

# Trabajo fin de Grado



## Programación didáctica de educación física 2025/2026

**Autor:** Jesús Souto Morillo-Velarde

**Director:** Guillermo Sánchez Rodrigo

**Curso:** 5º de Cafyd y educación primaria

**Fecha:** 07/01/2026



## Índice

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Introducción y justificación del tema elegido.....</b>            | <b>4</b>  |
| <b>2. Fundamentación teórico- normativa de la programación .....</b>    | <b>7</b>  |
| <b>3.Contextualización.....</b>   | <b>9</b>  |
| <b>3.1 Contexto del centro .....</b>                                    | <b>9</b>  |
| <b>3.2 Ubicación del centro.....</b>                                    | <b>10</b> |
| <b>3.3 Idiosincrasia del centro.....</b>                                | <b>10</b> |
| <b>3.4 Perfil del alumnado.....</b>                                     | <b>11</b> |
| <b>3.5 Perfil de las familias.....</b>                                  | <b>13</b> |
| <b>3.6 Horario del centro .....</b>                                     | <b>14</b> |
| <b>4. Objetivos.....</b>  | <b>15</b> |
| <b>4.1. Objetivos de etapa.....</b>                                     | <b>15</b> |
| <b>4.2 Objetivos de la programación.....</b>                            | <b>17</b> |
| <b>5. Competencias.....</b>   | <b>19</b> |
| <b>5.1 Competencias clave.....</b>                                      | <b>19</b> |
| <b>5.2 Competencias específicas .....</b>                               | <b>21</b> |
| <b>6. Contenidos .....</b>  | <b>23</b> |
| <b>6.1 Temporalización.....</b>   | <b>23</b> |
| <b>6.2 Situaciones de aprendizaje.....</b>                              | <b>27</b> |
| <b>7. Metodologías.....</b>   | <b>42</b> |
| <b>7.1 Principios de intervención .....</b>                             | <b>42</b> |
| <b>7.2 Estilos de enseñanza.....</b>                                    | <b>43</b> |
| <b>7.3 Metodologías particulares.....</b>                               | <b>47</b> |
| <b>8. Evaluación .....</b>  | <b>48</b> |
| <b>8.1 ¿Qué se va a evaluar? .....</b>                                  | <b>49</b> |
| <b>8.2 ¿Cómo y cuándo se va a evaluar? .....</b>                        | <b>52</b> |
| <b>9. Atención a la diversidad .....</b>                                | <b>57</b> |
| <b>10. Contribución del programa al desarrollo de otros planes.....</b> | <b>59</b> |
| <b>11. Conclusiones.....</b>  | <b>61</b> |
| <b>12. Bibliografía y webgrafía.....</b>                                | <b>62</b> |
| <b>13. Anexos .....</b>   | <b>65</b> |

## **1.Introducción y justificación del tema elegido**

Desde que era un niño he tenido una gran pasión por la actividad deportiva y conforme fui creciendo me di cuenta de que la educación era una de mis grandes vocaciones. Ambos aspectos fueron los detonantes para cursar este doble grado y son el motivo fundamental por el que me encuentro haciendo esta programación didáctica de educación física para el curso de sexto de primaria.

Gracias a las numerosas horas de prácticas que he tenido desde segundo de carrera, he podido observar que impartir y crear clases de educación física son más complejas de lo que pensaba inicialmente, puesto que deben adecuarse a la legislación vigente y combinarlo con esa creatividad e inclusión para que las actividades sean divertidas e integradoras.

También debido a las prácticas curriculares he podido observar como la falta de motivación e interés por las clases de educación física son alarmantes y creo que entre otros motivos es fruto de la implementación de actividades poco desafiantes y divertidas a los alumnos por parte de algunos docentes.

Alguna de las consecuencias derivadas de este aspecto es que más del 80 % por ciento de niños entre 11 y 17 años no alcancen al menos 60 minutos de actividad diaria física moderada-vigorosa (Arundell et., 2016).

Guthold et al. (2020) indica que, si este panorama no cambia y la tendencia sigue siendo tan preocupante, no se conseguirá el objetivo mundial de reducir en un 15% la inactividad física para 2030.

En el colegio, los docentes de educación física debemos ser los principales promotores a la hora de incentivar la realización de actividad física fuera del aula y si no creamos una adherencia positiva por parte de los niños hacia el deporte, tendremos resultados negativos como los mencionados anteriormente.

Como he dicho previamente, la programación estará enfocada únicamente al curso de sexto de primaria a través de (12-15) situaciones de aprendizaje diferentes que se estructurarán a lo largo de todo el curso en tres trimestres, adecuándose en todo momento a los contenidos y aspectos plasmados en la legislación educativa actual de la comunidad de Madrid

Mi elección de este curso se debe a que los alumnos de sexto de primaria presentan una mayor madurez cerebral, un mayor control cognitivo y una capacidad más grande de evitar distracciones. (Cohen, 2013)

Por ende, esta edad me permite la creación de actividades más complejas y retadoras para ellos.

En todo momento durante el desarrollo del curso escolar, uno de mis objetivos principales es que ellos sean los protagonistas en las sesiones, con la menor implicación posible del docente, puesto que quiero que el tiempo motriz sea el máximo posible.

En este trabajo se va a reflejar todos los aspectos legislativos correspondientes en cada apartado, así como las situaciones de aprendizaje a desarrollar por parte de los alumnos únicamente. Uno de mis objetivos es que el alumno no solo se limite a cumplir con los contenidos implementados en las distintas sesiones, sino que adquiera un gusto y un hábito deportivo que pueda tener fuera del centro escolar.

Para ello me baso en el decreto 61/2022 (BOCM), que señala que hay que priorizar competencias específicas como el desarrollo de hábitos saludables, el favorecimiento del progreso físico y mental y la adquisición de rutinas higiénicas y beneficiosas para la salud.

Estos aspectos son transversales en los tres ciclos de primaria, pero siendo especialmente importante en el último ciclo de esta etapa.

Como he comentado previamente, en este proyecto se van a ver reflejadas y desarrolladas las distintas situaciones de aprendizaje que se llevarán a cabo durante el curso escolar y que serán implementadas en el colegio “Nuestro Divino Señor “de Getafe que posteriormente será contextualizado de forma más profunda.

