



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Doble Grado en Educación Primaria y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Programación didáctica para 5º de Educación Primaria

“Primeros pasos en el deporte”

*Programación didáctica de Educación Física para 5º de
Educación Primaria”*

Autor: Antonio Olmedo Martínez-Santos

Director: Tatiana Taylor

Curso académico: 2025-2026

Fecha: 21 de abril de 2026

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO-NORMATIVA DE LA PROGRAMACIÓN	5
3. CONTEXTUALIZACIÓN	7
3.1. Centro	7
3.2. Alumnado	8
4. OBJETIVOS	9
4.1 Objetivos generales de etapa:	9
4.2 Objetivos de la programación:	11
5. COMPETENCIAS	14
5.1. Competencias clave:	14
5.2. Competencias específicas de educación física:	15
6. DESCRIPTORES OPERATIVOS	16
7. CONTENIDOS / SABERES BÁSICOS	17
7.1. Temporalización	17
7.2. Unidades didácticas	19
UNIDAD DIDÁCTICA 1: “Nos ponemos en marcha”	20
UNIDAD DIDÁCTICA 2: “Actívate y cuida tu cuerpo”	21
UNIDAD DIDÁCTICA 3: “Pequeños atletas”	22
UNIDAD DIDÁCTICA 4: “Descubriendo deportes: El ringo”	23
UNIDAD DIDÁCTICA 5: “Estrategia en acción”	24
UNIDAD DIDÁCTICA 6: “Coordinación en movimiento”	25

UNIDAD DIDÁCTICA 7: “Nos iniciamos en balonmano”	26
UNIDAD DIDÁCTICA 8: “A batear se ha dicho”	27
UNIDAD DIDÁCTICA 9: “¡Que no caiga!”	28
UNIDAD DIDÁCTICA 10: “Por encima de la red”	29
UNIDAD DIDÁCTICA 11: “Dominamos el stick”	30
UNIDAD DIDÁCTICA 12: “Jugamos como antes”	31
UNIDAD DIDÁCTICA 13: “El cuerpo también habla”	32
UNIDAD DIDÁCTICA 14: “Sobre ruedas”	33
UNIDAD DIDÁCTICA 15: “Gran reto final”	34
8. METODOLOGÍA.....	35
9. EVALUACIÓN	39
9.1. Características y enfoque de la evaluación.....	39
9.2. Criterios de evaluación y enfoque competencial.....	39
9.3. Instrumentos y procedimientos de evaluación	42
9.4. Criterios de calificación	42
9.5. Evaluación del proceso de enseñanza y atención a la diversidad	43
10. ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO	44
10.1 Medidas de atención a la diversidad.....	44
10.2. Actividades de refuerzo y ampliación.....	47
11. CONTRIBUCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL DESARROLLO DE OTROS PLANES.....	48
12. CONCLUSIONES	50
13. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA	51
14. ANEXOS.....	55

1. INTRODUCCIÓN

La Educación Física ocupa un papel fundamental dentro de la etapa de Educación Primaria, ya que contribuye de manera directa al desarrollo integral del alumnado. Sin embargo, desde mi punto de vista, la Educación Física va más allá de la mera adquisición de contenidos o del cumplimiento de unos objetivos curriculares. La entiendo como una forma de transmitir a los alumnos un estilo de vida activo y saludable que pueda acompañarlos a lo largo de los años.

A través de la Educación Física no solo se trabajan capacidades motrices, sino también habilidades personales, sociales y emocionales. Mi intención como futuro docente no es únicamente que los alumnos aprendan a realizar determinados ejercicios, sino que desarrollen capacidades, adquieran hábitos relacionados con la actividad física y descubran el valor del deporte en su vida diaria. Considero especialmente importante que cada alumno tenga la oportunidad de descubrir cuál es su punto fuerte dentro del ámbito deportivo, sentirse competente y potenciar aquello en lo que destaca.

Por este motivo, la propuesta que se presenta en este Trabajo Fin de Grado apuesta por una gran diversidad de ejercicios, juegos y contenidos, con el objetivo de que todos los alumnos puedan encontrar una actividad en la que se sientan cómodos y capaces. De este modo, se pretende reforzar su motivación, su autoestima y su interés por la práctica deportiva, entendiendo el error y el aprendizaje como parte natural del proceso.

De igual forma, considero que estas edades son un momento clave para asentar hábitos de actividad física y deporte que, aunque los alumnos no sean plenamente conscientes de ello, tendrán una gran importancia en el futuro. La

práctica regular de actividad física influirá posteriormente en su salud, en su organización personal, en su estilo de vida, en su forma de evadirse y, en definitiva, en su manera de ser.

Este Trabajo Fin de Grado tiene como finalidad el diseño de una programación didáctica de Educación Física dirigida a 5º de Educación Primaria, estructurada en quince unidades didácticas distribuidas a lo largo del curso escolar. Además, una de estas unidades será desarrollada con mayor profundidad en el apartado de anexos. Además, teniendo en cuenta el contexto en el que se desarrolla la propuesta, se incorporan actividades al aire libre y juegos populares, aprovechando las facilidades que ofrece un entorno rural y acercando al alumnado a formas de actividad física más cercanas a su realidad.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO-NORMATIVA DE LA PROGRAMACIÓN

La presente programación didáctica se apoya en la normativa educativa vigente, tanto a nivel estatal como autonómico, con el objetivo de garantizar que la propuesta se ajusta al marco legal actual y responde a los principios establecidos para esta etapa educativa.

En el ámbito estatal, la programación se fundamenta en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE), que regula el sistema educativo y establece las bases de la Educación Primaria. Esta ley concede a la Educación Física un papel relevante dentro del currículo, al considerarla un área fundamental para el desarrollo del alumnado y para la promoción de hábitos de vida saludables, el bienestar personal y la adquisición de competencias clave. Asimismo, la LOMLOE refuerza el principio de inclusión educativa, estableciendo la necesidad

de atender a la diversidad del alumnado mediante medidas que garanticen la equidad y la igualdad de oportunidades.

Del mismo modo, se tiene en cuenta el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Este real decreto concreta los objetivos, las competencias específicas, los saberes básicos y los criterios de evaluación del área de Educación Física, sirviendo como referencia para el diseño de la unidad didáctica y orientando la intervención docente hacia un enfoque competencial, inclusivo y adaptado a las características del alumnado.

En lo que respecta al ámbito autonómico, la programación se ajusta al Decreto 81/2022, de 5 de julio, que establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en Castilla-La Mancha. Este decreto desarrolla y concreta la normativa estatal, teniendo en cuenta las características propias del contexto autonómico, e incorpora de manera explícita la atención a la diversidad como un principio fundamental, promoviendo la adopción de medidas organizativas, metodológicas y curriculares que permitan dar respuesta a las necesidades del conjunto del alumnado.

Por otro lado, en relación con la atención a la diversidad, se tiene en cuenta el Decreto 85/2018, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en Castilla-La Mancha. Este decreto establece las medidas de respuesta educativa dirigidas a todo el alumnado, con especial atención a aquellos que presentan necesidades específicas de apoyo educativo, promoviendo una educación inclusiva basada en la equidad, la participación y la eliminación de barreras para el aprendizaje y la participación.

Por último, se considera la Orden 186/2022, de 27 de septiembre, que regula la evaluación en Educación Primaria en Castilla-La Mancha. Esta normativa orienta el proceso de evaluación hacia un enfoque continuo y formativo, permitiendo valorar no solo los resultados finales, sino también el progreso del alumnado a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje.

En definitiva, esta fundamentación normativa permite sustentar la programación didáctica que se presenta a continuación, asegurando que se trata de una propuesta coherente, actualizada, inclusiva y alineada con la legislación educativa vigente.

3. CONTEXTUALIZACIÓN

3.1. Centro

La presente propuesta didáctica se desarrolla en el colegio María Luisa Cañas, situado en la localidad de Pedro Muñoz (Ciudad Real), mi lugar de origen. El centro se encuentra en un entorno que ofrece diferentes espacios y posibilidades educativas cercanas, lo que facilita el desarrollo de determinadas actividades dentro del área de Educación Física.

En cuanto a las características del centro, cuenta con una sola línea por curso, lo que permite trabajar con grupos estables y favorece una atención más cercana y personalizada por parte del docente. Además, dispone de instalaciones adecuadas para el desarrollo de la Educación Física, entre las que se encuentran un gimnasio y una pista exterior cubierta, que permiten la realización de actividades tanto en espacios interiores como exteriores.

Asimismo, el centro cuenta con un patio amplio que también puede utilizarse para la realización de juegos y actividades motrices. La proximidad de diferentes espacios cercanos permite, además, la inclusión puntual de actividades al aire libre y juegos populares, ampliando las posibilidades de intervención educativa y favoreciendo experiencias motrices variadas adaptadas a la realidad del alumnado.

3.2. Alumnado

La programación está dirigida a un grupo de 5º de Educación Primaria, compuesto por alumnado con edades comprendidas entre los 10 y 11 años. Se trata de un grupo heterogéneo en cuanto a habilidades motrices, intereses y experiencias previas relacionadas con la práctica deportiva, aspecto que se tiene en cuenta en el diseño de las diferentes actividades y situaciones de aprendizaje.

En estas edades el alumnado se encuentra en una etapa de desarrollo en la que mejora notablemente su coordinación, control corporal y capacidad para aprender nuevas habilidades motrices. Además, comienzan a mostrar un mayor interés por las actividades deportivas y por el trabajo en equipo, lo que facilita la introducción de diferentes juegos y deportes dentro del área de Educación Física.

No obstante, como ocurre habitualmente en estas edades, existen diferentes ritmos de aprendizaje y niveles de competencia motriz, por lo que se plantean tareas variadas que permitan la participación y el progreso de todo el alumnado.

Además, dentro del grupo se identifican algunas situaciones específicas que requieren una atención educativa ajustada. Por un lado, se cuenta con un alumno con Trastorno del Espectro Autista (TEA) de nivel 1, que presenta necesidad de anticipación, estructuración de las tareas y apoyos visuales para una mejor

comprensión de las actividades. Por otro lado, también se encuentra un alumno con un nivel de competencia motriz elevado, que destaca por su dominio en las habilidades deportivas y requiere propuestas que supongan un mayor reto para mantener su motivación y favorecer su desarrollo.

Estas características se tendrán en cuenta en el desarrollo de la programación, aplicando medidas de atención a la diversidad que permitan dar respuesta a las necesidades de todo el alumnado. Estas medidas se abordarán de forma más detallada en el apartado correspondiente a la atención a las diferencias individuales.

4. OBJETIVOS

4.1 Objetivos generales de etapa:

Según el Decreto 81/2022, de 5 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Primaria en Castilla-La Mancha, la Educación Primaria contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que les permitan:

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas de forma empática, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, espíritu emprendedor, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje.

- c) Adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito escolar y familiar, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas, las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres, además de la no discriminación por motivos de etnia, orientación o identidad sexual, religión, creencias, discapacidad u otras condiciones.
- e) Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana, además de desarrollar hábitos de lectura.
- f) Adquirir en, al menos una lengua extranjera, la competencia comunicativa básica que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas, aproximándose al nivel A1 del Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas.
- g) Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, aplicándolos a situaciones de la vida cotidiana.
- h) Conocer los aspectos fundamentales de las Ciencias de la Naturaleza y de las Ciencias Sociales, la Geografía y la Historia, junto con los provenientes de las distintas manifestaciones culturales.
- i) Desarrollar las competencias tecnológicas básicas e iniciarse en su utilización para el aprendizaje, desarrollando un espíritu crítico ante su funcionamiento y los mensajes que reciben y elaboran.

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

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

l) Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan la empatía y su cuidado.

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

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

ñ) Conocer los límites del planeta en el que viven y los medios a su alcance para procurar que los recursos prevalezcan en el tiempo, abandonando el modelo de economía lineal y adquiriendo hábitos de conducta y conocimientos propios de una economía circular.

4.2 Objetivos de la programación:

Con esta programación didáctica pretendo que el alumnado de 5º de Educación Primaria desarrolle sus habilidades motrices y se acerque al deporte y a la actividad física de una forma variada, dinámica y motivadora. A través de las diferentes unidades didácticas se busca fomentar hábitos de vida activa y saludable, así como valores como el respeto, la cooperación y el trabajo en

equipo. Además, se pretende ofrecer al alumnado la oportunidad de experimentar diferentes actividades y deportes para que puedan descubrir en qué destacan o con qué disfrutan más, favoreciendo así una iniciación positiva al deporte y al movimiento que pueda mantenerse en su vida diaria.

1. Adquirir el hábito de practicar actividades físicas variadas, identificando sus beneficios para la salud y aplicando hábitos básicos de higiene, calentamiento y vuelta a la calma.
2. Desarrollar habilidades motrices básicas y específicas (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, golpes y saltos) con coordinación y control en diferentes situaciones de juego y deporte.
3. Tomar decisiones adecuadas en juegos y deportes colectivos, aplicando principios básicos de cooperación y oposición.
4. Participar activamente en actividades físico-deportivas, manteniendo una actitud de esfuerzo, superación personal y respeto hacia compañeros y adversarios.
5. Respetar las normas y reglas establecidas en juegos y deportes, mostrando comportamientos de deportividad y juego limpio.
6. Identificar las propias posibilidades y limitaciones motrices, ajustando el esfuerzo y mostrando una actitud positiva ante el error y la mejora personal.
7. Experimentar juegos populares, deportes alternativos y actividades tradicionales, valorando su importancia como parte de la cultura motriz.
8. Expresarse a través de composiciones rítmico-expresivas sencillas, utilizando el cuerpo como medio de comunicación de emociones e ideas.

9. Aplicar medidas básicas de seguridad en la práctica de actividad física, especialmente en actividades desarrolladas en espacios exteriores y en el uso de la bicicleta.
10. Desplazarse en bicicleta de forma segura, respetando normas básicas de educación vial y fomentando hábitos de movilidad activa

Tabla 1. Relación entre los objetivos de la programación y los objetivos de etapa.

Objetivos de la programación	Objetivos de etapa con los que se vincula
1. Adquirir el hábito de practicar actividades físicas variadas, identificando sus beneficios para la salud y aplicando hábitos básicos de higiene, calentamiento y vuelta a la calma.	k), m), n)
2. Desarrollar habilidades motrices básicas y específicas (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, golpes y saltos) con coordinación y control en diferentes situaciones de juego y deporte.	b), k), h)
3. Tomar decisiones adecuadas en juegos y deportes colectivos, aplicando principios básicos de cooperación y oposición.	b), g), i)
4. Participar activamente en actividades físico-deportivas, manteniendo una actitud de esfuerzo, superación personal y respeto hacia compañeros y adversarios.	b), m), d)
5. Respetar las normas y reglas establecidas en juegos y deportes, mostrando comportamientos de deportividad y juego limpio.	a), c), d), m)
6. Identificar las propias posibilidades y limitaciones motrices, ajustando el esfuerzo y mostrando una actitud positiva ante el error y la mejora personal.	b), k), m)
7. Experimentar juegos populares, deportes alternativos y actividades tradicionales, valorando su importancia como parte de la cultura motriz.	d), j), h), f)
8. Expresarse a través de composiciones rítmico-expresivas sencillas, utilizando el cuerpo como medio de comunicación de emociones e ideas.	j), e), m), f)
9. Aplicar medidas básicas de seguridad en la práctica de actividad física, especialmente en actividades desarrolladas en espacios exteriores y en el uso de la bicicleta.	a), k), i), n), ñ)
10. Desplazarse en bicicleta de forma segura, respetando normas básicas de educación vial y fomentando hábitos de movilidad activa.	k), n), l), ñ)

Fuente: elaboración propia a partir del Decreto 81/2022 de Castilla-La Mancha.

