio dinámico con recepción, giro y lanzamiento de balón. Cada estación tendrá un tiempo de trabajo igual a 2 minutos y el descanso será de 1 minuto. Para finalizar los alumnos deberán comentar los beneficios de estos circuitos y de la actividad física para la salud física, el estado de ánimo y la relación con los demás. **(4 grupos)**

**Actividad 4 (8 minutos):** cada grupo recibirá una tarjeta con una situación sedentaria frecuente y deberá proponer una alternativa motriz, útil para su vida cotidiana y activa, que deberá de presentar de forma breve. **(4 grupos)**

### Vuelta a la calma

**Actividad 5 (7 minutos):** estiramientos por parejas. Después, se realizará una breve reflexión final guiada por el docente mediante las siguientes preguntas: ¿Qué beneficios tiene jugar con otros?, ¿Qué actividad activa puedo hacer en lugar de una opción sedentaria? Cada pareja deberá anotar en una hoja en blanco respuestas breves a estas preguntas. **(Gran grupo y parejas)**

## Sesión 5: Rally saludable

|              |               |                 |            |
|--------------|---------------|-----------------|------------|
| <b>Fecha</b> | 29 de octubre | <b>Duración</b> | 60 minutos |
|--------------|---------------|-----------------|------------|

### Objetivos de la sesión

1. Identificar y comprender recomendaciones básicas relacionadas con la actividad física, el descanso, la higiene y el bienestar.
2. Aplicar y desarrollar habilidades motrices en retos cooperativos.
3. Reflexionar y seleccionar información útil para el producto final, es decir, la guía de hábitos saludables.
4. Relacionar la práctica deportiva con alternativas activas frente al sedentarismo.

### Espacios

Pista exterior

### Material

Saquitos, balones pequeños, aros, conos, cuerdas, frisbees, flashcards con hábitos saludables, hojas de ruta, fichas de selección y lápices.

### Desarrollo de la sesión

#### Calentamiento

**Actividad 1 (8 minutos):** los alumnos deberán estar colocados en parejas, uno realizará unas secuencias breves de movimientos motrices como giros, apoyos o saltos, y el otro deberá reproducirla como si fuera un espejo. Cada 30 segundos se van cambiando los roles. En la última ronda se introducirán flashcards de hábitos saludables como subir escaleras o jugar al aire libre, que deberán ser incluidas en la secuencia. **(Parejas)**

#### Parte principal

**Actividad 2 (22 minutos):** cada grupo recibirá una hoja de ruta para realizar un rally, y deberá pasar por 4 balizas según dicha hoja. En cada baliza se deberá resolver un reto motriz distinto y obtener una pista útil para el producto final de la UPD. La baliza 1 consiste en realizar lanzamiento desde diferente distancia a aros con puntuación, la segunda baliza consiste en realizar desplazamientos cooperativos con números de apoyo determinados (2, 3, 4, 5 y 6 apoyos), la tercera baliza consiste en realizar un mini reto de precisión y agilidad con el frisbee para derribar unos conos y la cuarta baliza consiste en realizar una secuencia de giros y saltos memorizando un mensaje relacionado con los hábitos saludables. Al superar cada baliza, cada grupo recibirá varias flashcards con recomendaciones sobre descanso, hidratación, higiene o actividad física. **(4 grupos heterogéneos)**

**Actividad 3 (8 minutos):** con todas las flashcards obtenidas en el rally, cada grupo deberá seleccionar las 4 que considera más importantes y ordenarlas de mayor a menor de importancia. Luego, deberán justificar oralmente elecciones al resto de la clase. **(4 grupos heterogéneos)**

#### Vuelta a la calma

**Actividad 5 (7 minutos):** respiración y movilidad suave guiada. Después, cada alumno deberá anotar en una ficha tres ideas para la realización de una guía final de hábitos saludables. **(Gran grupo e individual)**

### Sesión 6: Creamos nuestra guía saludable

|              |               |                 |            |
|--------------|---------------|-----------------|------------|
| <b>Fecha</b> | 30 de octubre | <b>Duración</b> | 45 minutos |
|--------------|---------------|-----------------|------------|

#### Objetivos de la sesión

1. Sintetizar información recogida a lo largo de la unidad sobre actividad física, salud y hábitos de vida saludables.
2. Seleccionar y organizar recomendaciones saludables relevantes para el alumnado.
3. Elaborar cooperativamente una guía de hábitos saludables mediante el uso de herramientas TIC.
4. Valorar la utilidad de la guía como un recurso aplicable al contexto escolar y cotidiano.