En el caso de Getafe, debo destacar que el ayuntamiento de esta localidad fomenta la educación física a través del programa “Espacio Getafe Joven” que promueve distintos talleres y actividades de forma gratuita para impulsar el ocio y la vida saludable.

Fue elegida ciudad europea del deporte en el año 2022, gracias a su fuerte vínculo con la actividad deportiva, así como la disposición de múltiples espacios para la realización de esta.

Todas estas iniciativas respaldan y apoyan la importancia de la actividad física para los jóvenes. Según Álvarez-Bueno et. al (2017), señala que la actividad física provoca efectos positivos moderados en el rendimiento académico de los alumnos, así como en su comportamiento en el aula.

Gracias a la legislación vigente, así como a la evidencia científica, no hay excusas para evitar la práctica de actividad física, puesto que sus resultados son extremadamente positivos para la salud.

Por ello, todas las situaciones de aprendizaje se basarán en darle mucha importancia al movimiento y a la diversión del alumno, para conseguir tener esa unión con el deporte y que mejore en todos los aspectos de su vida.

## **2. Fundamentación teórico- normativa de la programación**

La presente programación de la asignatura de Educación Física se basa en el marco legislativo actual, tomando como figura de referencia fundamental la ley orgánica 3/2020, del 29 de diciembre que modifica la ley 2/2006. La Lomloe señala un modelo educativo basado en el desarrollo de competencias, la inclusión, la equidad y el aprendizaje significativo, teniendo la asignatura de Educación Física como un área principal para el desarrollo íntegro del alumnado, la adquisición de rutinas saludables, la educación en valores y el bienestar físico y emocional.

El desarrollo curricular básico de la etapa se basa en el Real Decreto 157/2022 que establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de Educación Primaria, definiendo el perfil de salida, competencias clave, específicas, criterios de evaluación y saberes básicos. En relación con el área de Educación Física, el decreto la ajusta como un ámbito orientado al desarrollo de la competencia motriz, la autonomía personal, gestión emocional, adoptando un enfoque competencial e inclusivo.

A nivel autonómico, el decreto 61/2022, desarrolla y concreta estos elementos en la Comunidad de Madrid, especificando las competencias específicas del área, sus criterios de evaluación y la organización de saberes básicos. Tanto el real Decreto

157 como el 62, establecen una evaluación continua, formativa e integradora, tomando como modelo el grado de adquisición de las competencias específicas y no únicamente el rendimiento motor. Ambos decretos destacan la importancia de la educación física en valores, la práctica segura de deporte y el respeto y cuidado al entorno natural.

Siguiendo estos principios, la orden 130/2023 señala la importancia de la implementación de metodologías innovadoras, aprendizajes contextualizados y el fomento de la participación de todo el alumnado.

Un elemento transversal del actual marco legislativo es la incorporación del Diseño Universal para el aprendizaje (DUA), impulsado por la Lomloe para garantizar una educación inclusiva. Esto implica ofrecer numerosas formas de representación, acción y expresión y distintas formas de implicación, permitiendo una mayor organización de espacios, materiales y una evaluación inclusiva. La inclusión, por ende, se establece como principio estructural del currículo y de la práctica docente en la Educación Física.

Esta programación se configura desde un enfoque competencial, inclusivo y coherente con el DUA, integrando los principios establecidos por la normativa estatal y autonómica.

### **3.Contextualización**

#### **3.1 Contexto del centro**

El centro escogido y donde se van a basar todas las situaciones de aprendizaje recibe el nombre de “Nuestro Divino Señor” de Getafe. Este centro es inventado.

Se trata de un colegio concertado católico dirigido por una orden religiosa, concretamente los franciscanos. Dicho centro fue abierto en 1917, y estaba enfocado en sus orígenes para niños huérfanos. Con el paso del tiempo se convirtió en un centro mixto, pero manteniendo su enfoque educativo cristiano.

Uno de sus referentes es San Felipe de Neri, celebrando todos los 26 de mayo. Es una festividad escolar donde participan alumnos, docente, miembros de la comunidad escolar y las familias de los alumnos, para recordar y honrar a su patrón.

Actualmente tiene unos 740 alumnos y 40 profesores, ofreciendo las etapas de educación infantil, primaria, secundaria y bachillerato.

Tienen dos líneas por curso y unos 25 alumnos por clase aproximadamente, de manera que se garantiza una enseñanza más individualizada.

El centro cuenta con un gimnasio, polideportivo y una pista de fútbol exterior. Las instalaciones son compartidas con otros grupos, pero en el horario de la asignatura y del curso de sexto de primaria, son exclusivas para ellos. La clase de sexto b tiene educación física en la pista exterior los martes y los miércoles en el polideportivo. En caso de que llueva los martes y hablando previamente con el profesor de segundo de primaria, podríamos contar con la mitad del polideportivo, siempre y cuando se tuviese su aprobación. En caso negativo, se quedarían en el aula, ya que el gimnasio, está ocupado por infantil en la asignatura de psicomotricidad

### **3.2 Ubicación del centro**

El centro se ubica en la localidad de Getafe, ciudad situada en el sur de la comunidad de Madrid. Es una ciudad de 190000 habitantes en total, que destaca por su gran crecimiento industrial desde finales de los años 50, lo que le ha convertido en una ciudad que destaca por su industria aeronáutica y logística en la actualidad.

Getafe posee altas tasas de inmigración y tiene una renta media de 19413 euros anuales, por lo que le convierte en un lugar donde residen familias de renta media-baja.

El colegio “Nuestro Divino Señor” se encuentra en el Paseo Julio Sánchez, 7. Se encuentra a 500 metros de la parada de El casar y a pocos metros de numerosas paradas de autobuses. Tiene muy buenas conexiones tanto dentro de la ciudad, como con otras ciudades del sur de Madrid y de la capital.

Podemos señalar que se ubica en el centro de la ciudad, por lo que se encuentra en un entorno con gran afluencia de gente y de tráfico.

### **3.3 Idiosincrasia del centro**

Como he mencionado previamente, se trata de un colegio concertado católico y propone un tipo de enseñanza que abarca dimensiones afectivas, sociales y personales, basándose en su fundador San Felipe de Neri. Se priorizan esos valores cristianos basados en la fraternidad entre compañeros, solidaridad con el resto y teniendo un ambiente de cercanía con las familias, así como un museo propio de su fundador.

El centro tiene numerosos proyectos pedagógicos como el uso de tablets desde 3º de primaria, fomentando las actividades colaborativas y el empleo tecnológico.