5. COMPETENCIAS

5.1. Competencias clave:

De acuerdo con el Decreto 81/2022, de 5 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Primaria en Castilla-La Mancha, el proceso de enseñanza-aprendizaje debe contribuir al desarrollo de las competencias clave, entendidas como los aprendizajes imprescindibles que el alumnado necesita para desenvolverse de manera eficaz en la sociedad.

Las competencias clave que se trabajan en esta programación son:

- ✚ Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- ✚ Competencia plurilingüe (CP)
- ✚ Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)
- ✚ Competencia digital (CD)
- ✚ Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)
- ✚ Competencia ciudadana (CC)
- ✚ Competencia emprendedora (CE)
- ✚ Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

Aunque la competencia plurilingüe (CP) no se vincula de manera directa con el área de Educación Física desde el punto de vista curricular, puede trabajarse de forma transversal a través de determinadas actividades, por ejemplo, mediante el uso de vocabulario básico en lengua extranjera relacionado con el deporte, las consignas de juego o la práctica de determinadas dinámicas motrices.

5.2. Competencias específicas de educación física:

1. **Adoptar un estilo de vida activo y saludable**, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.
2. **Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas**, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.
3. **Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz**, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias etnoculturales, sociales, de género, de habilidad o cualquier otra que pudiera existir entre los participantes para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.
4. **Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz**, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas, desde un enfoque

lúdico, en las situaciones motrices que se desarrollan regularmente en la vida cotidiana.

5. **Valorar positivamente diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz**, interactuando constructivamente con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.

6. DESCRIPTORES OPERATIVOS

Los descriptores operativos concretan lo que se espera que el alumnado sea capaz de hacer al finalizar la Educación Primaria en relación con las competencias clave. Es decir, ayudan a definir de manera más precisa el nivel de desarrollo competencial que se pretende alcanzar al final de la etapa.

En esta programación, estos descriptores se trabajan de forma integrada a lo largo de las diferentes unidades didácticas.

Tabla 2. Relación entre competencias clave y descriptores operativos

Competencia clave	Descriptores operativos
Competencia en comunicación lingüística (CCL)	CCL1: Expresa hechos, conceptos, pensamientos u opiniones de forma oral con claridad y adecuación a diferentes contextos cotidianos.
Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)	STEM1: Utiliza estrategias para resolver problemas reflexionando sobre las soluciones obtenidas.
	STEM2: Utiliza el pensamiento científico para entender fenómenos relacionados con su entorno.

	STEM3: Plantea y resuelve problemas utilizando estrategias de razonamiento lógico y toma de decisiones en diferentes contextos.
Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)	CPSAA1: Es consciente de las propias emociones y emplea estrategias para gestionarlas.
	CPSAA2: Adopta estilos de vida saludables.
	CPSAA3: Participa activamente en el trabajo en grupo y asume responsabilidades.
	CPSAA4: Reconoce el valor del esfuerzo para la mejora del aprendizaje.
	CPSAA5: Planea objetivos y participa en procesos de autoevaluación.
Competencia ciudadana (CC)	CC2: Participa en la resolución dialogada de conflictos respetando principios democráticos e igualdad.
	CC3: Rechaza cualquier forma de discriminación y violencia.
	CC4: Comprende la relación entre acciones humanas y entorno.
Competencia emprendedora (CE)	CE3: Planifica tareas, colabora con otros y valora el proceso realizado.
Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)	CCEC1: Reconoce aspectos fundamentales del patrimonio cultural.
	CCEC2: Participa en manifestaciones culturales y artísticas, valorando su diversidad y mostrando una actitud de respeto hacia diferentes formas de expresión.
	CCEC3: Expresa ideas y emociones de forma creativa mediante el cuerpo.
Competencia digital (CD)	CD1: Realiza búsquedas guiadas en internet y utiliza herramientas digitales para obtener información sencilla.

Fuente: elaboración propia a partir del Decreto 81/2022 (JCCM).

7. CONTENIDOS / SABERES BÁSICOS

7.1. Temporalización

La temporalización de las unidades didácticas se ha realizado teniendo en cuenta el calendario escolar oficial de Castilla-La Mancha para el curso correspondiente, así como criterios pedagógicos relacionados con la progresión de los saberes básicos y las características del alumnado de 5º de Educación

Primaria. De esta manera, se organiza el curso en tres trimestres, distribuyendo un total de quince unidades didácticas que abordan de forma equilibrada los diferentes saberes básicos del área de Educación Física.

Tabla 3. Temporalización de las unidades didácticas de Educación Física para 5º de Educación Primaria

TEMPORALIZACIÓN 5º				
1º TRIMESTRE			Sesiones	Fechas
Unidad 1	¡Nos ponemos en marcha!	Juegos de presentación y evaluación inicial	6	8-19 de septiembre
Unidad 2	Actívate y cuida tu cuerpo	Condición física y salud	9	22 de septiembre- 10 de octubre
Unidad 3	Pequeños atletas	Atletismo	11	13 de octubre – 7 de noviembre
Unidad 4	Descubriendo deportes: El ringo	Deporte alternativo: Ringo	9	10-28 de noviembre
Unidad 5	Estrategia en acción	Datchball	9	2 - 19 de diciembre
2º TRIMESTRE			Sesiones	Fechas
Unidad 6	Coordinación en movimiento	Coordinación y habilidades con móvil	6	8-20 de enero
Unidad 7	Nos iniciamos en balonmano	Balonmano	6	22 de enero al 3 de febrero
Unidad 8	A batear se ha dicho	Béisbol	8	5-20 de febrero
Unidad 9	¡Que no caiga!	Voleibol	7	24 de febrero- 10 de marzo
Unidad 10	Por encima de la red	Deporte alternativo: Palas	7	12-26 de marzo
3º TRIMESTRE			Sesiones	Fechas
Unidad 11	Dominamos el stick	Deporte alternativo: Floorball	9	7-24 de abril
Unidad 12	Jugamos como antes	Juegos populares y tradicionales	8	27 de abril – 15 de mayo
Unidad 13	El cuerpo también habla	Expresión corporal / Just Dance	6	18-29 de mayo
Unidad 14	Sobre ruedas	Bicicleta	5	1-12 de junio
Unidad 15	Gran reto final	Gymkanas y juegos de fin de curso	3	15-19 de junio

Fuente: elaboración propia a partir del calendario escolar de Castilla-La Mancha.

7.2. Unidades didácticas

A continuación, se presentan las quince situaciones de aprendizaje que componen la propuesta didáctica desarrollada en esta programación. Cada una de ellas se organiza a través de una tabla en la que se recogen los principales elementos curriculares: competencias específicas, competencias clave, objetivos, saberes básicos, interdisciplinariedad y criterios de evaluación, así como su vinculación con los descriptores operativos y las herramientas de evaluación utilizadas. Estas situaciones de aprendizaje se distribuyen a lo largo de los tres trimestres y están diseñadas para favorecer el desarrollo integral del alumnado a través de la Educación Física.

UNIDAD DIDÁCTICA 1: “Nos ponemos en marcha”

Trimestre	1	Nº sesiones	6
Situación de aprendizaje	Al inicio de la temporada, muchos entrenadores coinciden en una idea clave: un equipo no funciona solo por tener buenos jugadores, sino por conocerse, confiar unos en otros y actuar como un grupo unido dentro y fuera del campo. En este contexto, el alumnado se enfrenta al reto de convertirse en un verdadero equipo de clase, en el que todos participen, se respeten y colaboren para superar los diferentes desafíos. Para ello, a través de juegos de presentación y dinámicas cooperativas, aprenderán a conocerse mejor, comunicarse y establecer normas de funcionamiento comunes. El producto final consistirá en la superación de un gran reto cooperativo en el que solo podrán tener éxito si actúan como un equipo unido.		
Competencias específicas		Competencias clave	
CE2 CE3		CPSAA CC CCL	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Favorecer la integración del alumnado al inicio del curso mediante juegos de presentación. Conocer el nivel inicial de habilidades motrices del alumnado. Comprender y respetar las normas básicas de funcionamiento de la clase de Educación Física. 		
Objetivos de la programación trabajados	2, 4, 5 y 6	Objetivos de etapa	b), k), m)
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> Juegos cooperativos y dinámicas motrices de presentación para favorecer el conocimiento mutuo y la cohesión del grupo. Normas básicas de funcionamiento en Educación Física: escucha, respeto del turno, uso adecuado del material y cuidado de los espacios. Habilidades sociales básicas en situaciones motrices: pedir ayuda, colaborar, animar y aceptar a todos los compañeros. Identificación y expresión de emociones al inicio del curso en situaciones de juego, participación y relación con el grupo. 		
Contenidos transversales	En esta unidad se trabajarán elementos transversales como el fomento del trabajo en equipo, la convivencia positiva y el respeto hacia los compañeros.		
Interdisciplinariedad	Relación con Lengua Castellana y Literatura, mediante dinámicas de presentación, comunicación y expresión oral.		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la Calificación	Instrumento de evaluación
3.1	CPSAA3, CC2	30%	Rúbrica
2.1	STEM1, CPSAA4	40%	Lista de control
3.2	CC2, CC3, CCL1	30%	Escala de estimación

UNIDAD DIDÁCTICA 2: “Actívate y cuida tu cuerpo”

Trimestre	1	Nº sesiones	9
Situación de aprendizaje	Si observamos cómo vivían nuestros abuelos o incluso nuestros padres, es fácil ver que su día a día implicaba mucho más movimiento: caminaban o corrían para ir a trabajar, jugaban en la calle y realizaban actividad física de forma natural. Además, si miramos fotos antiguas, podemos ver cómo la mayoría mantenía un estilo de vida más activo y saludable. Sin embargo, en la actualidad, el uso de móviles, los videojuegos, el sedentarismo y el consumo de alimentos ultraprocesados están cambiando estos hábitos. Tomando en cuenta este escenario, se plantea al alumnado el reto de mejorar sus hábitos y convertirse en personas más activas y saludables. Para ello, mediante juegos, circuitos y actividades motrices, conocerán la importancia del calentamiento, la actividad física y la recuperación. El producto final consistirá en la realización autónoma de una rutina de actividad física saludable aplicable a su vida diaria.		
Competencias específicas		Competencias clave	
CE1 CE2 CE3		CPSAA STEM CC CD	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Comprender la importancia de la actividad física para la salud. Conocer y practicar hábitos básicos relacionados con el calentamiento y la vuelta a la calma. Mejorar la condición física mediante juegos y actividades motrices variadas. 		
Objetivos de la programación trabajados	1, 2, 4 y 9	Objetivos de etapa	k), n), b), a)
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> Beneficios de la actividad física regular sobre la salud física, mental y social en la vida cotidiana del alumnado. Hábitos saludables relacionados con la práctica físico-deportiva: higiene corporal, descanso, hidratación y alimentación equilibrada. Aplicación práctica del calentamiento, la activación corporal y la vuelta a la calma en juegos, circuitos y actividades motrices. Identificación de conductas sedentarias y otros hábitos perjudiciales para la salud, proponiendo alternativas activas y saludables. 		
Contenidos transversales	En esta unidad se trabajarán elementos transversales relacionados con la educación para la salud, promoviendo hábitos de vida activa y saludable.		
Interdisciplinariedad	Relación con Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural, al trabajar hábitos saludables y el cuidado del cuerpo.		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la Calificación	Instrumento de evaluación
1.1	CPSAA1, CPSAA2, CD1	30%	Rúbrica de autoevaluación
1.2	STEM2, CPSAA4	25%	Lista de control
2.1	STEM1	25%	Rúbrica
3.1	CPSAA3, CC2	20%	Escala de estimación

UNIDAD DIDÁCTICA 3: “Pequeños atletas”

Trimestre	1	Nº sesiones	11
Situación de aprendizaje	Cada año, diferentes colegios se reúnen en el campo de fútbol y la pista de atletismo para participar en unas mini-olimpiadas en las que el objetivo no es solo competir, sino superarse a uno mismo. Para poder rendir al máximo en estas pruebas, es necesario conocer nuestras propias marcas, identificar en qué podemos mejorar y entrenar nuestras capacidades. A partir de este contexto, se plantea al alumnado el reto de prepararse para estas mini-olimpiadas, mejorando su rendimiento personal en carreras, saltos y lanzamientos. Para ello, a través de diferentes pruebas atléticas adaptadas, trabajarán sus habilidades motrices y el control del esfuerzo. El producto final consistirá en la participación en una jornada de mini-olimpiadas en la que se evidencie la mejora personal y la superación de los retos propuestos.		
Competencias específicas		Competencias clave	
CE1 CE2 CE3		CPSAA STEM CC	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar diferentes pruebas atléticas adaptadas. • Mejorar habilidades de correr, saltar y lanzar. • Valorar el esfuerzo personal y la superación. 		
Objetivos de la programación trabajados	2, 4, 6	Objetivos de etapa	b), k), h), m)
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Práctica de habilidades motrices básicas vinculadas al atletismo: carreras, saltos y lanzamientos adaptados. ○ Control del esfuerzo, dosificación de la energía y superación personal en pruebas individuales. ○ Registro, comparación e interpretación de marcas personales en tiempos, distancias y lanzamientos. ○ Valoración del esfuerzo, la constancia y la mejora propia por encima del resultado competitivo. 		
Contenidos transversales	En esta unidad se trabajarán elementos transversales como la superación personal, la igualdad de oportunidades y la valoración del esfuerzo propio.		
Interdisciplinariedad	Relación con Matemáticas, mediante la medición, comparación e interpretación de tiempos, distancias y marcas.		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la Calificación	Instrumento de evaluación
2.1	STEM1, CPSAA4	30%	Lista de control
2.3	STEM3	25%	Rúbrica
3.1	CC2, CPSAA3	25%	Escala de estimación
1.2	CPSAA2	20%	Diana de autoevaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 4: “Descubriendo deportes: El ringo”

Trimestre	1	Nº sesiones	9
Situación de aprendizaje	<p>El ringo es un deporte alternativo cada vez más presente en el ámbito educativo, y en nuestro entorno tiene un papel especial, ya que los colegios se preparan para participar en un mini-campeonato que se celebra durante la jornada de puertas abiertas del instituto, donde los alumnos tienen la oportunidad de conocerse, relacionarse y compartir experiencias con otros centros. Además, este deporte también se practica posteriormente en el propio instituto, organizando torneos durante los recreos. A partir de este contexto cercano y motivador, se plantea al alumnado el reto de aprender a jugar al ringo para llegar preparados a ese encuentro y poder participar de forma activa y competente. Para ello, mediante juegos y situaciones progresivas, desarrollarán habilidades de lanzamiento, recepción y toma de decisiones, así como el conocimiento de las normas del juego. El producto final consistirá en la participación en partidos adaptados de ringo en los que se evidencie la comprensión del juego, la cooperación y la preparación para el mini-campeonato intercentros.</p>		
Competencias específicas		Competencias clave	
CE2 CE3		CPSAA CC CE	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer y practicar el deporte alternativo ringo. • Desarrollar habilidades de lanzamiento y recepción. • Fomentar el trabajo en equipo. 		
Objetivos de la programación trabajados	3, 4, 5, 7	Objetivos de etapa	b), j), d), m)
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Habilidades específicas del ringo: lanzamiento, recepción y envío del aro a zonas libres del campo. ○ Ocupación del espacio, apoyo a los compañeros y toma de decisiones en situaciones de cooperación-oposición. ○ Comprensión y aplicación de las normas básicas del ringo en partidos adaptados. ○ Valoración del deporte alternativo como forma de ocio activo, inclusivo y de relación con otros compañeros y centros. 		
Contenidos transversales	En esta unidad se trabajarán elementos transversales como la inclusión, el respeto a los compañeros y el juego limpio.		
Interdisciplinariedad	Relación con Educación en Valores Cívicos y Éticos, al fomentar la convivencia, el respeto y la cooperación entre alumnado de diferentes centros.		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la Calificación	Instrumento de evaluación
2.2	STEM3, CPSAA4	30%	Rúbrica
2.3	STEM1, CPSAA4	25%	Lista de control
3.1	CPSAA3, CC2	25%	Rúbrica de coevaluación
3.2	CC2, CC3	20%	Escala de estimación