| <b>Espacios</b>   |
|---|
| Aula TIC  |
| <b>Material</b>   |
| Ordenadores y tabletas del centro, fichas y registros de sesiones anteriores, hojas en blanco, plantilla común para la guía, lápices y acceso a el Padlet del aula.   |
| <b>Desarrollo de la sesión</b>  |
| <b>Calentamiento</b>  |
| <b>Actividad 1 (5 minutos):</b> el docente realizará preguntas breves sobre los aspectos trabajados en la UPD que estarán relacionadas con hábitos saludables, beneficios de la actividad física, importancia del descanso, la regulación del esfuerzo y alternativas ante el sedentarismo. El alumnado deberá responder de forma oral y breve. <b>(Gran grupo)</b>   |
| <b>Parte principal</b>  |
| <b>Actividad 2 (7 minutos):</b> cada grupo deberá revisar sus fichas y hojas de registro y anotaciones de las sesiones anteriores. Luego, deberá seleccionar las ideas más útiles para la guía final y escribirlas en una hoja en blanco. <b>(Grupos de 4 alumnos)</b>  |
| <b>Actividad 3 (8 minutos):</b> cada grupo deberá contrastar y ampliar alguna recomendación y buscar otras nuevas que puedan ser relevantes para la guía mediante el uso de tabletas. El docente facilitará una plantilla a cada grupo para la realización de la guía: título, 5 hábitos saludables, breve explicación de cada uno, una propuesta aplicable al colegio y un lema final. <b>(Grupos de 4 alumnos)</b>                    |
| <b>Actividad 4 (18 minutos):</b> cada grupo diseñará su guía digital utilizando un ordenador y siguiendo la estructura pautada por el docente para que todas tengan un formato similar. Una vez finalizada, el docente supervisará brevemente cada guía, y tras su validación, el propio grupo deberá subirla al Padlet del aula, que funciona como el “Banco de recursos de Educación Física en valores”. <b>(Grupos de 4 alumnos)</b> |
| <b>Vuelta a la calma</b>  |
| <b>Actividad 5 (7 minutos):</b> cada grupo deberá presentar uno de los hábitos desarrollados en la guía y explicar por qué lo considera importante. El docente recordará que todas las guías podrán consultarse en Padlet y serán de utilidad tanto dentro del contexto escolar como fuera. <b>(Gran grupo)</b>   |

### Evaluación de la UPD3:

La evaluación de esta unidad es continua y formativa, teniendo como referencia los criterios de evaluación relacionados con las competencias específicas 1 y 2. De acuerdo con el enfoque competencial que adopta esta unidad, cada criterio se relaciona con los descriptores operativos trabajados en esta, con las evidencias de

aprendizaje recogidas a lo largo de las 6 sesiones y con el producto final (elaboración cooperativa de una guía de hábitos saludables). Los instrumentos empleados para evaluar los criterios serán dos rúbricas analíticas y una escala graduada, aplicadas en función de las técnicas de evaluación y el producto final.

A continuación, se expone la relación entre criterios de evaluación, descriptores operativos, instrumentos de evaluación y porcentajes de calificación:

**Tabla 28. Relación entre criterios, descriptores, instrumentos y porcentajes**

| Criterio de evaluación | Descriptores operativos   | Instrumento de evaluación   | Porcentaje de evaluación |
|------------------------|---|---|--------------------------|
| 1.1                    | STEM5,<br>CPSAA2, CE3   | <b>Rúbrica:</b> selección y justificación de recomendaciones saludables, incorporación de hábitos a la guía final y presentación oral de una propuesta final. | 35%                      |
|                        | <b>ACTIVIDADES</b>  |   |                          |
|                        | <b>Sesión 5, actividad 3:</b> selección y justificación de las recomendaciones más importantes del <i>Rally saludable</i> .<br><b>Sesión 6, actividades 4 y 5:</b> incorporación de hábitos saludables a la guía final y explicación oral de uno de ellos al grupo.   |   |                          |
| 1.2                    | CPSAA2,<br>CPSAA4   | <b>Rúbrica:</b> participación en las sesiones, aplicación de rutinas saludables, reflexión sobre hábitos y aportaciones a la guía final                       | 35%                      |
|                        | <b>ACTIVIDADES</b>  |   |                          |
|                        | <b>Sesión 6, actividad 1:</b> reconocimiento oral de hábitos trabajados en la unidad, como la regulación del esfuerzo, el descanso y las alternativas al sedentarismo.<br><b>Sesión 6, actividad 4:</b> incorporación de estas rutinas saludables a la guía final de forma clara y adecuada.                                  |   |                          |
| 2.3                    | CPSAA4  | <b>Rúbrica:</b> desempeño motriz en el circuito técnico-deportivo saludable y resolución de los retos del <i>Rally saludable</i> .                            | 30%                      |
|                        | <b>ACTIVIDADES</b>  |   |                          |
|                        | <b>Sesión 4, actividad 2:</b> se evalúa el control corporal y la adaptación motriz en el circuito técnico-deportivo saludable.<br><b>Sesión 5, actividad 2:</b> se valora la resolución de los retos motrices del <i>Rally saludable</i> , especialmente en la coordinación, la precisión y la respuesta ajustada a la tarea. |   |                          |