Una de las principales metodologías utilizadas tanto en la etapa de primaria como de infantil es el aprendizaje basado en investigación (ABI), partiendo de conocimientos iniciales hasta convertirlos en trabajos donde se plasman que esos conocimientos se han ampliado.

### **3.4 Perfil del alumnado**

El alumnado de 6º de primaria del colegio “Nuestro Divino Señor”, centro concertado de idiosincrasia católica ubicado en un entorno urbano consolidado presenta un alumnado mayoritariamente homogéneo, con familias de nivel socioeconómico medio y escasa multiculturalidad.

Desde un punto de vista psicoevolutivo, el alumnado se encuentra en la etapa de operaciones concretas, según la teoría del desarrollo cognitivo de Jean Piaget (Piaget & Inhelder, 1966). Esta etapa destaca por los avances en el pensamiento lógico aplicado a situaciones concretas, mayor capacidad de descentramiento y mejora en la comprensión oral y de reglas, que favorece el trabajo cooperativo y la aceptación de roles en juegos y actividades deportivas.

Según los cuatro ámbitos del desarrollo, en el ámbito cognitivo que hace referencia a la capacidad de comprender reglas, estrategias y de realizar una reflexión personal sobre el propio juego, el alumnado posee un óptimo ámbito cognitivo, especialmente en el entendimiento de reglas del juego, sin embargo, carecen de creatividad cuando se les propone el diseño de algún juego por su parte y que requiera la implementación de un móvil o una colaboración grupal.

También encontramos el ámbito motor, que alude a la mejora de las diferentes capacidades motrices. El alumnado carece de problemas motrices significativos, pero

posee alguna dificultad a la hora de implementar lo aprendido de forma analítica a situaciones de juego real, destacando aquellas situaciones donde se juega con balón o pelota. Aparte de esto, el IMC medio de la clase es alto, por lo que los alumnos no tienen un óptimo fondo físico. El ámbito afectivo emocional hace alusión al autoconcepto y autoestima que el alumno tiene. El alumnado, especialmente las chicas poseen dificultades a la hora de exponer o hablar delante de la clase, debido a vergüenza o el miedo al qué dirá el resto de compañeros, teniendo un bajo autoconcepto de ellas mismas. Finalmente, el último ámbito es el social, que relata la importancia de consolidar las relaciones sociales estables y el desarrollo de habilidades cooperativas. Ambas clases tienen una buena convivencia grupal y no hay problemas entre compañeros, ni problemas concretos con alguno de ellos a la hora de relacionarse con profesores u otros niños.

Si hablamos de la atención a la diversidad, nos debemos basar en los principios de inclusión, equidad y personalización del aprendizaje determinados en la ley orgánica 3/2020 y explicados en el Real decreto 157 y 66. Estos señalan que para conseguir un progreso y una mejora del alumnado a nivel educativo, debemos destacar la inclusión como un principio fundamental del currículo.

Para ello, y basándonos en el DUA, la programación didáctica propone numerosas formas de representación como demostraciones prácticas y apoyos visuales, numerosas formas de acción y expresión como la diversidad de acciones motrices y roles en la actividad. Por último, también expresa numerosas formas de implicación como aprendizajes cooperativos o elección de tareas.

Para ello existen medidas ordinarias de atención a la diversidad como la flexibilización de agrupamientos, graduación de la complejidad de las tareas motrices, adaptación de materiales, evaluación formativa y explicaciones claras y concisas.

Hablando de medidas específicas para el alumnado ACNEAE, la intervención se realizará en coordinación con el equipo de orientación, el tutor y en las medidas adecuadas. La evaluación será continua y formativa, basadas en el grado de adquisición de las competencias específicas del área, así como del avance personal del alumno. La programación no determina a estas medidas como un eje aislado, sino como un elemento transversal en la práctica docente y especialmente en el área de Educación física, que necesita de una planificación organizada y estructurada. La propuesta está centrada en un grupo de sexto de 25 alumnos, que posee a dos alumnos diagnosticados con TDAH que tienen adaptaciones curriculares en otras asignaturas debido a esas necesidades educativas especiales. También hay 3 inmigrantes y el resto nativos.

### ***3.5 Perfil de las familias***

La mayor parte de familias residen en el centro de Getafe y eligen un centro concertado religioso, para inculcar a sus hijos los valores católicos presentes en su día a día. Además de los valores espirituales, las familias también buscan esa calidad académica que los docentes del colegio ofrecen gracias a sus múltiples métodos de enseñanza.

A nivel económico las familias son de clase media-alta y tienen una gran implicación en lo que son las actividades escolares que requieren de su presencia como las tutorías, festividades, reuniones...

La confianza y cercanía de las familias hacia los docentes y el colegio es muy estrecha y eso beneficia al rendimiento académico del alumnado

### **3.6 Horario del centro**

El horario del centro es de jornada partida en las etapas de infantil y primaria durante los meses de octubre a mayo (9:00-12:30) - (14:30-16:30). En los meses de septiembre y junio el horario es de jornada continua (9:00- 14:00) en todas las etapas educativas.

El colegio es de línea 2 en todos sus cursos, teniendo cada clase de sexto de primaria 2 horas semanales de Educación Física. En caso de sexto b de primaria su, su horario es martes y miércoles de 9:00 a 9:45

En el caso de las etapas de secundaria y bachillerato, este último horario es el presente durante todo el calendario escolar.

Desde las 8:15 de la mañana el centro abre sus puertas para que las familias puedan llevar a sus hijos a dicha hora siempre buscando esa conciliación familiar y laboral.

El centro ofrece numerosas actividades extraescolares deportivas y académicas como inglés, después de terminar la jornada escolar hasta las 17:30 de la tarde.

El colegio ofrece servicio de comedor escolar tanto para los alumnos como para los docentes, habiendo un bono mensual o un bono diario.