UNIDAD DIDÁCTICA 5: “Estrategia en acción”

Trimestre	1	Nº sesiones	9
Situación de aprendizaje	El alumnado se convierte en parte de un equipo que debe enfrentarse a diferentes retos de juego en los que no solo basta con lanzar o esquivar, sino que es necesario pensar, cooperar y tomar decisiones estratégicas. El desafío consiste en aprender a jugar en equipo para superar a los rivales de forma eficaz. A través de situaciones de juego relacionadas con el Datchball, desarrollarán habilidades técnicas y tácticas. El producto final consistirá en la participación en un campeonato adaptado en el que se valore la aplicación de estrategias, la cooperación y el respeto a las normas.		
Competencias específicas		Competencias clave	
CE2 CE3		CPSAA CC CE	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las reglas básicas del Datchball. • Aplicar estrategias simples de ataque y defensa. • Desarrollar cooperación y respeto en el juego. 		
Objetivos de la programación trabajados	3, 4, 5	Objetivos de etapa	b), d), g), m)
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aplicación de acciones básicas del Datchball: lanzamiento, esquivas, interceptación y ocupación del espacio. ○ Principios tácticos sencillos de ataque y defensa en situaciones de juego colectivo. ○ Toma de decisiones rápida ante la presencia de rivales, compañeros y móviles en movimiento. ○ Respeto a las reglas del juego, aceptación de la eliminación temporal y actitud de deportividad durante la competición. 		
Contenidos transversales	En esta unidad se trabajarán elementos transversales como el trabajo en equipo, la responsabilidad por el cumplimiento de las normas y la cooperación.		
Interdisciplinariedad	Relación con Educación en Valores Cívicos y Éticos, al trabajar el respeto, la cooperación y el juego limpio.		
Crterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la Calificación	Instrumento de evaluación
2.2	STEM3, CPSAA4	30%	Rúbrica
2.3	STEM1	25%	Lista de control
3.1	CPSAA3, CC2	25%	Rúbrica de coevaluación
3.2	CC2, CC3	10%	Escala de estimación
3.3	CC2, CC3, CPSAA3	10%	Escala de estimación

UNIDAD DIDÁCTICA 6: “Coordinación en movimiento”

Trimestre	2	Nº sesiones	6
Situación de aprendizaje	<p>En muchas ocasiones, cuando practicamos deporte o jugamos con amigos, nos damos cuenta de que no siempre es fácil controlar nuestro cuerpo como queremos: a veces no coordinamos bien brazos y piernas, no calculamos correctamente un golpeo o nos cuesta reaccionar ante estímulos rápidos. Esto también ocurre en deportes que les gustan mucho, como el fútbol, el baloncesto o incluso los juegos en el recreo, donde la coordinación es clave para jugar mejor y disfrutar más. Considerando la situación, se plantea al alumnado el reto de mejorar su coordinación y el control de su cuerpo para responder con eficacia a diferentes situaciones de juego. Para ello, mediante juegos y actividades con móvil, trabajarán la coordinación óculo-manual y óculo-podal, ajustando sus movimientos a distintas tareas. El producto final consistirá en la superación de un circuito de coordinación en el que demuestren precisión, control corporal y capacidad de adaptación a diferentes retos.</p>		
Competencias específicas		Competencias clave	
CE2 CE3		CPSAA STEM CC	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar habilidades motrices relacionadas con el manejo de objetos. • Mejorar la coordinación óculo-manual y óculo-podal. • Participar en juegos respetando normas y compañeros. 		
Objetivos de la programación trabajados	2, 3, 4	Objetivos de etapa	b), k), m)
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Coordinación óculo-manual y óculo-podal en tareas de golpeo, conducción, recepción y control de objetos. ○ Ajuste corporal a trayectorias, velocidades y estímulos variados en circuitos y juegos motores. ○ Equilibrio, lateralidad y organización espacio-temporal en situaciones motrices de dificultad progresiva. ○ Confianza en las propias posibilidades y perseverancia ante tareas que requieren precisión y control corporal. 		
Contenidos transversales	En esta unidad se trabajarán elementos transversales como la autonomía personal, la superación y la confianza en las propias capacidades.		
Interdisciplinariedad	Relación con Matemáticas, mediante la orientación espacial, trayectorias y ajuste del movimiento.		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la Calificación	Instrumento de evaluación
2.3	STEM3	30%	Rúbrica
2.1	STEM1, CPSAA4	25%	Lista de control
3.1	CPSAA3	25%	Escala de estimación
3.2	CC2, CC3	20%	Escala de estimación

UNIDAD DIDÁCTICA 7: “Nos iniciamos en balonmano”

Trimestre	2	Nº sesiones	6
Situación de aprendizaje	<p>En nuestra provincia se vivió hace unos años una auténtica época dorada del balonmano. Tras la desaparición del Atlético de Madrid de balonmano, parte de aquella estructura deportiva recaló en Ciudad Real, y desde Castilla-La Mancha surgió un equipo que llenaba el pabellón cada fin de semana y que llegó a proclamarse campeón de Europa. No todos los días se puede decir que un equipo de nuestra tierra, y además de esta provincia, fue referente a nivel europeo en un deporte tan exigente. A partir de este hecho tan cercano y significativo, se plantea al alumnado el reto de iniciarse en el balonmano y convertirse en un equipo capaz de jugar de forma organizada, cooperativa y respetuosa, tal y como hacen los grandes equipos. Para ello, mediante juegos y situaciones progresivas, aprenderán a pasar, recibir, lanzar y tomar decisiones básicas de ataque y defensa. El producto final consistirá en la participación en partidos adaptados de balonmano en los que se evidencie la cooperación, el respeto a las normas y la comprensión de los principios básicos del juego.</p>		
Competencias específicas		Competencias clave	
CE2 CE3		CPSAA CC STEM	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las reglas básicas del balonmano. • Desarrollar habilidades de pase, recepción y lanzamiento. • Fomentar la cooperación y el respeto en el juego colectivo. 		
Objetivos de la programación trabajados	3, 4, 5	Objetivos de etapa	b), d), g), m)
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fundamentos técnicos básicos del balonmano: pase, recepción, bote y lanzamiento en situaciones adaptadas. ○ Ocupación del espacio, desmarque y apoyo al compañero en situaciones sencillas de ataque. ○ Comprensión de normas básicas del balonmano escolar: pasos, bote, saque, defensa y respeto al contacto. ○ Cooperación, comunicación y toma de decisiones en situaciones de juego colectivo. 		
Contenidos transversales	En esta unidad se trabajarán elementos transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio y la responsabilidad dentro del grupo.		
Interdisciplinariedad	Relación con Educación en Valores Cívicos y Éticos, al fomentar el trabajo en equipo, la responsabilidad y el respeto.		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la Calificación	Instrumento de evaluación
2.2	STEM3, CPSAA4	30%	Rúbrica
2.3	STEM1	25%	Lista de control
3.1	CPSAA3, CC2	25%	Rúbrica de coevaluación
3.2	CC2, CC3	20%	Escala de estimación

UNIDAD DIDÁCTICA 8: “A batear se ha dicho”

Trimestre	2	Nº sesiones	8
Situación de aprendizaje	<p>En países como Estados Unidos, el béisbol es uno de los deportes más conocidos y practicados, mientras que, en España, a pesar de ser un juego muy divertido, apenas tiene presencia en los colegios. Sin embargo, en nuestro pueblo contamos con un entorno de mucho espacio y buenas posibilidades para practicarlo, por lo que se plantea al alumnado el reto de aprender a jugar al béisbol para intentar ponerlo de moda en el centro y poder enseñárselo después a los compañeros más pequeños (quien sabe si en unos años cada colegio del pueblo podrá tener su equipo de béisbol como en EEUU y hacer campeonatos). A través de juegos y actividades progresivas, desarrollarán habilidades de golpeo, lanzamiento, recepción y comprensión básica del juego. El producto final consistirá en la participación en partidos adaptados de béisbol en los que demuestren que conocen sus reglas básicas y que son capaces de practicarlo para transmitirlo a otros compañeros.</p>		
Competencias específicas		Competencias clave	
CE2 CE3		CPSAA CC STEM	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las reglas básicas del béisbol adaptado. • Desarrollar habilidades de golpeo, lanzamiento y recepción. • Participar en situaciones de juego respetando normas. 		
Objetivos de la programación trabajados	3, 4, 5	Objetivos de etapa	b), d), g), m)
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Habilidades específicas de los juegos de bate y campo: bateo, lanzamiento, recepción y carrera entre bases. ○ Organización ofensiva y defensiva básica en situaciones adaptadas de béisbol. ○ Toma de decisiones sobre cuándo batear, correr, pasar o detener el juego según la situación. ○ Valoración del béisbol como deporte alternativo y posibilidad de ocio activo en espacios amplios del entorno cercano. 		
Contenidos transversales	En esta unidad se trabajarán elementos transversales como la cooperación, la inclusión y la participación equitativa.		
Interdisciplinariedad	Relación con Matemáticas, mediante el conteo de puntos, turnos y organización del juego.		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la Calificación	Instrumento de evaluación
2.2	STEM3, CPSAA4	30%	Rúbrica
2.3	STEM1	25%	Lista de control
3.1	CPSAA3, CC2	25%	Escala de estimación
3.2	CC2, CC3	20%	Escala de estimación

UNIDAD DIDÁCTICA 9: “¡Que no caiga!”

Trimestre	2	Nº sesiones	7
Situación de aprendizaje	<p>Muy cerca de nuestro entorno, en Socuéllamos, el voleibol está viviendo uno de sus mejores momentos, especialmente en categoría femenina, donde el equipo local ha alcanzado un nivel muy alto y recibe a equipos de toda España para competir. Que un pueblo cercano se haya convertido en un referente de este deporte demuestra que, con trabajo, constancia y cooperación, se puede llegar muy lejos. A partir de esta realidad próxima y motivadora, se plantea al alumnado el reto de mejorar su nivel de voleibol para ayudar a que este deporte siga creciendo también en nuestra provincia. Para ello, a través de juegos y situaciones progresivas, aprenderán a golpear correctamente el balón, colocarse en el espacio, colaborar con sus compañeros y mantener el juego en continuidad. El producto final consistirá en la participación en partidos adaptados en los que se valore su capacidad para sostener intercambios, cooperar en equipo y respetar las normas básicas del voleibol.</p>		
Competencias específicas		Competencias clave	
CE2 CE3		CPSAA CC STEM	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los fundamentos básicos del voleibol. • Desarrollar habilidades de golpeo y control del balón. • Participar en situaciones de juego cooperativo. 		
Objetivos de la programación trabajados	3, 4, 5, 6	Objetivos de etapa	b), d), g), m)
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Golpeos básicos del voleibol adaptado: toque de antebrazos, toque de dedos y saques sencillos. ○ Colocación en el espacio y continuidad del juego para mantener el balón en el aire el mayor tiempo posible. ○ Cooperación entre compañeros en situaciones de red, priorizando el juego compartido frente a la acción individual. ○ Respeto a las normas básicas del voleibol y valoración del esfuerzo colectivo en el juego. 		
Contenidos transversales	En esta unidad se trabajarán elementos transversales como la igualdad, el trabajo en equipo y la cooperación.		
Interdisciplinariedad	Relación con Educación en Valores Cívicos y Éticos, al trabajar la cooperación, la igualdad y la participación activa.		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la Calificación	Instrumento de evaluación
2.3	STEM1	30%	Rúbrica
2.2	STEM3, CPSAA4	25%	Lista de control
3.1	CC2, CPSAA3	25%	Rúbrica de coevaluación
3.2	CC2, CC3	20%	Escala de estimación

UNIDAD DIDÁCTICA 10: “Por encima de la red”

Trimestre	2	Nº sesiones	7
Situación de aprendizaje	<p>En muchas ocasiones, cuando estamos en la playa con nuestros padres, primos o amigos, pasamos largos ratos sin saber muy bien a qué jugar, mientras algunos toman el sol o simplemente pasean. Sin embargo, existen formas muy divertidas de aprovechar ese tiempo de manera activa, como los juegos de palas, donde el objetivo es mantener el intercambio sin que la pelota caiga, generando retos y momentos de diversión compartida. Además, no es necesario estar en la playa, ya que este tipo de juegos también pueden practicarse en la piscina, en el parque o en el propio patio del colegio, organizando pequeños torneos con amigos. A partir de esta situación cercana, se plantea al alumnado el reto de mejorar su habilidad con las palas para ser capaces de mantener peloteos estables y disfrutar del juego en cualquier entorno. Para ello, mediante juegos y actividades progresivas, desarrollarán la coordinación, el control del golpeo y la precisión. El producto final consistirá en la realización de intercambios continuos por parejas y la organización de pequeños torneos en los que se evidencie el dominio del juego.</p>		
Competencias específicas		Competencias clave	
CE2 CE3		CPSAA CC STEM	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar habilidades de golpeo con implementos. • Mejorar coordinación y control del móvil. • Participar activamente respetando normas del juego. 		
Objetivos de la programación trabajados	2, 3, 4	Objetivos de etapa	b), k), m)
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Golpeo y control del móvil con pala en situaciones de intercambio por parejas. ○ Ajuste de la fuerza, dirección y precisión para mantener peloteos continuos. ○ Coordinación óculo-manual y anticipación de trayectorias en juegos de pala. ○ Valoración de los juegos de palas como práctica de ocio activo en la playa, el parque, la piscina o el entorno escolar. 		
Contenidos transversales	En esta unidad se trabajarán elementos transversales como el fomento del ocio activo, las relaciones sociales y la convivencia positiva.		
Interdisciplinariedad	Relación con Matemáticas, mediante el control de trayectorias, direcciones y conteo de intercambios.		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la Calificación	Instrumento de evaluación
2.3	STEM1	30%	Lista de control
2.2	STEM3, CPSAA4	25%	Rúbrica
3.1	CPSAA3, CC2	25%	Rúbrica de coevaluación
3.2	CC2, CC3	20%	Escala de estimación

UNIDAD DIDÁCTICA 11: “Dominamos el stick”

Trimestre	3	Nº sesiones	9
Situación de aprendizaje	<p>En nuestro pueblo, el patinaje está teniendo cada vez más protagonismo y la escuela de patines cuenta con más participantes cada año. Sin embargo, existe un deporte muy relacionado con este ámbito, como es el hockey, que requiere un gran dominio del stick para poder jugar con éxito. En base a esta situación, se plantea al alumnado el reto de dominar el manejo del stick a través del Floorball, un deporte accesible que puede practicarse sin patines y en diferentes espacios. Para ello, mediante juegos y actividades progresivas, desarrollarán habilidades de conducción, pase y golpeo. El objetivo es sentar las bases para que, en un futuro, puedan trasladar estas habilidades al hockey sobre patines y convertirse en auténticos jugadores completos. El producto final consistirá en la participación en partidos adaptados de Floorball en los que se evidencie el dominio básico del stick, la cooperación y el respeto a las normas.</p>		
Competencias específicas		Competencias clave	
CE2 CE3		CPSAA CC STEM	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las reglas básicas del Floorball. • Desarrollar habilidades de conducción, pase y golpeo con implementos. • Participar en situaciones de juego cooperativo respetando normas. 		
Objetivos de la programación trabajados	3, 4, 5	Objetivos de etapa	b), d), g), m)
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Habilidades específicas del Floorball: conducción, pase, control y golpeo con stick. ○ Ocupación de espacios y apoyo al compañero en situaciones sencillas de ataque y defensa. ○ Control del implemento y del móvil en desplazamientos, cambios de dirección y acciones de juego. ○ Aplicación de normas básicas de seguridad, respeto al rival y juego limpio en deportes con stick. 		
Contenidos transversales	En esta unidad se trabajarán elementos transversales como la cooperación, el juego limpio y la responsabilidad en el juego		
Interdisciplinariedad	Relación con Educación en Valores Cívicos y Éticos, al fomentar el respeto, la cooperación y el juego limpio.		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la Calificación	Instrumento de evaluación
2.2	STEM3, CPSAA4	30%	Rúbrica
2.3	STEM1	25%	Lista de control
3.1	CPSAA3, CC2	25%	Escala de estimación
3.2	CC2, CC3	20%	Escala de estimación