La rúbrica de la UPD3 que se va a utilizar para evaluar cada criterio de evaluación es la siguiente:

**Tabla 29. Instrumento de evaluación 1 (rúbrica)**

| Nota | RÚBRICA - Criterio de evaluación 1.1  |
|------|---|
| 1    | Identifica de forma muy limitada los beneficios de la actividad física y apenas los relaciona con hábitos saludables.                               |
| 2    | Reconoce algunos beneficios de la actividad física con ayuda y establece relaciones muy básicas con hábitos saludables.                             |
| 3    | Identifica beneficios físicos, mentales y sociales básicos de la actividad física y los relaciona de forma sencilla con algunos hábitos saludables. |
| 4    | Reconoce con claridad los beneficios físicos, mentales y sociales de la actividad física y los vincula con hábitos cotidianos de vida saludable.    |
| 5    | Justifica de forma clara los beneficios de la actividad física, selecciona recomendaciones saludables adecuadas y las transfiere a su vida diaria.  |

**Tabla 30. Instrumento de evaluación 2 (rúbrica)**

| Nota | RÚBRICA - Criterio de evaluación 1.2  |
|------|---|
| 1    | No aplica rutinas saludables en la práctica motriz ni muestra implicación en la práctica motriz.  |
| 2    | Aplica algunas rutinas de forma irregular y con ayuda constante.  |
| 3    | Integra parcialmente la activación, la higiene o la recuperación y participa de forma aceptable.  |
| 4    | Aplica de forma adecuada rutinas saludables, valora el esfuerzo realizado y participa responsablemente.   |
| 5    | Integra de forma autónoma rutinas saludables, mantiene una participación responsable y reconoce el valor del esfuerzo y la dedicación personal. |

**Tabla 31. Instrumento de evaluación 3 (escala graduada)**

| Nota   | ESCALA GRADUADA - Criterio de evaluación 2.3  |
|--------|---|
| 0-2,99 | Presenta dificultades claras de control corporal y resolución de tareas motrices.   |
| 3-4,99 | Resuelve las tareas con mucha ayuda y escaso control  |
| 5-6,99 | Muestra control corporal básico y resuelve situaciones motrices sencillas   |
| 7-8,99 | Actúa con control corporal adecuado y resuelve con eficacia los retos motores planteados                                      |
| 9-10   | Muestra dominio corporal, adapta su respuesta con eficacia y persevera en la resolución de situaciones motrices transferibles |

**Atención a las diferencias individuales del alumnado:**

La atención a las diferencias individuales en esta UPD se plantea desde un enfoque **inclusivo y ajustado a las características** del grupo 5ºB. En coherencia con el

Decreto 23/2023, en esta unidad se prevén medidas ordinarias dirigidas a todo el grupo y actuaciones más específicas para el alumnado que requiera una respuesta educativa más individualizada. En esta unidad, estas medidas están orientadas para facilitar la participación en juegos y retos cooperativos, así como la comprensión, la reflexión sobre hábitos saludables y la elaboración del producto final.

Adicionalmente, las actividades de esta unidad se han diseñado siguiendo los 3 principios del DUA, para facilitar la implicación, la representación, y la acción y expresión del alumnado. De forma general, el docente utilizará explicaciones breves y secuenciadas, apoyos visuales, demostraciones prácticas, agrupamientos flexibles, variedad en los niveles de dificultad motriz, tiempos ajustados y diferentes formas de participación. Estas medidas pretenden que todo el alumnado pueda involucrarse en todas las actividades y progresar desde su punto de partida.