Uno de los objetivos del centro es fomentar y colaborar para conseguir esa conformidad familiar

#### **4. Objetivos**

Según el artículo 2 del real decreto 157/2022, los objetivos son “logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave”. Por ello, a través de los objetivos garantizamos el desarrollo integral de los alumnos y sus aptitudes para cumplir con sus metas

##### **4.1. Objetivos de etapa**

En el decreto 61/2022 se encuentran establecidos los objetivos a conseguir en el ciclo de educación primaria y que son los siguientes:

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar poniéndose en el lugar del otro, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como su participación en una sociedad democrática.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- c) Adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito escolar y familiar, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres, y la no

discriminación de personas por motivos de etnia, orientación o identidad sexual, religión o creencias, discapacidad u otras condiciones.

e) Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua española y desarrollar hábitos de lectura.

f) Adquirir en, al menos, la lengua inglesa, la competencia comunicativa básica que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas en este idioma.

g) Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlos a las situaciones de su vida cotidiana.

h) Conocer los aspectos fundamentales de las Ciencias de la Naturaleza, las Ciencias Sociales, la Geografía, la Historia y la Cultura.

i) 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 y estereotipos de cualquier tipo.

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

#### **4.2 Objetivos de la programación**

A nivel general, el objetivo fundamental de la programación es el de fomentar el desarrollo de competencias integrales a través de la actividad física, promoviendo la adquisición de rutinas saludables y aptitudes resolutivas en la gestión deportiva. También otro objetivo a nivel absoluto es el desarrollo emocional del alumnado a través del deporte.

A nivel específico en la programación, establecemos los siguientes objetivos a conseguir:

1. Sensibilizar sobre la relevancia de tener buenos hábitos físicos, alimenticios e higiénicos con el objetivo de tener una vida saludable
2. Promover la implicación del alumnado en actividades deportivas fuera del entorno escolar a través del gusto hacia la actividad física
3. Analizar las propias aptitudes corporales a través de distintas actividades deportivas donde se evalúen diversas habilidades básicas

4. Respetar la diversidad existente en el aula, así como las diferentes aptitudes de los compañeros, manteniendo una convivencia pacífica y de tolerancia
5. Afianzar la capacidad resolutive de los alumnos ante problemas surgidos a raíz de tareas motrices diversas que requieran de una solución
6. Incorporar elementos sociales y emocionales en las tareas motrices mediante desafíos deportivos que requieran de una colaboración grupal para alcanzar una meta
7. Fomentar un clima comunicativo con los docentes y con los compañeros basado en el orden y el respeto al turno de palabra y de escucha.
8. Impulsar la autonomía del alumno durante la planificación y realización de un reto motriz
9. Conservar el entorno urbano y rural donde se realice la práctica deportiva, así como las instalaciones escolares dedicadas a la educación física
10. Emplear herramientas tecnológicas de forma responsable y ordenada

**Tabla 1. Relación entre objetivos de etapa y objetivos didácticos**

| <b>Objetivo general</b>   |                    |
|---|--------------------|
| El objetivo fundamental de la programación es el de fomentar el desarrollo de competencias integrales a través de la actividad física, promoviendo la adquisición de rutinas saludables y aptitudes resolutivas en la gestión deportiva. También otro objetivo a nivel absoluto es el desarrollo emocional del alumnado a través del deporte. |                    |
| Objetivos específicos   | Objetivos de etapa |
| 1   | k), n)             |

|    |        |
|----|--------|
| 2  | k), n) |
| 3  | k)     |
| 4  | m), d) |
| 5  | i), c) |
| 6  | m),b)  |
| 7  | m), a) |
| 8  | b),c)  |
| 9  | f) ,n) |
| 10 | i),e)  |

Fuente de elaboración propia

## **5. Competencias**

De acuerdo con la LOE (Ley orgánica 2/2006), las competencias ayudan a cultivar valores propios de la ciudadanía democrática, la convivencia colectiva, la motivación por aprender constantemente y la habilidad de formarse de forma autónoma. Se utilizan como referentes para el progreso entre ciclos y fomentan, en buena medida, un aprendizaje permanente que asegura la inclusión plena en la sociedad y el ámbito laboral.

### **5.1 Competencias clave**

Para hablar de competencias debemos ir al Real Decreto 157/2022, que desarrolla su concepto de forma más extensa a través de las competencias clave que define como actuaciones y capacidades esenciales que permiten al alumnado avanzar con seguridad en su trayectoria educativa y hacer frente de manera eficaz, a los retos y desafíos más relevantes tanto del entorno más cercano como del contexto global. Estas competencias clave están localizadas en el Perfil de salida del alumnado y

suponen una adaptación al sistema educativo español de las competencias clave definidas en la Recomendación del Consejo de la UE, del 22 de mayo de 2018, sobre las competencias clave para el aprendizaje a lo largo de la vida. Este planteamiento ofrece un marco firme para orientar el proceso educativo para el desarrollo de destrezas fundamentales y necesarias para la vida personal y la futura inserción laboral

Las competencias clave son 8 en total. Destaca la competencia plurilingüe y digital ya que la interdisciplinariedad en la educación física es útil e incluso necesaria para el cumplimiento de los objetivos. Se trata de competencias clave obligatorias y transversales en la LOMLOE, que deben trabajarse en numerosas áreas, incluyendo la educación física. A través de consignas bilingües en retos deportivos, canciones, etc. desarrollamos esta competencia. El vocabulario deportivo en otros idiomas, así como las herramientas digitales son efectivas a la hora de desarrollar diferentes actividades y mejorar la técnica de los ejercicios. También a través de las tecnologías facilitamos el aprendizaje deportivo a los alumnos de manera visual.

**Tabla 2. Significado de las competencias clave**

|  |  |
|--|--|
| Competencia en comunicación lingüística (CCL)    | La asignatura proporciona múltiples oportunidades de interacción comunicativa, a través de acciones características de distintas disciplinas deportivas, actividades donde se trabaje la expresión corporal y lenguaje no verbal, fundamental en el proceso comunicativo.  |
| Competencia plurilingüe (CP)                     | La diversidad lingüística se trabajará de manera transversal en la asignatura, promoviendo un entorno seguro e inclusivo donde se toleren las distintas lenguas y culturas presentes en el centro educativo. Además de esto, los alumnos aprenderán distintos conceptos en inglés utilizados en el contexto deportivo. |
| Competencia matemática y competencia en ciencia, | Desde un punto de vista mayormente teórico, se trabajan numerosos contenidos relacionados con la salud, los hábitos higiénicos, nutrición y  |