UNIDAD DIDÁCTICA 12: “Jugamos como antes”

Trimestre	3	Nº sesiones	8
Situación de aprendizaje	<p>Hace años, nuestros padres y abuelos pasaban gran parte de su tiempo libre jugando en la calle con juegos sencillos que no necesitaban pantallas ni materiales complejos, pero que fomentaban la diversión, la creatividad y la relación con los demás. Muchos de esos juegos se están perdiendo con el paso del tiempo. Consecuentemente con este contexto, se plantea al alumnado el reto de recuperar y poner en valor esos juegos tradicionales, aprendiendo a jugarlos y transmitiéndolos a otros compañeros. Para ello, a través de diferentes juegos populares y tradicionales, experimentarán formas de ocio activo y cooperativo. El producto final consistirá en la organización y puesta en práctica de una jornada de juegos tradicionales (calva, caliche, petanca...) en la que puedan participar otros compañeros del centro.</p>		
Competencias específicas		Competencias clave	
CE2 CE3 CE4		CCEC CC CPSAA	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer y practicar juegos tradicionales y populares. • Valorar los juegos como parte del patrimonio cultural. • Participar en juegos respetando normas y compañeros. 		
Objetivos de la programación trabajados	4, 5, 7	Objetivos de etapa	a), c), d), m)
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Práctica de juegos populares y tradicionales del entorno como manifestaciones de la cultura motriz. ○ Conocimiento y valoración de juegos propios de Castilla-La Mancha y de su transmisión entre generaciones. ○ Respeto a las normas, turnos y formas de participación propias de cada juego tradicional. ○ Uso del juego tradicional como medio de convivencia, disfrute compartido y aprovechamiento activo del tiempo libre. 		
Contenidos transversales	En esta unidad se trabajarán elementos transversales como la valoración de la cultura y las tradiciones, así como la convivencia.		
Interdisciplinariedad	Relación con Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural, al trabajar las tradiciones y el patrimonio cultural.		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la Calificación	Instrumento de evaluación
4.1	CC3, CCEC1	30%	Rúbrica
3.1	CPSAA3, CC2	20%	Rúbrica de coevaluación
3.2	CC2	20%	Escala de estimación
2.1	STEM1	15%	Lista de control
4.2	CCEC2	15%	Diana de autoevaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 13: “El cuerpo también habla”

Trimestre	3	Nº sesiones	6
Situación de aprendizaje	En la actualidad, muchos alumnos se sienten más cómodos expresándose a través de pantallas que utilizando su propio cuerpo, lo que puede generar inseguridad a la hora de mostrarse delante de los demás. Sin embargo, existen formas de expresión muy cercanas y motivadoras para ellos, como los bailes actuales tipo Just Dance, así como manifestaciones culturales propias como la jota manchega, especialmente presente en celebraciones como el mayo manchego. A partir de este contexto, se plantea al alumnado el reto de expresarse a través del movimiento, combinando estilos actuales con tradiciones culturales cercanas. Para ello, mediante actividades de expresión corporal y propuestas rítmicas, explorarán diferentes formas de comunicación no verbal. El producto final consistirá en la creación y representación de una coreografía grupal que combine elementos modernos y tradicionales, demostrando creatividad, participación y desinhibición.		
Competencias específicas		Competencias clave	
CE2 CE3 CE4		CCEC CPSAA CCL	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la expresión corporal como forma de comunicación. • Utilizar el movimiento para expresar emociones e ideas. • Participar en actividades expresivas respetando a los compañeros. 		
Objetivos de la programación trabajados	4, 8	Objetivos de etapa	j), e), m), f)
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uso del cuerpo, el gesto y el movimiento para expresar emociones, ideas y mensajes de forma no verbal. ○ Exploración de ritmos, desplazamientos y secuencias corporales en propuestas como bailes actuales y danzas tradicionales. ○ Creación y representación de pequeñas composiciones grupales con intención expresiva y estética. ○ Valoración del respeto, la desinhibición y la creatividad en actividades de expresión corporal. 		
Contenidos transversales	En esta unidad se trabajarán elementos transversales como la educación emocional, la expresión de sentimientos y el respeto a los demás.		
Interdisciplinariedad	Relación con Educación Artística, al desarrollar la expresión, el ritmo y la creatividad a través del movimiento.		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la Calificación	Instrumento de evaluación
4.3	CCEC2, CCEC3	30%	Rúbrica
3.1	CPSAA3, CC2	20%	Rúbrica de coevaluación
2.3	STEM1	20%	Lista de control
3.2	CC2, CC3	15%	Escala de estimación
4.2	CCEC1	15%	Diana de autoevaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 14: “Sobre ruedas”

Trimestre	3	Nº sesiones	5
Situación de aprendizaje	<p>En nuestro pueblo, cada vez es más habitual utilizar la bicicleta como medio de transporte, ya sea para desplazarse por sus calles, acudir al instituto o disfrutar de rutas por caminos, cerros y entornos naturales cercanos. Además, es un vehículo accesible que no requiere carnet y que forma parte tanto del ocio como de la vida cotidiana de muchas familias, siendo utilizado incluso por padres y abuelos para ir a trabajar o moverse por el entorno. A partir de esta realidad, se plantea al alumnado el reto de aprender a manejar la bicicleta con seguridad y autonomía, conociendo tanto su control como las normas básicas de circulación. Para ello, mediante actividades prácticas, desarrollarán habilidades de equilibrio, frenado, giro y control del espacio, así como el respeto por las normas de seguridad vial. El producto final consistirá en la superación de un circuito en bicicleta en el que demuestren control, autonomía y aplicación correcta de las normas de circulación.</p>		
Competencias específicas		Competencias clave	
CE1 CE2 CE3 CE5		STEM CC CPSAA CD	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer normas básicas de circulación con bicicleta. • Desarrollar habilidades motrices en desplazamientos con bicicleta. • Fomentar hábitos de movilidad sostenible. 		
Objetivos de la programación trabajados	9, 10	Objetivos de etapa	k), n), i), ñ), l)
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Habilidades básicas de manejo de la bicicleta: equilibrio, arranque, frenada, giro y control de la trayectoria. ○ Aplicación de normas básicas de circulación y seguridad vial en situaciones prácticas adaptadas. ○ Uso responsable de la bicicleta como medio de transporte activo, saludable y sostenible. ○ Prevención de riesgos y respeto por el entorno en desplazamientos por espacios urbanos y naturales cercanos. 		
Contenidos transversales	En esta unidad se trabajarán elementos transversales como la educación vial, la seguridad y el respeto por el entorno.		
Interdisciplinariedad	Relación con Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural, al trabajar la educación vial y la movilidad sostenible.		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la Calificación	Instrumento de evaluación
1.3	CPSAA2	25%	Lista de control
5.1	STEM2, CPSAA4	25%	Escala de estimación
2.1	STEM1	20%	Rúbrica
3.2	CC2, CC3	15%	Escala de estimación
1.1	CPSAA2	15%	Rúbrica de autoevaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 15: “Gran reto final”

Trimestre	3	Nº sesiones	3
Situación de aprendizaje	Tras todo lo aprendido durante el curso, el alumnado se enfrenta a un gran reto final: participar en una gymkana inspirada en diferentes situaciones que podrían darse en su propio entorno, combinando juegos, desafíos y pruebas relacionadas con las habilidades trabajadas a lo largo del año. En este contexto, deberán cooperar con su equipo, tomar decisiones, superar obstáculos y aplicar todo lo aprendido en las distintas unidades, desde juegos tradicionales hasta deportes, coordinación o expresión corporal. La narrativa se centra en la idea de superar una serie de “misiones” repartidas por el espacio, como si se tratara de un recorrido por diferentes retos del pueblo. El producto final consistirá en la superación de esta gymkana final por equipos, en la que se evidencie la cooperación, el esfuerzo, la autonomía y la aplicación global de los aprendizajes adquiridos.		
Competencias específicas		Competencias clave	
CE2 CE3 CE5		CPSAA CC STEM CE	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar habilidades motrices trabajadas durante el curso. • Resolver retos motrices de forma cooperativa. • Participar activamente respetando normas y compañeros. 		
Objetivos de la programación trabajados	4, 5, 7, 8	Objetivos de etapa	d), j), m), h)
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aplicación global de habilidades motrices trabajadas durante el curso en retos, pruebas y estaciones de gymkana. ○ Resolución cooperativa de problemas motores mediante la toma de decisiones compartida. ○ Adaptación de las acciones motrices a situaciones cambiantes, obstáculos y desafíos variados. ○ Participación activa, autónoma y responsable en retos, mostrando esfuerzo, respeto y cooperación. 		
Contenidos transversales	En esta unidad se trabajarán elementos transversales como la cooperación, la resolución de problemas y toma de decisiones en grupo.		
Interdisciplinariedad	Relación con Matemáticas, mediante la resolución de retos, la orientación y la toma de decisiones en equipo.		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje en la Calificación	Instrumento de evaluación
2.1	STEM1, CPSAA4	30%	Rúbrica
3.1	CPSAA3, CC2	25%	Rúbrica de coevaluación
2.2	STEM3	20%	Lista de control
5.1	STEM2, CPSAA4	15%	Escala de estimación
3.2	CC2, CC3	10%	Diana de autoevaluación

8. METODOLOGÍA

La metodología de la presente programación didáctica se fundamenta en un enfoque activo, participativo e inclusivo, en el que el alumnado se sitúa como protagonista de su propio proceso de aprendizaje. En coherencia con las características del alumnado de Educación Primaria, se adopta un enfoque constructivista que favorece la construcción del conocimiento a partir de la experiencia, la interacción y la reflexión.

Además, esta propuesta metodológica se sustenta en la Teoría de la Autodeterminación desarrollada por Ryan y Deci (2024), la cual constituye uno de los marcos más relevantes para comprender la motivación en contextos educativos y, especialmente, en Educación Física. Desde esta perspectiva, no solo se tiene en cuenta la cantidad de motivación del alumnado, sino también su calidad, favoreciendo formas más autónomas de participación.

En este sentido, la intervención docente se orienta a favorecer la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación, ya que su desarrollo se asocia con mayores niveles de implicación, disfrute y adherencia a la práctica físico-deportiva (Carriedo et al., 2023; Espada et al., 2025). Así, se promoverá la autonomía, ofreciendo al alumnado oportunidades de elección y toma de decisiones; la competencia, mediante la adaptación de las tareas al nivel del alumnado y la propuesta de retos ajustados; y la relación, fomentando el trabajo cooperativo y el respeto entre iguales.

En relación con los estilos de enseñanza, se toman como referencia las propuestas del espectro de estilos de enseñanza de Mosston y Ashworth (2008), combinando diferentes enfoques en función de los objetivos de aprendizaje. Se

empleará el estilo de práctica en aquellas tareas que requieren la mejora técnica de habilidades específicas. A su vez, se utilizarán estilos más productivos como el descubrimiento guiado y el estilo divergente, favoreciendo la participación activa del alumnado, la creatividad y la toma de decisiones, lo que contribuye directamente a la satisfacción de la necesidad de autonomía.

En cuanto a las estrategias metodológicas, se alternarán momentos de instrucción directa con situaciones basadas en la búsqueda y la resolución de problemas, permitiendo ajustar la enseñanza a la complejidad de las tareas y a las características del alumnado.

Por otro lado, se incorporan metodologías activas, destacando el Aprendizaje Basado en Retos (ABR), en el que el alumnado se enfrenta a situaciones que requieren la aplicación de los contenidos trabajados en contextos reales o cercanos. Este enfoque se concreta en propuestas como la participación en mini-olimpiadas, la realización de retos motrices, la organización de gymkanas o la realización de actividades en el entorno natural. Estas situaciones favorecen la implicación del alumnado y el desarrollo de aprendizajes significativos.

Asimismo, se emplea el aprendizaje cooperativo, que fomenta la interacción entre iguales, la ayuda mutua y la responsabilidad compartida, contribuyendo especialmente a la satisfacción de la necesidad de relación y al desarrollo de habilidades sociales (Carriedo et al., 2023).

En relación con la atención a la diversidad, la intervención metodológica se apoya en los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) (CAST, 2018), ofreciendo múltiples formas de implicación, representación y acción y

expresión, lo que permite adaptar las tareas a las características del alumnado y garantizar su participación.

Las actividades de enseñanza-aprendizaje se diseñan de forma progresiva, incluyendo actividades de iniciación, desarrollo, consolidación, evaluación, refuerzo y ampliación, permitiendo atender a los diferentes ritmos de aprendizaje.

En cuanto a la organización, las sesiones se desarrollan tres días a la semana (martes, jueves y viernes), con una duración aproximada de 50 minutos. Cada sesión se estructura en tres fases: una fase inicial de calentamiento, una fase principal y una fase final de vuelta a la calma.

Los agrupamientos serán flexibles y se adaptarán a las características de las tareas, los objetivos de aprendizaje y las necesidades del alumnado. Se alternará el trabajo individual, por parejas y en pequeños grupos, favoreciendo una organización dinámica que permita atender a la diversidad del grupo.

Se dará especial importancia al aprendizaje cooperativo, organizando al alumnado en grupos heterogéneos que favorezcan la ayuda entre iguales, la responsabilidad compartida y la mejora de las relaciones sociales. Este tipo de agrupamiento permite, además, atender a la diversidad de niveles dentro del aula, facilitando que el alumnado con mayor competencia motriz pueda ayudar a sus compañeros, al mismo tiempo que refuerza su propio aprendizaje.

Además, en función de la actividad, se emplearán agrupamientos homogéneos o por niveles en momentos puntuales, especialmente en tareas que requieran una mayor adaptación de la dificultad. Esta organización permitirá ajustar mejor

las propuestas a las características del alumnado, favoreciendo la participación de todos.

Respecto a los recursos, se utilizarán los espacios disponibles en el centro, como la pista cubierta, el gimnasio y el patio, así como el entorno natural cercano. El contexto rural en el que se sitúa el centro permite incorporar actividades relacionadas con el medio natural, los juegos tradicionales y las prácticas culturales propias de la zona, favoreciendo la conexión del alumnado con su entorno y el desarrollo de una identidad activa y saludable.

El uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) se incorporará como recurso de apoyo al aprendizaje, mediante la visualización de vídeos técnicos o el uso de aplicaciones relacionadas con la actividad física en propuestas concretas para fomentar el seguimiento de la actividad física y la salud en diferentes propuestas a lo largo de la programación, favoreciendo así un aprendizaje más significativo y conectado con la realidad del alumnado.

Paralelamente, en coherencia con la normativa, se incluye la realización de proyectos que ocupan al menos un 5% del tiempo lectivo, integrados en propuestas como mini-olimpiadas, rutas en bicicleta, actividades intercentros o jornada de juegos tradicionales.

Por último, se contemplan actividades complementarias que enriquecen el proceso educativo y favorecen la conexión con el entorno.

En conclusión, la metodología propuesta busca favorecer un aprendizaje activo, significativo e inclusivo, en el que el alumnado desarrolle no solo habilidades motrices, sino también una motivación autónoma hacia la práctica de actividad física, contribuyendo a la adquisición de hábitos saludables a largo plazo.