De forma más concreta, se tendrán en cuenta las siguientes actuaciones para los alumnos con necesidades educativas específicas:

**Tabla 32. Medidas para los alumnos con necesidades educativas específicas.**

| Situación                               | Medidas implementadas en la UPD   |
|---|---|
| <b>Alumna con altas capacidades</b>     | Se propondrán tareas de enriquecimiento, como clasificar la información recogida, mejorar la organización de la guía, justificar recomendaciones o asumir funciones de apoyo dentro del grupo.<br><u>Ejemplo:</u> En la sesión 6, podrá organizar las recomendaciones de la guía en apartados como actividad física, descanso, higiene y bienestar emocional, revisando la coherencia final del producto. |
| <b>Alumno con trastorno de atención</b> | Se utilizarán consignas breves, tareas fragmentadas, secuencias claras de trabajo, funciones concretas dentro del grupo y supervisión cercana en los cambios de actividades.<br><u>Ejemplo:</u> En la sesión 5, durante el <i>Rally saludable</i> , podrá asumir un rol concreto, como responsable de la hoja de ruta o del material, para favorecer su implicación y seguimiento de la tarea.            |
| <b>Alumnos con incorporación tardía</b> | Se facilitarán apoyos visuales, vocabulario básico anticipado, plantillas guiadas y la posibilidad de responder mediante palabras clave, imágenes o el apoyo oral de los compañeros.<br><u>Ejemplo:</u> En la sesión 3, las flashcards incluirán imagen y texto breve para facilitar la comprensión, y en la sesión 6 podrán elaborar la guía con palabras clave, imágenes o apoyo oral.                  |

En relación con los distintos ritmos de aprendizaje que presente el alumnado, esta UPD incorpora actividades de refuerzo y ampliación que permiten ajustar el nivel de complejidad de las tareas sin necesidad de modificar los objetivos esenciales que se reflejan en la siguiente tabla:

**Tabla 33. Actividades de refuerzo y ampliación.**

| Tipo de actividad | Implementación en la UPD   |
|-------------------|--|
| Refuerzo          | <p>Simplificación de reglas en los juegos, reducción de distancias, tiempo o dificultad en retos, uso de plantillas más guiadas, repetición de consignas y selecciones de menos hábitos para la guía final. Diseño de actividades en trabajo cooperativo para facilitar apoyo entre alumnos.</p> <p><u>Ejemplo:</u> En la sesión 3 (actividad 1) se podrá reducir la distancia de carrera y limitar el número de flashcards a clasificar. En la sesión 6 (actividad 4) algunos grupos podrán elaborar la guía con una plantilla más guiada y seleccionar sólo 3 hábitos en lugar de 5.</p> |
| Ampliación        | <p>Justificaciones más completas sobre los hábitos saludables, organización de la información en categorías (actividad física, higiene, salud mental o salud física), incorporación de nuevas propuestas activas para los recreos y el tiempo libre, y mejoras en el diseño de la guía final.</p> <p><u>Ejemplo:</u> En la sesión 6 (actividades 3 y 4) algunos alumnos podrán organizar la guía en apartados como actividad física, descanso, higiene y bienestar emocional, además de añadir una propuesta activa extra para el recreo.</p>  |

### Conclusión:

Esta unidad, denominada “*Muévete por salud*”, refleja de forma concreta cómo el área de Educación Física contribuye al **desarrollo integral y competencial** del alumnado mediante propuestas motrices con una finalidad educativa vinculada a la **promoción de la actividad física, la adquisición de hábitos saludables y la mejora del bienestar personal**. A lo largo de las sesiones que componen esta unidad el alumnado no solo se dedica a participar en juegos, retos y actividades motrices, sino que también analiza sus propios hábitos, reflexiona sobre el bienestar físico y mental, y elabora un producto final transferible a su contexto cotidiano.

De esta manera, la unidad mantiene coherencia con el hilo conductor de la programación didáctica (educación en valores a través de la práctica deportiva), y se vincula especialmente con el valor de la **responsabilidad y con el ODS 3** (salud y bienestar). Asimismo, la guía de hábitos saludables elaborada y subida al banco de recursos del aula por los alumnos, refuerza el **carácter funcional y competencial** de la propuesta, demostrando que la Educación Física puede ir más allá del desarrollo motor para convertirse en un espacio de aprendizajes significativos transferibles que contribuyen a la **formación de ciudadanos responsables y competentes**, dentro y fuera del contexto escolar.

La idea que ha guiado el diseño de esta unidad es proporcionar a los alumnos una educación de calidad que no se limite a formar estudiantes competentes, en línea con lo expresado por el educador Howard Gardner: *“Una buena educación debe ayudar a formar personas responsables, no solo estudiantes competentes.”*

#### Recursos elaborados:



**Figura 1. Flashcards hábitos saludables**

*Nota.* Imagen generada mediante ChatGPT (OpenAI, 2026).