|   |  |
|---|--|
| tecnología e ingeniería (STEM)                                | condición física. De esta manera, se promoverá el desarrollo de competencias matemáticas y científicas a través de su aplicación práctica en contextos deportivos y relacionados con la salud.   |
| Competencia digital (CD)                                      | Incorporación de tareas que requieran del empleo de recursos digitales para localizar información en la red y para explorar aplicaciones y webs vinculadas al deporte y al contexto de la educación física   |
| Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA) | A través de la asignatura, habrá un fomento de valores como el del esfuerzo, el respeto hacia el compañero, el sacrificio y se trabajarán cualidades como el autocontrol, la tolerancia a la frustración y la colaboración grupal  |
| Competencia ciudadana (CC)                                    | Promoción de una relación responsable del entorno natural mediante la realización de actividades que requieran de su contexto, expresado sobre la relevancia de tener un ecosistema limpio.  |
| Competencia emprendedora (CE)                                 | La autonomía e iniciativa personal como ejes fundamentales en la gestión deportiva dentro del aula. Gracias a esto, el alumno podrá potenciar aptitudes como el liderazgo, la toma de decisiones y la resolución de problemas tanto en el ámbito deportivo, como en otros contextos. Gracias a la actividad deportiva, fomentamos el desarrollo profesional y personal del alumno. |
| Competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC)     | La educación física es un vehículo para acercar y profundizar referencias culturales tanto del entorno como del resto del mundo a través de juegos y actividades deportivas tradicionales, consiguiendo una ampliación cultural del alumno mediante esta diversidad.   |

**Fuente de elaboración propia**

**5.2 Competencias específicas**

Las competencias específicas según el Real Decreto 157 /2022 son “desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada área o ámbito. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, el perfil de salida del alumnado, y, por otra, los saberes básicos de las áreas o ámbitos y los criterios de evaluación”.

Las competencias clave poseen una relación con las competencias específicas mediante los descriptores operativos.

**Tabla 3. Relación entre competencias específicas de Educación física, competencias clave y descriptores operativos**

| Competencias específicas   | Competencias clave | Descriptores operativos   |
|--|--------------------|---|
| 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, con el objetivo de crear hábitos deportivos que ayuden a ese estado de bienestar | STEM, CPSAA, CE    | STEM 2, STEM 5, CPSAA 2, CPSAA 5, CE 3                          |
| 2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo- motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.  | STEM, CPSAA, CP    | STEM 1, CPSAA 4, CPSAA 5, CP 2                                  |
| 3. Desarrollar procesos de regulación e interacción en el marco de la práctica motriz, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias de los participantes, para contribuir a la convivencia.   | CCL, CPSAA, CC, CD | CCL 1, CCL 5, CPSAA 1, CPSAA 3, CPSAA 5, CC 2, CC 3, CD 1, CD 3 |
| 4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico- deportivas y artístico -expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones a la cultura, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan  | CC, CCEC, CD       | CC 3, CCEC 1, CCEC 2, CCEC 3, CCEC 4, CD 1, CD 2                |

|  |              |                             |
|--|--------------|-----------------------------|
| regularmente en la vida cotidiana.   |              |                             |
| 5. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación, adoptando medidas de responsabilidad durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora. | STEM, CC, CE | STEM 5, CC2, CC4, CE1, CE 4 |

**Fuente de elaboración propia**

## **6. Contenidos**

Según el Real Decreto 157/2022, los contenidos son “conocimientos, destrezas y actitudes cuyo aprendizaje por parte del alumnado se hace necesario para la adquisición de las competencias específicas de cada área. Los contenidos se estructuran por ciclos educativos en bloques de contenidos en el Decreto 61/2022 (BOCM).

Las situaciones de aprendizaje según el decreto 157/2022, son situaciones y actividades que implican el despliegue por parte del alumno de actuaciones asociadas a competencias clave y específicas y que contribuyen a la adquisición y desarrollo de las mismas.

En este trabajo se recogen las distintas situaciones de aprendizaje con sus correspondientes contenidos con el objetivo de cumplir con los objetivos y competencias concretas seleccionadas para 6º de primaria

### **6.1 Temporalización**

La temporalización del curso será la siguiente:

**Leyenda:** Inicio y fin primer trimestre, inicio y fin segundo trimestre, inicio y fin tercer trimestre, festivo y fin de semana, no lectivo y situaciones de aprendizaje

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

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

Fuente: Calendario escolar de la comunidad de Madrid

Los contenidos de la Programación didáctica se distribuyen en función del calendario escolar que están formadas por 13 situaciones de aprendizaje. Estas 13 sesiones se distribuyen en tres trimestres que corresponden con 74 sesiones de educación física impartidas en el colegio “Nuestro Divino Señor “de Getafe. Como se ha mencionado previamente, cada curso solo tiene 2 horas semanales, con sesiones de 50 minutos cada una. Debido a esta ausencia de tiempo suficiente, queda justificado la realización de 13 sesiones y no 15 como estaba previsto inicialmente. Es necesario tiempo suficiente para la realización y profundización de las diversas situaciones de aprendizaje. Esta temporalización también ha sido configurada en función de una serie de criterios:

-Tiempo atmosférico: en caso de precipitaciones, especialmente comunes durante los meses más lluviosos, las sesiones tendrán que ser adaptadas al espacio disponible.

-Instalaciones: como consecuencia de las posibles precipitaciones, el espacio disponible previsto en el exterior tendrá que ser reubicado en otras zonas interiores, en caso de contar con su disponibilidad y del permiso de otros docentes.

-Progresión pedagógica: las sesiones serán configuradas según un progreso en complejidad y coherencia.

-Contenido transversales: 1. Igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, 2. Contenidos relacionados con la salud y el medio ambiente, 3. El trabajo en equipo como mecanismo para resolver una tarea motriz, 4. La creatividad, la autonomía como ejes fundamentales para la resolución de problemas.