9. EVALUACIÓN

9.1. Características y enfoque de la evaluación

La evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje en la presente programación didáctica se ajusta a lo establecido en la normativa vigente, especialmente en la Orden 186/2022 de Castilla-La Mancha. Desde este marco, la evaluación se concibe como un proceso continuo, formativo, global e integrador, orientado no solo a valorar los resultados del alumnado, sino también su progreso a lo largo de todo el proceso educativo.

En este sentido, la evaluación se desarrolla a lo largo de todo el curso, diferenciando tres momentos fundamentales: una evaluación inicial, que permite conocer el nivel de partida del alumnado; una evaluación continua, que se lleva a cabo durante el desarrollo de las diferentes unidades didácticas; y una evaluación final, que permite valorar el grado de consecución de los aprendizajes y competencias. Este planteamiento favorece una intervención educativa ajustada a las necesidades del alumnado en cada momento.

9.2. Criterios de evaluación y enfoque competencial

La evaluación se basará principalmente en los criterios de evaluación del área de Educación Física para el tercer ciclo de Educación Primaria, a través de los cuales se valorará el grado de adquisición de las competencias específicas. Estos criterios abarcan aspectos relacionados con la adopción de hábitos de vida saludable, el desarrollo de habilidades motrices, la toma de decisiones en situaciones de juego, la participación activa y respetuosa, la expresión corporal y la interacción con el entorno de forma segura y responsable. Tal y como

establece la normativa, estos criterios permiten evaluar el grado de desarrollo de las competencias específicas en relación con los saberes básicos trabajados.

De la misma forma, los criterios de evaluación se encuentran vinculados a los descriptores operativos de las competencias clave, lo que permite concretar el grado de desarrollo competencial del alumnado. Esta relación se establece de manera específica en las tablas de cada unidad didáctica, donde se conectan los criterios de evaluación, los instrumentos utilizados y los descriptores operativos, garantizando una evaluación coherente con el enfoque competencial del currículo.

Tabla 4. Criterios de evaluación del área de Educación Física (Tercer ciclo)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL TERCER CICLO DE EDUCACIÓN FÍSICA
Competencia específica 1.
1.1 Reconocer y valorar los efectos beneficiosos a nivel físico y mental de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria.
1.2 Integrar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices desarrolladas de acuerdo con las posibilidades personales de actuación e, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable y de otras acciones vinculadas al correcto mantenimiento del estado de salud.
1.3 Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad físico-deportiva, reconociendo los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos.
1.4 Identificar y abordar conductas vinculadas al ámbito corporal, la actividad física y el deporte que resultan perjudiciales para la salud o afectan negativamente a la convivencia, adoptando posturas de rechazo a la violencia, a la discriminación y a los estereotipos de género, y evitando activamente su reproducción.
Competencia específica 2
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter más complejo: individual, cooperativo o colaborativo, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios, si es preciso, durante el proceso, y generando producciones motrices de calidad, analizando y valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido.

2.2 Aplicar principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades físicodeportivas a partir de la anticipación, ajustándolos a las demandas derivadas de los objetivos motores y a la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones obtenidas.
2.3 Adquirir un progresivo conocimiento, control, dominio y aceptación 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.
Competencia específica 3.
3.1 Participar en actividades físico-deportivas, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones y expresándolas de forma asertiva.
3.2 Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo las actuaciones de compañeros y rivales.
3.3 Convivir mostrando en el contexto de las prácticas motrices habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto a la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, así como una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, haciendo hincapié en el fomento de la igualdad de género.
Competencia específica 4
4.1 Participar activamente de manera autónoma en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura propia y ajena, tradicional o actual, así como otros procedentes de diversas culturas, reconociendo y transmitiendo su valor cultural y su potencial como espacio generador de interacciones constructivas entre personas con orígenes diferentes y entendiendo las ventajas de su conservación.
4.2 Valorar el deporte como fenómeno cultural, analizando los estereotipos de género o capacidad y los comportamientos sexistas que a veces suceden en su contexto, rechazándolos y adoptando actitudes que eviten su reproducción en el futuro.
4.3 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.
Competencia específica 5
5.1 Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y/o urbano en contextos terrestres o acuáticos de forma eficiente y segura, valorando sus posibilidades para la práctica de actividad física y actuando desde una perspectiva ecosostenible del entorno y comunitaria.

Fuente: Decreto 81/2022, de Castilla-La Mancha.

9.3. Instrumentos y procedimientos de evaluación

Para llevar a cabo este proceso, se emplearán diferentes instrumentos de evaluación adecuados al tipo de aprendizaje, que permitan recoger información objetiva sobre el progreso del alumnado. En concreto, se utilizarán rúbricas, listas de control, escalas de estimación, dianas de autoevaluación, rúbricas de autoevaluación y rúbricas de coevaluación. Cada criterio de evaluación será valorado mediante uno o varios de estos instrumentos, lo que permite obtener evidencias variadas y ajustadas a los diferentes tipos de aprendizaje, garantizando así una evaluación objetiva y completa.

La evaluación será realizada principalmente por el docente, quien observará y registrará el progreso del alumnado a lo largo del proceso. No obstante, también se fomentará la participación activa del alumnado mediante procesos de autoevaluación y coevaluación, favoreciendo la reflexión sobre su propio aprendizaje y el desarrollo de la autonomía.

9.4. Criterios de calificación

En cuanto a la calificación, esta se basará en el grado de consecución de los criterios de evaluación, teniendo en cuenta las evidencias recogidas mediante los diferentes instrumentos utilizados a lo largo del proceso. De este modo, la evaluación no se centrará exclusivamente en resultados puntuales, sino en el progreso del alumnado en relación con los aprendizajes trabajados, en coherencia con el enfoque competencial establecido en la normativa.

Cada porcentaje asignado a un criterio de evaluación se traducirá directamente en su valor sobre la calificación final de la unidad didáctica. Así, si un criterio

tiene un peso del 30%, la puntuación máxima que el alumno podrá obtener en dicho criterio será de 3 puntos sobre 10. Este procedimiento se aplicará al conjunto de criterios, de manera que la suma total de todos ellos equivalga a 10 puntos.

Como resultado, el alumnado obtendrá una calificación final en cada unidad didáctica comprendida entre 1 y 10 puntos, derivada de la suma de las puntuaciones obtenidas en los distintos criterios de evaluación.

La calificación final de la asignatura se obtendrá a partir de la media aritmética de todas las unidades didácticas desarrolladas a lo largo del curso. Todas las unidades tendrán el mismo peso en la calificación final, por lo que cada una de ellas representará un 6,67% del total.

Asimismo, se tendrá en cuenta el progreso del alumnado, la participación activa y el esfuerzo mostrado durante el proceso, especialmente en aquellos casos en los que existan diferencias significativas entre la evaluación inicial y final.

La calificación obtenida se corresponderá con la siguiente escala:

Insuficiente: 1-4 -- Suficiente: 5 -- Bien: 6 -- Notable: 7-8 -- Sobresaliente: 9-10

9.5. Evaluación del proceso de enseñanza y atención a la diversidad

En relación con los aprendizajes imprescindibles, se atenderá especialmente al grado de consecución de aquellos criterios de evaluación vinculados con la participación activa, el respeto a las normas, la seguridad en la práctica y la aplicación de habilidades motrices básicas, en coherencia con el carácter global e integrador de la evaluación establecido en la normativa.

La calificación final del alumnado se obtendrá a partir del grado de consecución de los criterios de evaluación, los cuales están directamente vinculados a las competencias específicas del área. De este modo, la evaluación permite valorar de forma objetiva el nivel de desarrollo competencial alcanzado por el alumnado.

Por otro lado, la evaluación no se limita al alumnado, sino que también incluye la valoración del propio proceso de enseñanza. En este sentido, el docente analizará la adecuación de las actividades propuestas, la eficacia de la metodología empleada, el grado de consecución de los objetivos y la participación del alumnado, con el fin de introducir mejoras y ajustes en la práctica educativa.

Finalmente, la evaluación se adaptará a las características del alumnado, especialmente en el caso de aquellos que presenten necesidades específicas de apoyo educativo. Para ello, se ajustarán los instrumentos y procedimientos de evaluación, garantizando una valoración equitativa e inclusiva que tenga en cuenta las particularidades de cada alumno.

10. ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO

10.1 Medidas de atención a la diversidad

La presente programación didáctica parte de la idea de que el alumnado es diverso, no solo en relación con posibles necesidades específicas de apoyo educativo, sino también en cuanto a ritmos de aprendizaje, intereses, motivaciones y niveles de competencia motriz. Por ello, la intervención educativa se orienta a garantizar la participación y el progreso de todo el alumnado,

favoreciendo una enseñanza inclusiva y ajustada a sus características individuales.

En este sentido, la atención a las diferencias individuales se fundamenta en la normativa vigente, así como en los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), el cual propone ofrecer múltiples formas de implicación, representación y acción y expresión. De este modo, se pretende facilitar el acceso al aprendizaje a todo el alumnado, reduciendo barreras y favoreciendo la participación activa en las situaciones de aprendizaje.

En relación con el primer principio del DUA, se promoverán diferentes formas de implicación, fomentando la motivación del alumnado mediante actividades variadas, significativas y adaptadas a sus intereses. En segundo lugar, se ofrecerán múltiples formas de representación, utilizando explicaciones claras, demostraciones prácticas y apoyos visuales que faciliten la comprensión de las tareas. Por último, se contemplarán diversas formas de acción y expresión, permitiendo que el alumnado pueda demostrar su aprendizaje a través de diferentes formas de ejecución motriz y participación en las actividades.

A nivel metodológico, se aplicarán medidas generales de atención a la diversidad como la adaptación de tareas, la utilización de diferentes niveles de dificultad, el empleo de agrupamientos flexibles y la modificación de reglas o materiales en función de las necesidades del alumnado. Estas medidas permiten ajustar la práctica educativa sin necesidad de realizar adaptaciones significativas, favoreciendo la inclusión dentro del grupo-clase.

De manera más concreta, se tendrán en cuenta situaciones específicas dentro del aula. Por un lado, se prestará especial atención a un alumno con Trastorno

del Espectro Autista (TEA), para el cual se facilitará la anticipación de las tareas mediante la explicación previa de las actividades, el material que se va a utilizar y la organización del espacio. Además, se emplearán apoyos visuales y referencias claras, como el uso de colores en conos, petos u otros materiales, que permitan estructurar la información y favorecer su comprensión. Del mismo modo, se mantendrán rutinas estables en el desarrollo de las sesiones, lo que contribuirá a generar un entorno predecible y seguro para el alumno.

Por otro lado, se contemplará la atención a un alumno con alto nivel de competencia motriz, al que se le ofrecerán tareas de mayor complejidad, retos adicionales o la posibilidad de asumir roles de apoyo dentro del grupo, como la ayuda a compañeros o la participación en la organización de actividades. De esta manera, se favorece su desarrollo personal y se mantiene su motivación, evitando situaciones de desinterés o falta de desafío.

Además, se incluirán actividades de refuerzo y ampliación en las diferentes unidades didácticas. Las actividades de refuerzo estarán orientadas a facilitar la adquisición de los aprendizajes básicos mediante tareas más guiadas, simplificación de reglas o adaptación de materiales. Por su parte, las actividades de ampliación permitirán profundizar en los contenidos trabajados a través de propuestas más complejas o situaciones de mayor exigencia motriz.

En definitiva, la atención a las diferencias individuales se concibe como un elemento clave dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, permitiendo dar respuesta a la diversidad del alumnado desde un enfoque inclusivo, flexible y adaptado a sus necesidades, garantizando así una participación activa y significativa en el área de Educación Física.

10.2. Actividades de refuerzo y ampliación

A continuación, se presentan actividades de refuerzo y ampliación para cada una de las unidades didácticas, con el objetivo de atender a los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado.

Tabla 5. Actividades de refuerzo y ampliación para cada Unidad Didáctica

Unidad Didáctica	Actividad de refuerzo	Actividad de ampliación
1. Nos ponemos en marcha	Juegos cooperativos simples con normas reducidas (menos reglas, más guía del docente).	Diseñar un reto cooperativo para el grupo y explicarlo.
2. Actíivate y cuida tu cuerpo	Circuitos básicos con menor intensidad y descansos guiados.	Crear una rutina de calentamiento completa para el grupo.
3. Pequeños atletas	Pruebas adaptadas (menos distancia, más tiempo, ayuda visual).	Registrar marcas y proponer mejoras para superarse.
4. Ringo	Juegos sin oposición centrados en lanzamiento y recepción.	Introducir zonas tácticas y toma de decisiones en juego real.
5. Datchball	Juego con reglas simplificadas (menos jugadores y sin eliminación).	Aplicar estrategias de equipo (roles: ataque/defensa).
6. Coordinación	Actividades básicas de coordinación (lento, sin presión).	Circuitos complejos combinando varias habilidades.
7. Balonmano	Juegos sin defensa para practicar pase y recepción.	Partidos con restricciones tácticas (máx. 3 pases, zonas...).
8. Béisbol	Bateo estático con ayuda del docente.	Juego real con toma de decisiones en ataque/defensa.
9. Voleibol	Golpeos individuales o por parejas sin red.	Mantener intercambios largos en equipo con colocación.
10. Palas	Peloteos controlados sin desplazamiento.	Retos de continuidad (máx. N° de golpes sin caer).
11. Floorball	Conducción sin oposición en espacios reducidos.	Juegos con táctica básica y ocupación de espacios.
12. Juegos tradicionales	Juegos guiados con normas simples.	Investigar y enseñar un juego tradicional al grupo.
13. Expresión corporal	Repetición de movimientos guiados o coreografías simples.	Crear una coreografía propia en grupo.
14. Bicicleta	Circuitos básicos de equilibrio y control.	Circuitos complejos con normas reales de circulación.
15. Reto final	Participar en retos adaptados con ayuda del grupo.	Diseñar una prueba para la gymkana final.

Fuente: de elaboración propia

11. CONTRIBUCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL DESARROLLO DE OTROS PLANES

La presente programación didáctica no se concibe como un elemento aislado, sino que se integra dentro de la dinámica del centro y contribuye al desarrollo de diferentes planes y proyectos educativos, favoreciendo una intervención coherente con los valores y objetivos de este.

En primer lugar, esta programación se encuentra estrechamente vinculada con el Proyecto Escolar Saludable (PES) desarrollado en el centro, el cual promueve la adquisición de hábitos de vida activa y saludable a través de diferentes actuaciones relacionadas con la actividad física, la alimentación, el descanso y el bienestar general. En este sentido, el área de Educación Física juega un papel fundamental, contribuyendo directamente al desarrollo de hábitos saludables mediante la práctica regular de actividad física, la concienciación sobre la importancia del calentamiento, la higiene corporal o la mejora de la condición física. Asimismo, unidades didácticas como “Actívate y cuida tu cuerpo” o las diferentes propuestas deportivas favorecen la consecución de los objetivos del proyecto, reforzando la importancia de un estilo de vida activo.

Del mismo modo, la programación contribuye al Programa de consumo de frutas, hortalizas y leche en las escuelas, cuyo objetivo es fomentar hábitos alimentarios saludables en el alumnado. A través de la Educación Física, se refuerza la importancia de una alimentación equilibrada como complemento imprescindible de la actividad física, estableciendo una relación directa entre ejercicio, salud y nutrición. De este modo, se promueve una visión global de la salud que integra tanto la práctica motriz como los hábitos alimentarios adecuados.

Por otro lado, la programación contribuye al desarrollo del plan de convivencia del centro, fomentando valores como el respeto, la cooperación, el trabajo en equipo y la resolución pacífica de conflictos. A través de juegos y deportes colectivos, el alumnado aprende a respetar normas, aceptar la diversidad y colaborar con sus compañeros, favoreciendo un clima positivo dentro del grupo-clase.