## FICHA INICIAL DE HÁBITOS

UPD 3: Muévete por salud

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

### 1. ¿Cómo es mi día a día?

| Hábito  | Nunca o casi nunca       | A veces                  | Muchas veces             |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Juego o hago actividad física fuera del colegio               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Voy andando a algunos sitios (colegio, parque, tienda, etc.)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Paso bastante tiempo sentado/a o con pantallas                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Subo escaleras en lugar de usar ascensor                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Duermo las horas necesarias para descansar bien               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Desayuno o meriendo antes o después de hacer actividad física | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 2. ¿Qué noto cuando me muevo?

Marca las opciones con las que estés de acuerdo.

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Con más energía      | <input type="checkbox"/> Más tranquilo/a                |
| <input type="checkbox"/> Cansado/a, pero bien | <input type="checkbox"/> Con ganas de seguir moviéndome |
| <input type="checkbox"/> Más contento/a       | <input type="checkbox"/> Muy cansado/a y necesito parar |

### 3. Lo que ya sé sobre la salud

a) Escribe dos beneficios de hacer actividad física:

---

---

b) Escribe un hábito saludable que ya haces en tu vida diaria:

---

c) Escribe un hábito que crees que podrías mejorar:

---

### 4. Mi compromiso inicial

Durante esta unidad, me gustaría mejorar en:

---

---

---

**Figura 2. Ficha inicial de hábitos**  
Nota. Elaboración propia (2026).

## HOJA DE RUTA · RALLY SALUDABLE

Sesión 5 · UPD 3: Muévete por salud

Grupo: \_\_\_\_\_ Integrantes: \_\_\_\_\_

1. Superad las 4 balizas en el orden indicado.
2. En cada baliza debéis completar el reto motor y recoger una tarjeta saludable.
3. Escribid una idea útil en cada parada para usarla después en la guía final.

### 1 Baliza 1 · Puntería saludable

Completado

Reto:

Realizad los lanzamientos a las zonas de puntuación. Cuando terminéis, recoged la tarjeta y anotad una recomendación relacionada con la actividad física o el movimiento diario.

Tarjeta conseguida: \_\_\_\_\_

Idea útil para la guía: \_\_\_\_\_

### 2 Baliza 2 · Desplazamiento cooperativo

Completado

Reto:

Superad el recorrido por parejas manteniendo la consigna marcada en la tarea. Después, recoged la tarjeta y escribid una idea sobre descanso, ayuda entre compañeros o bienestar.

Tarjeta conseguida: \_\_\_\_\_

Idea útil para la guía: \_\_\_\_\_

### 3 Baliza 3 · Secuencia de saltos y giros

Completado

Reto:

Completad la secuencia motriz y memorizad el mensaje breve de la estación. Al finalizar, recoged la tarjeta y anotad una recomendación relacionada con higiene o hábitos saludables.

Tarjeta conseguida: \_\_\_\_\_

Idea útil para la guía: \_\_\_\_\_

### 4 Baliza 4 · Precisión y rapidez

Completado

Reto:

Superad el reto final de precisión con el material indicado. Después, recoged la tarjeta y escribid una idea útil sobre hidratación, descanso o alternativas al sedentarismo.

Tarjeta conseguida: \_\_\_\_\_

Idea útil para la guía: \_\_\_\_\_

### NUESTRAS 4 IDEAS MÁS IMPORTANTES PARA LA GUÍA FINAL

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Figura 3. Hoja de rutas**

*Nota.* Elaboración propia (2026)

## PLANTILLA DE REFLEXIÓN BREVE

UPD 3: Muévete por salud

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Después de la sesión, piensa un momento y completa esta ficha con tus ideas.

### 1. ¿Cómo me he sentido hoy durante la sesión?

Muy bien       Bien       Regular       Necesité ayuda

### 2. Hoy he aprendido que...

---

---

---

### 3. Un hábito saludable que quiero mejorar es...

---

---

---

### 4. En la próxima sesión me gustaría...

---

---

---

### 5. Marca cómo ha sido tu participación:

○ ————— ○ ————— ○ ————— ○ ————— ○  
Muy baja                      Baja                      Adecuada                      Alta                      Muy alta

### 6. Si quieres, añade una idea más:

**Figura 4. Ficha de reflexión.**

*Nota.* Elaboración propia (2026)