**Tabla 5: Distribución de situaciones de aprendizaje y sesiones**

| Trimestres   |                           | Situación de aprendizaje |                     | Nº sesiones | Nº sesiones totales  |
|--------------|---------------------------|--------------------------|---------------------|-------------|--|
| 1º trimestre | 8 septiembre-19 diciembre | 1                        | 9-23 septiembre     | 5           | 74 sesiones en total distribuidas en 13 situaciones de aprendizaje |
|              |                           | 2                        | 24 sept-14 octubre  | 6           |  |
|              |                           | 3                        | 15 oct-5 noviembre  | 7           |  |
|              |                           | 4                        | 11 -26 noviembre    | 6           |  |
|              |                           | 5                        | 2- 17 diciembre     | 6           |  |
| 2º trimestre | 8 enero-26 marzo          | 6                        | 13-27 enero         | 5           |  |
|              |                           | 7                        | 28 enero-11 febrero | 5           |  |
|              |                           | 8                        | 17 febrero-4 marzo  | 6           |  |
|              |                           | 9                        | 10-25 marzo         | 6           |  |
| 3º trimestre | 7 abril-19 junio          | 10                       | 7 abril-28 abril    | 7           |  |
|              |                           | 11                       | 29 abril-19 mayo    | 6           |  |
|              |                           | 12                       | 20 mayo-3 junio     | 5           |  |
|              |                           | 13                       | 9 junio-17 junio    | 4           |  |

Fuente de elaboración propia

No se realizarán salidas o excursiones del centro programadas en días que afecten a la asignatura de educación física.

### **6.2 Situaciones de aprendizaje**

Con el fin de favorecer la innovación educativa, se ha creado una especie de hilo conductor para la Programación didáctica, para incentivar a los alumnos en el proceso de enseñanza aprendizaje y hacer que este sea más efectivo.

Esta estrategia pedagógica se basa en una narrativa de exploración, en donde los alumnos son exploradores del conocimiento y del movimiento.

A principio de curso se les proporcionará una especie de rosco con las diferentes insignias de numerosas habilidades. Cada unidad didáctica representa una expedición y reto a nuevos territorios, donde al completar cada misión, se llevarán la insignia de habilidad, que alude a las capacidades físicas, cognitivas y sociales. Los alumnos irán pegando en la plantilla correspondiente, la insignia que han conseguido, hasta intentar formar las 13 que tiene el rosco.

Esta perspectiva metodológica se fundamenta en el juego, la cooperación y superación personal, fomentando un aprendizaje significativo, entretenido e inclusivo.

**Tabla 6: Situaciones de aprendizaje.**

Fuente de elaboración propia

|   |  |
|---|--|
| Situación de aprendizaje 1  | Nº sesiones: 5   |
| Título: <b>“El comienzo de la exploración”</b>  |  |
| Fechas en las que se desarrolla: 9-23 septiembre  |  |
| Descripción: El deporte, la alimentación y los buenos hábitos higiénicos hacen que los exploradores se preparen física y mentalmente antes de iniciar su larga exploración. Los exploradores deben estar preparados ante cualquier peligro que les rodea y uno de ellos en la actualidad, es el sedentarismo. Para ello, deben luchar contra él, teniendo una rutina saludable y unos hábitos óptimos.  |  |
| Objetivos de la unidad:   | -Crear hábitos saludables para tener una rutina y un estilo de vida basado en la actividad deportiva, buena alimentación e higiene.<br>-Reconocer la importancia de tomar medidas antes y después de la práctica deportiva (calentamiento y vuelta a la calma) |
| Objetivos de etapa  | Objetivos didácticos   |
| k)  | 1, 4, 9  |
| Contenidos  |  |
| <p>Bloque A. Vida activa y saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo</li> <li>-Salud mental: Consolidación y ajuste realista del concepto de uno mismo, teniendo en cuenta la igualdad. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás.</li> <li>- Vida saludable: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física. La exigencia del deporte profesional</li> </ul> <p>Bloque B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Toma de medidas (previas y durante) de prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento general, conciencia y responsabilidad en función de los requerimientos de la tarea y vuelta a la calma.</li> </ul> |  |
| Competencias específicas  | Competencias clave   |
| 1   | CD, CCL, CPSAA   |
| Criterios de evaluación   | Descriptorios operativos   |
| 1.1, 1.2, 1.3   | CD1, CD4, CCL3, CPSAA2   |
| Interdisciplinariedad   | Valores y TIC  |

|   |   |
|---|---|
| Situación de aprendizaje 2  | Nº sesiones: 6  |
| Título: <b>“Conociendo a nuestro propio explorador interior”</b>  |   |
| Fechas en las que se desarrolla: 24 sept-14 octubre   |   |
| Descripción: Cuando comenzamos una exploración, debemos planificar desde donde partimos y hacia dónde vamos. Al igual que la organización es fundamental para un buen explorador, el hecho de conocerse a sí mismo y conocer nuestras virtudes y defectos, es algo esencial para un buen trabajo autónomo y grupal. Por ello afrontaremos los numerosos obstáculos trabajando de forma individual y con el resto, porque la unión hace la fuerza.   |   |
| Objetivos de la unidad:   | -Planificar y valorar el resultado de las diferentes situaciones motrices dadas de forma individual y grupal<br>-Trabajar la toma de decisiones en contextos de juego real con un móvil |
| Objetivos de etapa  | Objetivos didácticos  |
| a), b), k), n)  | 2,3,4,5   |
| Contenidos  |   |
| <p>Bloque B. Organización y gestión de la actividad física</p> <p>- Planificación y regulación de proyectos motores: seguimiento y valoración durante el proceso y evaluación del resultado</p> <p>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <p>- Toma de decisiones: selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros.</p> <p>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas crecientes; organización espacial del propio cuerpo y de sus compañeros (percepción de distancias y trayectorias, orientación en el espacio), temporal (simultaneidad y sucesión de acciones) y espacio-temporal (ritmo, ajuste perceptivo en el envío y en la intercepción de trayectorias de móviles).</p> |   |
| Competencias específicas  | Competencias clave  |
| 2,3   | CCL,CP, CC, CD  |
| Criterios de evaluación   | Descriptor Operativos   |
| 2.1, 2.2, 3.1, 3.2, 3.4   | CCL1, CP3, CC3, CD3, CD5  |
| Interdisciplinariedad   | Valores y TIC   |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Situación de aprendizaje 3  |  | Nº sesiones: 7  |  |
| Título: "Cuidando nuestro planeta"  |  |   |  |
| Fechas en las que se desarrolla: 15 oct-5 noviembre   |  |   |  |
| <p>Descripción: Los exploradores son personas que tienen la gran suerte de percibir cómo se encuentra la naturaleza en todo el mundo. Para ello, debemos conservar el planeta de la mejor forma posible y dejar que en un futuro otros exploradores puedan acceder a lugares que nosotros hemos descubierto. De otra manera, no se podrán conservar esas maravillas inhóspitas que la naturaleza nos ofrece. Por ello debemos aprender a cómo mantener la biodiversidad y a tener hábitos de reciclaje y de transporte eficiente</p>  |  |   |  |
| Objetivos de la unidad:   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Emplear transportes no contaminantes y saber distinguir hábitos de movilidad eficientes</li> <li>-Utilizar hábitos de consumo efectivos, como el reciclaje.</li> <li>-Respetar el entorno natural, así como la fauna y flora de esta</li> </ul> |  |
| Objetivos de etapa  |  | Objetivos didácticos  |  |
| a), l), n)  |  | 2,9   |  |
| Contenidos  |  |   |  |
| <p>Bloque F. Interacción eficiente y cuidadosa con el entorno</p> <p>- Transporte activo seguro y no contaminante: bicicletas, patines, patinetes. Normas de uso responsable y seguro del material y el entorno, conocimientos de mecánica básica, (pinchazos, ajuste de sillín...).</p> <p>-Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, durante la práctica de actividad física en diferentes contextos e instalaciones en el medio natural y urbano. Prácticas esenciales de cuidado del medio natural (recogida del material y desperdicios utilizados).</p> |  |   |  |
| Competencias específicas  |  | Competencias clave  |  |
| 5   |  | CCL, CC   |  |
| Criterios de evaluación   |  | Descriptorios operativos  |  |
| 5.1   |  | CCL1, CCL5, CC4   |  |
| Interdisciplinariedad   |  | Ciencias sociales y naturales y TIC   |  |