Además, se favorece el desarrollo de la competencia digital, especialmente a través del uso de recursos tecnológicos como vídeos, imágenes o herramientas digitales que permiten al alumnado comprender mejor las tareas, analizar gestos técnicos o adquirir información relacionada con hábitos saludables.

Por último, la programación aprovecha las características del entorno rural en el que se sitúa el centro, incorporando actividades al aire libre, juegos tradicionales y propuestas relacionadas con el medio natural. Esto permite acercar al alumnado a su entorno más próximo, fomentando el uso activo del tiempo libre, el respeto por el entorno y la valoración de la cultura motriz propia.

En resumen, esta programación no solo contribuye al desarrollo curricular del área de Educación Física, sino que se convierte en un elemento clave dentro del proyecto educativo del centro, promoviendo una educación integral que trasciende el aula y se proyecta en los hábitos, valores y estilo de vida del alumnado.

12. CONCLUSIONES

La presente programación didáctica ha sido diseñada con el objetivo de ofrecer una propuesta educativa coherente, contextualizada y adaptada a las características del alumnado de 5º de Educación Primaria, teniendo en cuenta tanto sus necesidades motrices como sus intereses, motivaciones y entorno sociocultural. A lo largo de su elaboración, se ha buscado integrar los diferentes elementos curriculares de manera equilibrada, garantizando una intervención educativa estructurada y alineada con la normativa vigente.

Uno de los aspectos fundamentales de esta programación ha sido la apuesta por un enfoque metodológico activo e inclusivo, en el que el alumnado asume un papel protagonista en su proceso de aprendizaje. En este sentido, la incorporación de metodologías como el Aprendizaje Basado en Retos, el aprendizaje cooperativo o el uso de estilos de enseñanza más participativos ha permitido diseñar situaciones de aprendizaje significativas y motivadoras. Asimismo, la fundamentación en la Teoría de la Autodeterminación ha permitido orientar la práctica docente hacia la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación, favoreciendo así una mayor implicación del alumnado en las clases de Educación Física.

Por otro lado, se ha prestado especial atención a la diversidad del alumnado, entendiendo esta no solo desde la presencia de necesidades específicas, sino como una característica inherente a cualquier grupo. La aplicación de los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje ha permitido plantear una enseñanza flexible, capaz de adaptarse a diferentes ritmos y niveles de competencia, garantizando la participación activa de todo el alumnado.

De la misma manera, esta programación se encuentra estrechamente vinculada con el contexto en el que se desarrolla, aprovechando las posibilidades que ofrece el entorno rural para enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje. La inclusión de actividades en el medio natural, juegos tradicionales o propuestas de colaboración con otros centros permite dar un carácter más significativo y cercano a los contenidos trabajados, favoreciendo además la adquisición de hábitos de vida activa y saludable.

Desde una perspectiva global, esta programación no solo pretende desarrollar las habilidades motrices del alumnado, sino también contribuir a su formación integral, fomentando valores como el respeto, la cooperación, la responsabilidad y el disfrute por la actividad física. En este sentido, se busca que el alumnado no solo participe en las clases, sino que adquiera una actitud positiva hacia la práctica físico-deportiva que pueda mantenerse a lo largo del tiempo.

En conclusión, la elaboración de esta programación ha supuesto un proceso de reflexión y aprendizaje como futuro docente, permitiendo comprender la importancia de diseñar propuestas educativas fundamentadas, coherentes y adaptadas al contexto. Todo ello con el objetivo de contribuir a una Educación Física de calidad, que no solo enseñe contenidos, sino que tenga un impacto real en el desarrollo personal y en los hábitos de vida del alumnado.

13. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

Carriedo, A., Cecchini, J. A., Méndez-Giménez, A., Sanabrias-Moreno, D., & González, C. (2023). Impact of teachers' autonomy support in students'

basic psychological needs, intrinsic motivation and moderate-to-vigorous physical activity. *Children*, 10(3), 489.
<https://doi.org/10.3390/children10030489>

CAST. (2018). Universal Design for Learning Guidelines version 2.2. Recuperado de <http://udlguidelines.cast.org>.

OpenAI. (2026). *ChatGPT* [Large language model]. <https://chat.openai.com/>

Coterón, J., Franco, E., & Almena, A. (2020). Predicción del compromiso en educación física desde la teoría de la autodeterminación: Análisis de invarianza según el nivel de actividad física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(46), 485–494. <https://doi.org/10.12800/ccd.v15i46.1599>

Decreto 81/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Primaria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha. *Diario Oficial de Castilla-La Mancha*.
<https://docm.jccm.es/docm/eli/es-cm/d/2022/07/12/81>

Espada, M., Bores-García, D., Romero-Parra, N., & Fernández-Rivas, M. (2025). Spanish university students' experiences and perceptions of the spectrum of teaching styles and application of the model based on the self-determination theory. *Journal of Teaching in Physical Education*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2024-0308>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*.
<https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>

- Mayer Arias, A., Blanco Luengo, D., Francisco, J. P., y Wanceulen Moreno, A. (2020). 100 ejercicios y juegos seleccionados de iniciación al balonmano. Wanceulen Editorial. <https://www.wanceulen.com/deporte/100-ejercicios-y-juegos-seleccionados-de-iniciacion-al-balonmano>
- Menéndez Santurio, J. I., & Fernández-Río, J. (2018). Versión española de la escala de necesidades psicológicas básicas en educación física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 18(69), 119–133. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.69.008>
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education: First online edition*. Spectrum Institute for Teaching and Learning.
- Orden 186/2022, de 27 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación en la etapa de Educación Primaria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha. *Diario Oficial de Castilla-La Mancha*. <https://docm.iccm.es/docm/eli/es-cm/o/2022/09/27/186>
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157>
- Rojas Valdés, G., y Fériz Otaño, L. (2020). Guía metodológica de balonmano para entrenadores de iniciación. EFDeportes. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1701>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2024). Self-determination theory. In F. Maggino (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6229–6235). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2630
- Uria-Valle, P., & Gil-Arias, A. (2022). Diseño, aplicación y evaluación de unidades híbridas en Educación Física: Un estudio basado en la teoría de la autodeterminación. *Retos*, 45, 245–258. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91767>
- Valero-Valenzuela, A., Huescar, E., Núñez, J. L., Conte, L., León, J., & Moreno-Murcia, J. A. (2021). Prediction of adolescent physical self-concept through autonomous motivation and basic psychological needs in Spanish physical education students. *Sustainability*, 13(21), 11759. <https://doi.org/10.3390/su132111759>
- Villar Ochoa, J., y Martínez Cabrera, F. I. (2022). Iniciación al balonmano a través del juego: Propuestas lúdicas predeportivas para la formación humana y deportiva. Wanceulen Editorial. <https://www.wanceulen.com/deporte/iniciacion-al-balonmano-a-traves-del-juego>
- Wang, L., & Chen, R. (2022). Psychological needs satisfaction, self-determined motivation, and physical activity of students in physical education: Comparison across gender and school levels. *European Journal of Sport Science*, 22(10), 1577–1585. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1978558>

14. ANEXOS

INTRODUCCIÓN

A continuación, se presenta el desarrollo de la Unidad Didáctica 7, titulada “Nos iniciamos en balonmano”. Esta unidad tiene como objetivo principal introducir al alumnado en los fundamentos básicos del balonmano a través de situaciones de aprendizaje progresivas, fomentando la cooperación, el respeto a las normas y la participación activa.

A lo largo de las seis sesiones que componen la unidad, se trabajarán habilidades específicas como el pase, la recepción, el lanzamiento, la finta y la ocupación del espacio, así como la toma de decisiones en situaciones de juego. Las actividades se plantean de forma progresiva, partiendo de tareas más sencillas hacia situaciones de juego más complejas, favoreciendo el aprendizaje significativo del alumnado.

Además, se tendrán en cuenta las diferencias individuales del alumnado, aplicando adaptaciones metodológicas que permitan la participación de todos, en coherencia con los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje. Del mismo modo, se incluirán propuestas de refuerzo y ampliación para atender a los distintos ritmos de aprendizaje.

Las sesiones se estructuran siguiendo una organización común basada en una fase de calentamiento, una fase principal y una fase de vuelta a la calma, favoreciendo la adquisición de hábitos relacionados con la práctica de actividad física de forma segura y organizada.

CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

La presente unidad didáctica, titulada “Nos iniciamos en balonmano”, se sitúa en el segundo trimestre de la programación, una vez que el alumnado ya ha desarrollado habilidades motrices básicas y ha experimentado situaciones de cooperación-oposición en unidades anteriores. Esto permite abordar el balonmano desde una base previa que facilita la comprensión del juego y la participación activa.

La elección de esta unidad responde, en primer lugar, a la adecuación del balonmano como deporte colectivo para el alumnado de 5º de Educación Primaria, ya que permite trabajar habilidades como el pase, la recepción, el lanzamiento o la ocupación del espacio de manera progresiva y adaptada. Además, favorece el desarrollo de la toma de decisiones, la cooperación y el respeto a las normas, aspectos clave dentro del área de Educación Física.

Además, esta unidad se encuentra estrechamente vinculada con el contexto del centro y del entorno, ya que el balonmano ha tenido una presencia relevante en Castilla-La Mancha, especialmente en la provincia, lo que lo convierte en un contenido cercano y significativo para el alumnado.

En conjunto, se trata de una propuesta motivadora y contextualizada que permite al alumnado iniciarse en un deporte colectivo de forma progresiva, favoreciendo tanto el aprendizaje motor como el desarrollo personal y social.

METODOLOGÍA

La metodología empleada en la presente unidad didáctica se basa en un enfoque activo, participativo y progresivo, en el que el alumnado adquiere un papel protagonista en su proceso de aprendizaje a través de situaciones motrices variadas y contextualizadas en el balonmano.

A lo largo de la unidad, se plantea una progresión metodológica clara que evoluciona desde estilos de enseñanza más reproductivos hacia estilos más productivos. En las primeras sesiones predomina el estilo de práctica, en el que el docente guía la ejecución técnica del alumnado, especialmente en el aprendizaje del pase, la recepción y el bote, proporcionando feedback directo y correcciones que permiten asentar las bases técnicas del deporte.

A medida que avanza la unidad, se introducen estilos más abiertos como el estilo divergente, en los que el alumnado debe explorar diferentes soluciones, tomar decisiones y adaptarse a situaciones cambiantes de juego. Este cambio metodológico responde a la necesidad de que el alumnado no solo reproduzca gestos técnicos, sino que sea capaz de aplicarlos de manera autónoma en contextos reales de juego.

En la última sesión se incorpora el estilo de enseñanza recíproca, mediante el uso de la coevaluación, donde el alumnado observa, valora y proporciona feedback a sus compañeros a través de una rúbrica. Esto favorece la reflexión sobre el propio aprendizaje y el desarrollo de la autonomía y la responsabilidad.

Esta progresión metodológica tiene una intención clara: facilitar un aprendizaje que vaya desde la adquisición técnica inicial hasta la aplicación táctica en situaciones reales, favoreciendo la competencia motriz y la toma de decisiones.

En cuanto a las estrategias metodológicas, se emplea principalmente el aprendizaje a través del juego y los juegos modificados, que permiten adaptar la complejidad del balonmano al nivel del alumnado. A través de estas situaciones, se trabajan aspectos como la ocupación del espacio, la cooperación, la oposición y la toma de decisiones en contextos reales.

Además, se fomenta el aprendizaje cooperativo, ya que muchas de las tareas requieren la interacción entre compañeros, la ayuda mutua y la participación de todos los miembros del grupo, favoreciendo tanto el aprendizaje motor como el desarrollo de habilidades sociales.

Las sesiones se estructuran en tres fases: una fase inicial de calentamiento, orientada a la activación general y específica; una fase principal, en la que se desarrollan los contenidos y objetivos de la sesión mediante tareas progresivas; y una fase final de vuelta a la calma, en la que se incluyen actividades de menor intensidad y reflexión sobre el aprendizaje.

En relación con los agrupamientos, se utilizan de forma flexible, alternando el trabajo por parejas, en pequeños grupos y en equipos, en función de las características de las tareas. Esta organización permite adaptar la enseñanza a los diferentes ritmos de aprendizaje y favorecer la participación de todo el alumnado.

Por último, la intervención metodológica se apoya en los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), adaptando tareas, normas y materiales para garantizar la participación de todo el alumnado, especialmente teniendo en cuenta las necesidades específicas presentes en el grupo.

Sesión N°: 1

Nº de deportistas y organización del grupo: 22	Edades: 10-11 años Sexo: Mixto	Estilo de enseñanza-aprendizaje: Estilo de práctica
Material y su distribución: Balones de balonmano (12), conos (8-10)		Tiempo total: 50 min
Instalación y características: Pista exterior cubierta. Colegio María Luisa Cañas		
Objetivos: Mejorar la ejecución técnica del pase y la recepción en balonmano mediante la repetición y la corrección directa del docente.		

Descripción del ejercicio

CALENTAMIENTO

Calentamiento general:

- Carrera suave alrededor del campo (2 vueltas)
- Movilidad articular (5 min)

Calentamiento específico (7-8 min):

- Desplazamiento con balón: adaptación de balón en ambas manos y bote libre.
- Pase con compañero mientras se desplazan

PARTE PRINCIPAL

Actividad 1: Técnica del pase (10 min)

- Explicación de la técnica correcta: posición del cuerpo, agarre del balón, ángulo de 90° e impulso de brazos y acompañamiento.
- Los alumnos repiten la ejecución por parejas a una distancia de 6-7 metros

Actividad 2: Recepción del balón (7-10 min)

- El docente explica cómo colocar las manos, amortiguar el balón y mantener la vista en el pase.
- Práctica repetida por parejas, con alternancia entre lanzar y recibir.
- Variante: Cada vez que no se les caiga el balón, el receptor da un paso hacia atrás y pasa. Así aumenta la distancia y por lo tanto la complejidad del ejercicio.

Actividad 3: Pase y recepción en movimiento (10 min)

- Se forman filas de 4 alumnos.
- Se colocan dos alumnos (a modo de fila) y enfrente otros dos igual. El primero pasa, corre a la fila de enfrente y se pone en la fila. El siguiente hace lo mismo y así constantemente.
- Variante: Se pueden meter diferentes tipos de pases (bombeado, con bote, mano no dominante...)

VUELTA A LA CALMA

Pase sigiloso (5 min):

- Se forma un círculo entre todos los alumnos de la clase.
- No pueden hablar ni contar en voz alta. El profesor dirá una forma de pase y tendrán que realizar 10 pases seguidos en la misma dirección con ese tipo de pase sin hablar y sin que se les caiga. Si hablan o se les cae vuelven a empezar.
- Cuando completan 10 pases tendrán que cambiar el sentido del pase y hacer 15 hacia esa dirección, después 20... (aumenta 5 pases).
- El profesor irá incluyendo balones y diferentes formas de pase para que sea cada vez más complejo

Sesión N°: 2

Nº de deportistas y organización del grupo: 22	Edades: 10-11 años Sexo: Mixto	Estilo de enseñanza-aprendizaje: Estilo divergente
Material y su distribución: Balones de balonmano (12), conos (20).		Tiempo total: 50 min
Instalación y características: Pista exterior cubierta. Colegio María Luisa Cañas		
Objetivos: Favorecer el aprendizaje del pase y la recepción a través de la exploración y la resolución de problemas motores, promoviendo la autonomía y la toma de decisiones.		

Descripción del ejercicio

CALENTAMIENTO

Calentamiento general:

- Carrera suave alrededor del campo (2 vueltas)
- Movilidad articular (5 min)

Calentamiento específico (5 min):

Actividad: “Pases en movimiento libre”

- Los alumnos se mueven libremente por el espacio con un balón por grupos de 3 o 4.
- Deben pasarse el balón sin repetir dos veces seguidas el mismo tipo de pase.
- El profesor interviene con preguntas:
“¿Cómo podéis hacer el pase más rápido sin que se caiga el balón?”
“¿Qué distancia creéis que es la más adecuada para no perder precisión?”

PARTE PRINCIPAL

Actividad 1: Pillar al zorro (10 min)

- En este ejercicio, un alumno actúa como “zorro” y el resto de los compañeros son “cazadores”.
- El espacio está delimitado, y los cazadores cuentan con un balón que deben ir pasándose entre ellos para intentar arrinconar al zorro y finalmente tocarlo suavemente para atraparlo.
- No está permitido correr con el balón ni botarlo; cada jugador debe moverse por el espacio y decidir a quién pasar al recibir la pelota.
- De esta manera, todo el desplazamiento por el espacio se realiza sin balón, y las progresiones hacia el objetivo dependen de la capacidad del grupo para coordinarse, anticiparse y ocupar espacios útiles.

Actividad 2: “Balón a torre” (10 min)

- En esta actividad, la pista se divide en dos campos y cada equipo dispone de un jugador situado dentro de un pequeño círculo marcado con conos en el campo contrario; este jugador es la “torre”.
- El objetivo consiste en avanzar mediante pases (sin botar ni correr con el balón) hasta lograr conectar con su torre, que debe recibir el pase sin salirse del espacio delimitado. Cuando el pase es exitoso, el jugador que lo ha ejecutado pasa a ocupar el lugar de la torre, y el jugador que estaba de torre vuelve al juego en el campo.
- La defensa solo puede interceptar pases y debe mantener una distancia mínima aproximada de medio metro respecto al jugador con balón (esto lo hacemos para que los defensores no estén tocando y empujando al jugador con balón). Tampoco está permitido arrebatar el balón de las manos.

Actividad 3: “Juego de los 10 pases” (10 min)

- Dos equipos se enfrentan en un espacio reducido.
- El objetivo es realizar **10 pases consecutivos sin que el balón caiga ni sea interceptado.**

- No está permitido correr con el balón ni botar. El jugador en posesión debe permanecer en el lugar y pasar desde posición estática.
- La defensa solo puede interceptar pases y debe mantener una distancia mínima de medio metro respecto al jugador con balón. No está permitido quitar el balón directamente de las manos.
- Cada equipo puede organizarse como considere: abrir el campo, agruparse, cambiar el ritmo o utilizar distintos tipos de pase.
- Gana el equipo que lo consigue más veces.

VUELTA A LA CALMA

Balonmano rugby (10 min):

Cada equipo debe avanzar hacia la zona de marca rival mediante pases, pero no pueden correr con el balón, ni botar; todo tiene que ser mediante pases.

Para que un punto sea válido:

- Todos los jugadores del equipo deben tocar el balón al menos una vez.
- Una vez cumplido esto, pueden plantar el balón detrás de la línea de meta para anotar.
- Si el balón se cae o el otro equipo lo intercepta, la posesión cambia.
- No hay contacto físico; la defensa solo puede interceptar los pases.

Al inicio del juego, el docente plantea una única pregunta al grupo:

- *“¿Qué debemos hacer cuando un compañero está lejos o está cubierto y no podemos pasarle el balón?”.*

A continuación, deja que el juego se desarrolle con normalidad para que el alumnado pruebe diferentes opciones.

Durante la actividad, el docente realiza dos o tres paradas breves para lanzar preguntas que ayuden a la reflexión, como:

- *“¿Qué ha pasado cuando hemos intentado ese pase?”*
- *“¿Había algún compañero mejor colocado para recibir el balón?”.*

Finalmente, el docente guía al grupo hacia una respuesta común: buscar a otro compañero mejor situado para realizar el pase, comprobando su aplicación al reanudar el juego.

Estiramientos

Sesión N°: 3		
Nº de deportistas y organización del grupo: 22	Edades: 10-11 años Sexo: Mixto	Estilo de enseñanza-aprendizaje: Estilo de práctica + divergente
Material y su distribución: Balones de balonmano (12), conos (20), aros (12) para marcar la secuencia del ciclo de pasos.		Tiempo total: 50 min
Instalación y características: Pista exterior cubierta. Colegio María Luisa Cañas		
Objetivos: Desarrollar la habilidad de bote en balonmano, integrando la secuencia básica de los tres pasos y controlando el balón en desplazamiento en diferentes situaciones motrices.		

Descripción del ejercicio

CALENTAMIENTO

Calentamiento general:

- Carrera suave alrededor del campo (2 vueltas)
- Movilidad articular (5 min)

Calentamiento específico (10 min):

- Desplazamiento con balón: bote libre
- El profesor va marcando: cambio de mano, bote alto, bote bajo, cambio de dirección y cambio de velocidad.

PARTE PRINCIPAL

Actividad 1: Técnica de bote (10 min)

Los alumnos se organizan por tríos y se colocan a lo largo de la línea lateral de la pista y encarados hacia la otra línea lateral, es decir, dos de la pareja en una línea lateral y su compañero enfrente en la otra. Cada trío tendrá su carril y tendrán que ir botando hasta su compañero. Después le dan el balón y el que recibe sale botando hasta su compañero. Así sucesivamente.

- El profesor marcará también que se bote con la mano no dominante
- También marcará que tienen que hacerlo mirando al frente cuando ya controlen el bote
- Y otra variante puede ser aumentar o disminuir la velocidad del bote

Actividad 2: Circuito de bote y ciclo de pasos (10 min)

Los alumnos pasan en filas de 5-6. Se organizan cuatro circuitos (dividiendo la pista en 4) con conos:

1. Bote en zigzag
2. Parada y se hace el ciclo de pasos que estará marcado con 3 aros (+ salto)
3. Bote rápido en línea recta
4. Ciclo de pasos, pero sin aros y pasan a su compañero el balón saltando
5. El compañero sale y hace de nuevo lo mismo.

Actividad 3: Pilla-pilla con bote (10 min)

En este juego hay 2-3 alumnos que la ligan y son los únicos que van por la pista sin botar.

Todos los demás deben desplazarse botando el balón

Cuando algún alumno es tocado por uno de los que la liga se intercambian los roles, es decir, le da su balón al que estaba pillando y él pasa a ligar.

- Variante: Si los alumnos que pillan van muy sobrados se puede incluir que estos también tengan que ir botando

El objetivo de este juego es que apliquen el bote en una situación más real y que mejoren el control y la toma de decisiones.

VUELTA A LA CALMA

Sumas y restas (5 min):

Los alumnos deberán botar libremente por la pista.

El profesor dirá una suma o resta sencilla, por ejemplo "14 - 9", como el resultado es 5 los alumnos deberán formar grupos de 5 sin dejar de botar hasta que tengan su grupo hecho. Es decir, el profesor dirá una operación sencilla y los alumnos tendrán que ir buscando a compañeros que les permitan formar un grupo de esa cantidad de integrantes.

Respiración controlada mientras el profesor hace una reflexión sobre lo aprendido (1-2 minutos)

Sesión N°: 4

Nº de deportistas y organización del grupo: 22	Edades: 10-11 años Sexo: Mixto	Estilo de enseñanza-aprendizaje: Estilo divergente
Material y su distribución: Balones de balonmano (12), conos (20-24), petos (de 2 colores), 2 porterías		Tiempo total: 50 min
Instalación y características: Pista exterior cubierta. Colegio María Luisa Cañas		
Objetivos: Integrar el bote, el pase y, puntualmente, el lanzamiento en situaciones de juego, mejorando la coordinación y la toma de decisiones en acciones encadenadas.		

Descripción del ejercicio

CALENTAMIENTO

Calentamiento general:

- Carrera suave alrededor del campo (2 vueltas)
- Movilidad articular (5 min)

Calentamiento específico (8 min):

- Rondo en movimiento.
Se jugará en media pista y esa media pista estará dividida en cinco carriles.
Se organizarán en grupos de 4-5 alumnos y cada grupo solo podrá desplazarse por su carril.
Habrá 2 jugadores que sean defensores y otros dos o tres (depende el grupo) que sean atacantes.
Los atacantes deberán pasarse el balón por su carril sin que los defensores les roben la posesión. Si quieren desplazarse sin pasar deberán botar, pero si son tocados por un defensor pasarán a defender.
- El objetivo de este juego es que se muevan mucho y constantemente tanto los atacantes como los defensores para que entren rápidamente en calor. Además, se trabaja utilizando el bote, el pase, la recepción y el desmarque.

PARTE PRINCIPAL

Actividad 1: Balonmano rugby profesional (10 min):

Cada equipo debe avanzar hacia la zona de marca rival mediante pases, esta vez ya pueden utilizar el bote como recurso, pero si son tocados por un jugador del equipo rival mientras están botando cambiará la posesión del balón. Con esto lo que se busca es que no se abuse del pase y que se utilice como recurso únicamente cuando están sin defensor y el resto de sus compañeros están cubiertos.

Para que un punto sea válido:

- Todos los jugadores del equipo deben tocar el balón al menos una vez.
- Una vez cumplido esto, pueden plantar el balón detrás de la línea de meta para anotar.
- Si el balón es interceptado o un jugador es tocado mientras que bota, la posesión cambia.
- No hay contacto físico; la defensa solo puede interceptar los pases y tocar al rival si va botando.

Actividad 2: Destruir el castillo (10 min)

Es muy parecido al balonmano rugby profesional porque las normas son las mismas pero el objetivo final es diferente.

Los alumnos se dividen igual en equipos y las normas son exactamente las mismas pero cada equipo tendrá 5 torres (conos), detrás de la línea de fondo, que formarán su castillo.

Cuando un equipo haya cumplido con el requisito de que todos han tocado el balón al menos una vez tendrán la opción cuando ellos vean oportuno de lanzar para intentar derribar un cono del equipo rival.

Cuando un equipo consiga derribar los 5 conos del equipo rival significará que ha derribado su castillo y habrá ganado el juego.

- Se pueden jugar varias rondas
- Se pueden poner más o menos torres
- Se puede quitar el bote
- Se puede obligar a lanzar en salto o incluyendo el ciclo de los tres pasos

Todo esto depende del objetivo que queramos trabajar o veamos que es más necesario con nuestros alumnos.

Actividad 3: Las 3 zonas (10 min)

El campo se divide en tres zonas iguales a lo largo. Se forman dos equipos, uno atacante y otro defensor. El objetivo del equipo atacante es avanzar progresivamente por las tres zonas hasta llegar a la última y finalizar la jugada.

En cada zona, el equipo debe realizar al menos 3 pases sin que el balón sea interceptado.

No está permitido devolver el balón al mismo compañero que ha realizado el pase y todos los jugadores deben haber tocado el balón al menos una vez antes de poder avanzar.

Los jugadores pueden desplazarse botando, pero en el momento en el que dejan de botar no pueden ser tocados por el equipo defensor. Si el balón es interceptado o se cae, el equipo pierde la posesión.

Una vez completados los 3 pases en una zona, el equipo puede avanzar a la siguiente. Este proceso se repite hasta llegar a la tercera zona.

En la última zona, el equipo debe finalizar la jugada realizando un lanzamiento hacia un cono colocado dentro de un círculo delimitado con más conos.

- Si consiguen derribar el cono → 3 puntos
- Si no lo derriban → 1 punto por haber llegado hasta la zona final

Después de cada jugada, cambia la posesión.

VUELTA A LA CALMA

Estiramientos y reflexión del profesor sobre todo lo puesto en práctica (5 min):

Respiración controlada antes de subir a clase (1-2 min)

Sesión Nº: 5		
Nº de deportistas y organización del grupo: 22	Edades: 10-11 años Sexo: Mixto	Estilo de enseñanza-aprendizaje: Estilo de práctica + divergente
Material y su distribución: Pelotas de goma espuma (22), balones de balonmano (10-12), conos (12-16), aros (4-6) y 2 porterías.		Tiempo total: 50 min
Instalación y características: Pista exterior cubierta. Colegio María Luisa Cañas		
Objetivos: Mejorar la técnica de lanzamiento a portería, ajustando la precisión y la fuerza en función de la situación de juego.		

Descripción del ejercicio
CALENTAMIENTO

Calentamiento general:

- Carrera suave alrededor del campo (2 vueltas)
- Movilidad articular (5 min)

Calentamiento específico (7-8 min):

- Juego de pelota sentada:

Consiste en que 3 o 4 alumnos asumen el rol de pilladores, siendo los únicos que disponen de un balón. Su objetivo es eliminar al resto de compañeros lanzándoles el balón desde una distancia aproximada de uno o dos metros.

Cuando un alumno es golpeado por el balón, debe sentarse en el suelo. Para volver al juego, deberá aprovechar un error de los lanzadores: si alguno falla un lanzamiento y el balón cae cerca, el alumno sentado puede recogerlo y reincorporarse.

Además, los alumnos que se encuentran sentados pueden colaborar entre sí, pasándose el balón para facilitar que más compañeros se liberen.

El objetivo de los pilladores es conseguir que todos los jugadores acaben sentados. Si lo logran, ganan la partida.

Este juego se utiliza como actividad inicial para activar al alumnado, introducir la dinámica de lanzamiento y reforzar el pase, que es fundamental para el desarrollo de la técnica de lanzamiento.

PARTE PRINCIPAL

Actividad 1: Todos contra todos (10 min)

En esta actividad, cada alumno dispone de una pelota de goma y se desarrolla en formato de "todos contra todos", sin equipos ni posibilidad de establecer alianzas. El objetivo del juego es eliminar a otros compañeros mediante lanzamientos controlados.

Cuando un alumno es golpeado por un balón, debe sentarse en el suelo. Para poder reincorporarse al juego, será necesario que otro compañero elimine al jugador que le ha lanzado previamente. Esto genera una dinámica continua en la que los alumnos alternan constantemente entre atacar, defenderse y ayudar a sus compañeros.

El juego se caracteriza por su ritmo elevado y la constante participación, ya que se producen numerosos lanzamientos en un corto periodo de tiempo. Además, al no haber equipos, todos los alumnos deben mantenerse activos y atentos en todo momento, lo que favorece la implicación y la motivación.

Este juego se utiliza como actividad inicial para trabajar el lanzamiento, ya que permite al alumnado realizar una gran cantidad de ejecuciones en situaciones dinámicas y reales. De este modo, antes de introducir el lanzamiento específico en balonmano y su relación con el ciclo de pasos, los alumnos pueden mejorar su precisión, ajustar la fuerza y desarrollar la coordinación óculo-manual de manera lúdica.

Además, la naturaleza competitiva y cambiante del juego capta rápidamente la atención del alumnado, facilitando su activación y predisposición hacia la sesión, lo que contribuye a un aprendizaje más eficaz en las tareas posteriores.

Actividad 2: Circuito de lanzamientos (20 minutos)

Los alumnos estarán divididos en 5 grupos de 5-6 alumnos. La actividad se organiza en un circuito de 5 estaciones, en las que el alumnado, dividido en grupos, irá rotando de forma dinámica cada cuatro minutos. En todas ellas se finaliza con recepción, ciclo de pasos y lanzamiento a portería.

➤ Estación 1: Lanzamiento cercano (precisión)

Los alumnos reciben el balón cerca de portería y realizan el ciclo de pasos antes de lanzar. Intentarán meter el balón en los aros que estarán colocados en cada uno de los picos o escuadras de la portería.

Reto: intentar acertar en una zona concreta de la portería (esquina o cono).

➤ Estación 2: Lanzamiento lejano (fuerza)

Los alumnos lanzan desde una distancia mayor, ajustando la fuerza del lanzamiento.

Reto: conseguir que el balón llegue con fuerza suficiente a portería sin perder el control.

➤ Estación 3: Pase + lanzamiento

Por parejas, empiezan aproximadamente en el medio del campo, realizan dos o tres pases acercándose a la portería, después uno de ellos recibe, hace el ciclo de pasos y lanza.

Reto: no perder el control del balón en los pases y finalizar con un lanzamiento preciso.