|  |  |
|--|--|
| Situación de aprendizaje 4   | Nº sesiones: 6   |
| Título: "Anotando goles"   |  |
| Fechas en las que se desarrolla: 11 -26 noviembre  |  |
| Descripción: Como ya saben los exploradores, cualquier desafío que se les ponga por delante debe ser superado ante la conquista de un nuevo territorio. Para ello, deben ser capaces de realizar estrategias y decisiones individuales y en equipo en el deporte del fútbol. Deben desarrollar sus aptitudes tácticas y técnicas y su toma de decisiones junto con el respeto hacia las normas del juego y a las diferencias de cada jugador.  |  |
| Objetivos de la unidad:  | -Desarrollar las destrezas motrices específicas de este deporte vinculadas a la técnica y táctica<br>-Practicar la toma de decisiones en contextos de juego real |
| Objetivos de etapa   | Objetivos didácticos   |
| b), k), m)   | 1,4,8  |
| Contenidos   |  |
| <p>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones: selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros.</li> <li>- Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica y táctica en actividades físico-deportivas: aspectos principales. Iniciación a la práctica deportiva, gestos técnicos básicos</li> </ul> |  |
| Competencias específicas   | Competencias clave   |
| 1,2,3  | CCL, CPSAA, CE   |
| Criterios de evaluación  | Descriptorios operativos   |
| 1.4,2.1,2.2, 3.1,3.2,3.3,3.4   | CCL1, CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CE1  |
| Interdisciplinariedad  | Valores  |

|   |  |
|---|--|
| Situación de aprendizaje 5  | Nº sesiones: 5   |
| Título: "Explorando la multiculturalidad"   |  |
| Fechas en las que se desarrolla: 2- 17 diciembre  |  |
| <p>Descripción: Como buenos exploradores, la indagación de los diferentes países, lugares y continentes, provocan que seamos conscientes de las numerosas diferencias entre unos sitios y otros. Para ello, debemos conocer las costumbres, las diferentes formas de comunicarse y los bailes típicos de los lugares que vayamos conociendo. Somos exploradores del mundo y debemos realizar todas esas tradiciones, para que nos llevemos un aprendizaje rico y diverso. Así todos tendrán la certeza de que hemos visitado tantos sitios.</p> |  |
| Objetivos de la unidad:   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocer y practicar juegos populares de diferentes culturas y países</li> <li>-Valorar las aportaciones culturales que tenemos en España, provenientes de otros sitios</li> <li>-Desarrollar bailes y actividades musicales internacionales</li> </ul> |
| Objetivos de etapa  | Objetivos didácticos   |
| a), d), f)  | 4,7,8  |
| Contenidos  |  |
| <p>Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz</p> <p>- Aportaciones de la cultura motriz, los juegos, a la herencia cultural de cada país y al conjunto global del planeta. Los deportes como seña de identidad cultural. Juegos populares de diferentes etnias y culturas: Coger tu cola (Nigeria), Bokwele (Zaire), El conejo a la pata coja (Tailandia), Tirar seis (México),...</p> <p>- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Danzas y bailes del mundo: Minoesika, Big Jhon, Promoroaca, Polka,...</p>    |  |
| Competencias específicas  | Competencias clave   |
| 2, 4  | CCL, CP, CD, CC, CCEC  |
| Criterios de evaluación   | Descriptorios operativos   |
| 2.3, 4.1, 4.4   | CCL1, CP1, CP2, CP3, CD1, CC3, CCEC1, CCEC2  |
| Interdisciplinariedad   | Ciencias Sociales  |

|   |  |
|---|--|
| Situación de aprendizaje 6  | Nº sesiones: 5   |
| Título: "Indagando otros deportes"  |  |
| Fechas en las que se desarrolla: 13-27 enero  |  |
| Descripción: Durante la travesía de nuestra ruta, otro obstáculo deportivo se nos ha puesto en el camino. En este caso, pasando por la India el deporte del bádminton quiere que le hagamos frente. Para ello debemos desarrollar nuestras capacidades motrices básicas, la agilidad, la velocidad de reacción y el golpeo.   |  |
| Objetivos de la unidad:   | -Desarrollar las destrezas motrices específicas de este deporte vinculadas a la técnica y táctica<br>-Practicar la toma de decisiones en contextos de juego real, en modalidad individual y dobles |
| Objetivos de etapa  | Objetivos didácticos   |
| b,k,m   | 4,8  |
| Contenidos  |  |
| <p>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones: selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas crecientes; organización espacial del propio cuerpo y de sus compañeros (percepción de distancias y trayectorias, orientación en el espacio), temporal (simultaneidad y sucesión de acciones) y espacio-temporal (ritmo, ajuste perceptivo en el envío y en la intercepción de trayectorias de móviles).</li> <li>- Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica y táctica en actividades físico-deportivas: aspectos principales. Iniciación a la práctica deportiva, gestos técnicos básicos</li> </ul> |  |
| Competencias específicas  | Competencias clave   |
| 1,2,3   | CCL, CPSAA, CE   |
| Criterios de evaluación   | Descriptorios operativos   |
| 1.4,2.1,2.2, 3.1,3.2,3.3,3.4  | CCL1, CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CE1  |
| Interdisciplinariedad   | Historia   |