➤ Estación 4: Bote + pase + lanzamiento

El alumno inicia la acción botando, realiza un pase a un compañero, recibe de nuevo y finaliza con el lanzamiento.

Reto: coordinar bote, pase y recepción sin perder el control del balón.

➤ Estación 5: Lanzamiento en movimiento

El alumno recibe el balón en desplazamiento, realiza el ciclo de pasos y lanza sin detenerse.

Reto: mantener la coordinación y precisión en el lanzamiento en movimiento.

VUELTA A LA CALMA

Ronda de lanzamientos con portero (5 min):

Un alumno o un par de alumnos se pondrán de portero y se realizará una tanda de penaltis para enseñarles a los alumnos que en balonmano el "penalti" se llama realmente 7 metros porque se lanza desde la línea que está a 7 metros de la portería. Así también nos sirve para explicarles que se lanza una vez que haya pitado el árbitro, que hay 3 segundos para tirar y que no se puede mover el pie o se dará por nulo.

Estiramientos, respiración controlada y reflexión final

Sesión N°: 6

Nº de deportistas y organización del grupo: 22	Edades: 10-11 años Sexo: Mixto	Estilo de enseñanza-aprendizaje: Estilo de enseñanza recíproca + divergente
Material y su distribución: 2 porterías, 2 miniporterías, 2 balones, petos de 4 colores diferentes (6 de cada tipo) y las fichas de coevaluación.		Tiempo total: 50 min
Instalación y características: Pista exterior cubierta. Colegio María Luisa Cañas		
Objetivos: Aplicar los fundamentos básicos del balonmano en situaciones de juego real, participando de forma activa, respetando las normas y tomando decisiones adecuadas.		

Descripción del ejercicio

CALENTAMIENTO

Calentamiento general:

- Carrera suave alrededor del campo (2 vueltas)
- Movilidad articular (5 min)

Calentamiento específico (10 min):

Se organizan 4 equipos. Juegan dos partidos simultáneos en medio campo (a lo ancho).

Normas:

- todos los jugadores del equipo deben tocar el balón al menos una vez antes de lanzar,
- se puede botar, pero si un jugador es tocado mientras bota, cambia la posesión,
- no hay contacto físico,
- se respetará el ciclo básico de pasos.
- El objetivo es favorecer la participación de todo el alumnado y recordar los contenidos trabajados durante la unidad antes del juego final.

PARTE PRINCIPAL

Actividad 1 (10 min):

Se mantienen los 4 equipos. Mientras dos equipos juegan un partido adaptado, los otros dos equipos que descansan actúan como observadores y realizan la coevaluación de un compañero concreto (cada uno de uno diferente) mediante la rúbrica del criterio 3.1. Después se cambian los roles para que todos jueguen y todos puedan ser observados.

Normas del partido:

- juego 5x5 o 6x6 adaptado
- respeto de normas básicas del balonmano escolar
- se premiará la participación y la actitud positiva.
- También se valorará la puesta en práctica de bote, lanzamiento, pase y recepción

El objetivo es aplicar los fundamentos básicos del balonmano en una situación global de juego real y recoger información mediante la rúbrica de coevaluación.

El docente supervisará el proceso de coevaluación, resolviendo dudas y asegurando que el alumnado comprende los criterios de la rúbrica, favoreciendo así una valoración más objetiva y correcta.

Actividad 2 (20 min):

Se juega un nuevo partido adaptado, esta vez con menos condicionantes, para comprobar si el alumnado transfiere lo aprendido a una situación más abierta.

Como reto cooperativo, al final de cada partido el equipo debe valorar brevemente si ha conseguido:

- participar todos,
- respetar las normas,
- ayudarse entre compañeros,
- mantener una actitud positiva.

Esta actividad permite cerrar la unidad con una situación final más real y completar la coevaluación con una pequeña reflexión grupal.

Durante el desarrollo del juego, el docente observa la transferencia de los aprendizajes trabajados a lo largo de la unidad, interviniendo únicamente en momentos puntuales para reforzar aspectos clave.

VUELTA A LA CALMA

Reflexión final de la unidad mientras que se hacen estiramientos y respiración controlada (5 min):

Los alumnos se sientan en semicírculo. Primero realizan respiración controlada durante un minuto. Después, el docente pregunta brevemente qué les ha salido mejor, qué les ha costado más y en qué creen que han mejorado desde la primera sesión.

Finalmente, se recogen las fichas de coevaluación y se realiza una breve reflexión final sobre la importancia de participar, esforzarse, respetar las normas y ayudar a los compañeros.

EVALUACIÓN

Con el objetivo de garantizar una evaluación coherente, objetiva y alineada con los criterios establecidos, se presenta a continuación una tabla resumen en la que se relacionan los diferentes criterios de evaluación con los instrumentos utilizados, así como el momento de aplicación y las sesiones en las que se desarrollan. Esta organización permite visualizar de forma clara cómo se lleva a cabo el proceso de evaluación a lo largo de la unidad didáctica, asegurando una recogida de información continua y ajustada a las características de cada tarea.

Tabla 5. Relación entre criterios de evaluación, instrumentos de evaluación, momentos de aplicación y sesiones en la unidad didáctica

Criterio de evaluación	Instrumento de evaluación	Momento de aplicación	Sesiones
2.2 Aplicar principios básicos de toma de decisiones...	Rúbrica	Observación durante situaciones de juego y tareas globales	Sesiones 4, 5 y 6
2.3 Adquirir un progresivo control y dominio corporal...	Lista de control	Observación en tareas técnicas específicas	Sesiones 1, 2, 3 y 4
3.1 Participar con esfuerzo, autorregulación y actitud...	Rúbrica de coevaluación	Evaluación entre iguales en situación de juego final	Sesión 6
3.2 Respetar normas, reglas y juego limpio...	Escala de estimación	Observación sistemática durante toda la unidad	Todas las sesiones

A continuación, se presentan los diferentes instrumentos de evaluación utilizados en la unidad didáctica, desarrollados de manera detallada y vinculados a los criterios de evaluación correspondientes.

Tabla 6. Rúbrica del criterio 2.2

Nivel	Indicadores
4 - Excelente	Toma decisiones adecuadas de forma constante, anticipándose al juego, adaptándose a compañeros y rivales y reflexionando sobre sus acciones.
3 - Adecuado	Toma decisiones correctas en la mayoría de las situaciones, mostrando cierta anticipación y adaptación al juego.
2 - En proceso	Toma decisiones simples, con dificultad para anticiparse o adaptarse a las situaciones de juego.
1 - Inicial	Presenta dificultades para tomar decisiones adecuadas y no se adapta a las demandas del juego.

Tabla 7. Lista de control del criterio 2.3

Ítem	Sí	No
Controla el balón en el bote sin perderlo		
Realiza correctamente la secuencia de tres pasos		
Ejecuta pases con precisión		
Realiza lanzamientos hacia portería		
Se desplaza adecuadamente en el espacio		
Coordina bote, pase y desplazamiento		

Tabla 8. Rúbrica de coevaluación del criterio 3.1

Nivel	Indicadores
4 - Excelente	Participa activamente, se esfuerza en todo momento, ayuda a sus compañeros y mantiene una actitud positiva.
3 - Adecuado	Participa y se esfuerza en la mayoría de las actividades, mostrando buena actitud.
2 - En proceso	Participa de forma irregular y muestra esfuerzo limitado.
1 - Inicial	Presenta baja participación y escaso esfuerzo durante las actividades.

Tabla 9. Escala de estimación del criterio 3.2

Ítem	Siempre	A veces	Nunca
Respetar las normas del juego			
Aceptar decisiones arbitrales			
Respetar a compañeros y rivales			
Muestra actitud deportiva			
Valora el esfuerzo de los demás			

Fuente: Elaboración propia de las tablas a partir de los criterios de evaluación del Decreto 81/2022, de Castilla-La Mancha.

ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO

Tabla 10. Adaptaciones de cada sesión al alumno de alto nivel de competencia motriz

ALTO NIVEL DE COMPETENCIA MOTRIZ	
SESIÓN 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pases en movimiento constante (no estáticos) • Uso de mano no dominante • Limitación de tiempo: máximo 2-3 segundos con balón
SESIÓN 2	<ul style="list-style-type: none"> • En el juego del zorro puede comenzar siendo el zorro para que no le resulte demasiado sencillo • Solo podrá recepcionar con una mano y debe pasarla cada vez con una, alternando dominante de no dominante • Puede ser presionado directamente por defensa
SESIÓN 3	<ul style="list-style-type: none"> • Circuito a mayor velocidad • Uso obligatorio de mano no dominante en algunas zonas • Introducción de cambios de ritmo • En pilla-pilla: solo puede desplazarse botando con mano no dominante
SESIÓN 4	<ul style="list-style-type: none"> • En "3 zonas": máximo 2 pases por zona • Limitación de botes (máximo 1 por acción) • Introducción de defensa activa sobre él • Obligación de tomar decisiones rápidas (3 segundos máximo)
SESIÓN 5	<ul style="list-style-type: none"> • Lanzamientos en salto • Aumento de distancia de tiro • Objetivo: zonas específicas (escuadras o conos) • Introducción de defensor pasivo en el momento del lanzamiento
SESIÓN 6	<ul style="list-style-type: none"> • Rol de liderazgo: organizar ataque o colocación del equipo • Obligación de generar ventaja (no solo pasar) • Evaluar mucho su capacidad de respeto de normas y compañeros, ya que sabemos que su nivel motriz es más alto y debemos tener en cuenta otros aspectos

Tabla 11. Adaptaciones de cada sesión al alumno TEA

TEA	
SESIÓN 1	<ul style="list-style-type: none"> • En los ejercicios por parejas, el alumno con TEA trabajará siempre con el mismo compañero de referencia • Se reducirá la distancia de pase (3-4 metros) y se eliminarán desplazamientos • Se le indicará una consigna única: <i>“recibir y pasar sin que se caiga el balón”</i> • No se introducirán variantes hasta que domine la tarea
SESIÓN 2	<ul style="list-style-type: none"> • No podrá ser presionado directamente por la defensa (espacio de seguridad de 1-2 metros) • El docente recordará las normas antes de cada inicio de juego y se marcará todo bien antes de cada ejercicio con colores.
SESIÓN 3	<ul style="list-style-type: none"> • En el circuito, se le permitirá adaptarlo a la velocidad que necesite, pero siempre buscando su mejor versión. No le bajamos el nivel, solo le adaptamos. • Podrá coger el balón con ambas manos si pierde el control • Se le asignará una zona de juego más reducida si es necesario.
SESIÓN 4	<ul style="list-style-type: none"> • En “las 3 zonas”, estarán muy marcadas para que se vea claramente. • Podrá permanecer en una misma zona sin obligación de avanzar constantemente • No podrá ser tocado cuando tenga el balón (facilita toma de decisiones)
SESIÓN 5	<ul style="list-style-type: none"> • En el circuito, lanzará desde menor distancia y sin oposición, si fuese necesario. • En las estaciones con pase o bote, podrá hacer primero una y luego otra si la acción encadenada le resultase compleja. Si puede hacerlo sin problema se le mantendrá el mismo nivel. • Podrá repetir la misma estación varias veces
SESIÓN 6	<ul style="list-style-type: none"> • En el partido, se limitará su función a participar en ataque (sin presión defensiva directa) • Se le asignará una consigna clara, por ejemplo: <i>“recibir, pasar y moverse”</i> • En la coevaluación, observará solo un criterio (ej: si el compañero participa o no) • Tendrá apoyo de un compañero o del docente para completar la rúbrica

Además de estas adaptaciones, se explicará el objetivo del juego con un ejemplo práctico antes de empezar a todos los alumnos y se les avisará previamente qué colores se van a utilizar, a qué equipo o pareja van a pertenecer, qué materiales se utilizarán y dónde se llevará a cabo cada ejercicio de la sesión. Cuanta más información anticipada tengan los alumnos, mejor será la comprensión y por lo tanto el rendimiento de la sesión.

Con estas adaptaciones no se pretende en ningún caso reducir el nivel de exigencia del alumnado; al contrario, se busca que cada alumno alcance su máximo rendimiento en cada una de las sesiones. Para ello, se tienen en cuenta las necesidades individuales, incorporando los ajustes necesarios que permitan a todos los alumnos desarrollar su mejor nivel.

RECURSOS

A continuación, se presentan algunos de los recursos elaborados y utilizados durante el desarrollo de la unidad didáctica, con el objetivo de facilitar la comprensión de las tareas y mejorar la implicación del alumnado.

- **FLASH CARDS PARA EXPLICACIÓN DE LOS MATERIALES:**





Equipo



Pista de balonmano



**Balón de
balonmano**



Portería

Fuente: elaboración propia con apoyo de inteligencia artificial (ChatGPT, OpenAI).

Se utilizan tarjetas visuales para explicar de forma sencilla y clara las tareas, facilitando la comprensión especialmente en alumnado que necesita apoyos visuales.

- FICHA COEVALUACIÓN (QUE SE ENTREGA A LOS ALUMNOS):

RÚBRICA DE COEVALUACIÓN

Nombre del alumno/a evaluado: _____

Nombre del evaluador/a: _____ Fecha: _____

Marca con una X el nivel que mejor describa a tu compañero/a

Ítem a evaluar	1	2	3	4
Participación en el juego	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esfuerzo durante la actividad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Actitud hacia compañeros/as	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respeto de las normas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿QUÉ SIGNIFICA CADA NÚMERO?	
Nivel	Descripción
4 - Excelente	Participa activamente, se esfuerza en todo momento, ayuda a sus compañeros y mantiene una actitud positiva.
3 - Adecuado	Participa y se esfuerza en la mayoría de las actividades, mostrando buena actitud.
2 - En proceso	Participa de forma irregular y muestra esfuerzo limitado.
1 - Inicial	Presenta baja participación y escaso esfuerzo durante las actividades.

Fuente: elaboración propia con apoyo de inteligencia artificial (ChatGPT, OpenAI).

Se emplea una rúbrica sencilla de coevaluación para que el alumnado valore la participación y actitud de sus compañeros durante el juego final.

CONCLUSIÓN

La presente unidad didáctica ha permitido al alumnado iniciarse en el balonmano mediante una progresión adecuada de los contenidos, partiendo del aprendizaje técnico hacia su aplicación en situaciones reales de juego. A lo largo de la unidad se ha hecho un uso predominante de juegos, con el objetivo no solo de adquirir los fundamentos básicos del balonmano, sino también de generar motivación y disfrute por la práctica deportiva.

La intención principal no ha sido la formación de jugadores especializados, ya que esta corresponde a los clubes deportivos, sino fomentar el interés del alumnado por el deporte, favoreciendo que encuentren el gusto por su práctica y se animen a continuar realizando actividad física en su tiempo libre, especialmente en entornos deportivos como los clubes.

Además, se ha promovido el desarrollo de la competencia motriz, la toma de decisiones, el trabajo cooperativo y el respeto a las normas, contribuyendo a una formación integral del alumnado.

BIBLIOGRAFÍA

Mayer Arias, A., Blanco Luengo, D., Francisco, J. P., y Wanceulen Moreno, A. (2020). *100 ejercicios y juegos seleccionados de iniciación al balonmano*.

Wanceulen Editorial. <https://www.wanceulen.com/deporte/100-ejercicios-y-juegos-seleccionados-de-iniciacion-al-balonmano>

Rojas Valdés, G., y Fériz Otaño, L. (2020). *Guía metodológica de balonmano para entrenadores de iniciación*. EFDeportes.

<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1701>

Villar Ochoa, J., y Martínez Cabrera, F. I. (2022). *Iniciación al balonmano a través del juego: Propuestas lúdicas predeportivas para la formación humana y deportiva*. Wanceulen Editorial.

<https://www.wanceulen.com/deporte/iniciacion-al-balonmano-a-traves-del-juego>