|  |  |
|--|--|
| Situación de aprendizaje 7   | Nº sesiones: 5   |
| Título: "Figurando nuestro cuerpo"   |  |
| Fechas en las que se desarrolla: 28 enero-11 febrero   |  |
| Descripción: Los exploradores deben conocer las diferentes lenguas de los lugares a los que viajan, para comunicarse con los ciudadanos de cada lugar. En el caso de los exploradores, el lenguaje que van a utilizar va a ser de forma no verbal a través de figuras de acrosport. Para ello van a utilizar numerosas posturas, formas corporales que expresan letras, palabras o incluso emociones   |  |
| Objetivos de la unidad:  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Trabajar cooperativamente en la creación de figuras de acrosport</li> <li>-Desarrollar posturalmente el cuerpo en la ejecución de frases, letras o emociones</li> <li>-Promover la libre creación de una coreografía de acrosport</li> </ul> |
| Objetivos de etapa   | Objetivos didácticos   |
| a),d),f)   | 4,7,8  |
| Contenidos   |  |
| <p>Bloque D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución de conflictos en situaciones motrices colectivas. Respeto y tolerancia a las diferencias individuales, adjudicación de roles, liderazgo, aceptación de responsabilidades.</li> </ul> <p>Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas complejas. El significado de diferentes movimientos, posturas. Lenguaje corporal.</li> </ul> |  |
| Competencias específicas   | Competencias clave   |
| 2, 3, 4  | CCL, CP, CD, CC, CCEC  |
| Criterios de evaluación  | Descriptorios operativos   |
| 2.3 ,3.1,4.1,4.2,4.3,4.4   | CCL1, CP1, CP2, CP3, CD1, CC3, CCEC1, CCEC2  |
| Interdisciplinariedad  | Ciencias sociales  |

|  |  |
|--|--|
| Situación de aprendizaje 8   | Nº sesiones: 6   |
| Título: “Baloncesto divertido”   |  |
| Fechas en las que se desarrolla: 28 enero-11 febrero   |  |
| Descripción: Los exploradores deben saber anotar canastas, botar el balón y pasarlo para proseguir con su largo viaje. Durante su paso por Estados Unidos un nuevo reto conocido como baloncesto, es crucial para que los exploradores puedan avanzar a su próximo destino. Para ello, se trabajará la toma de decisiones y las habilidades motrices específicas de este deporte   |  |
| Objetivos de la unidad:  | -Desarrollar las destrezas motrices específicas de este deporte vinculadas a la técnica y táctica<br>-Practicar la toma de decisiones en contextos de juego real |
| Objetivos de etapa   | Objetivos didácticos   |
| b), k), m)   | 1,4,5  |
| Contenidos   |  |
| <p>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones: selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas crecientes; organización espacial del propio cuerpo y de sus compañeros (percepción de distancias y trayectorias, orientación en el espacio), temporal (simultaneidad y sucesión de acciones) y espacio-temporal (ritmo, ajuste perceptivo en el envío y en la intercepción de trayectorias de móviles).</li> <li>- Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica y táctica en actividades físico-deportivas: aspectos principales. Iniciación a la práctica deportiva, gestos técnicos básicos</li> </ul> <p>Bloque D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución de conflictos en situaciones motrices colectivas. Respeto y tolerancia a las diferencias individuales, adjudicación de roles, liderazgo, aceptación de responsabilidades.</li> </ul> |  |
| Competencias específicas   | Competencias clave   |
| 1,2,3  | CCL, CPSAA, CE   |
| Criterios de evaluación  | Descriptorios operativos   |
| 1.2, 2.1, 2.2, 3.2, 3.4  | CCL1, CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CE1  |
| Interdisciplinariedad  | Lengua y literatura  |

|   |   |
|---|---|
| Situación de aprendizaje 9  | Nº sesiones: 6  |
| Título: “Deportes alternativos que descubrir”   |   |
| Fechas en las que se desarrolla: 10-25 marzo  |   |
| Descripción: En su paso por la isla de Bainbridge, los exploradores se topan ante una actividad deportiva desconocida como el pickleball. Inicialmente pensaban que era una especie de tenis o badminton, sin embargo, tras hablar con los nativos de allí encontraron que era algo totalmente diferente. El reto comienza y la incertidumbre aparece. Para ello se desarrollarán las habilidades motrices específicas de este deporte  |   |
| Objetivos de la unidad:   | -Desarrollar las habilidades motrices específicas de este deporte vinculadas a la técnica y la táctica<br>-Conocer deportes alternativos<br>-Valorar otro tipo de actividades deportivas menos frecuentes |
| Objetivos de etapa  | Objetivos didácticos  |
| b), k)  | 4,5,9   |
| Contenidos  |   |
| <p>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones: selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros. Selección de zonas de envío del móvil desde donde sea difícil devolverlo, en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Selección adecuada de las habilidades motrices en situaciones de oposición de contacto.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas crecientes; organización espacial del propio cuerpo y de sus compañeros (percepción de distancias y trayectorias, orientación en el espacio), temporal (simultaneidad y sucesión de acciones) y espacio-temporal (ritmo, ajuste perceptivo en el envío y en la intercepción de trayectorias de móviles).</li> <li>- Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica y táctica en actividades físico-deportivas: aspectos principales. Iniciación a la práctica deportiva, gestos técnicos básicos</li> </ul> |   |
| Competencias específicas  | Competencias clave  |
| 2,3,4   | CCL, CP, CD, CCEC   |
| Criterios de evaluación   | Descriptorios operativos  |
| 2.1,3.2,4.1,4.2   | CCL1, CP1, CD1, CCEC1   |
| Interdisciplinariedad   | Matemáticas y valores   |

|   |  |
|---|--|
| Situación de aprendizaje 10   | Nº sesiones: 7   |
| Título: “Descubre, juega y conquista “  |  |
| Fechas en las que se desarrolla: 7 abril-28 abril   |  |
| Descripción: Durante el periplo por los países nórdicos, los exploradores se topan con vikingos que les retan a jugar a una especie de fútbol, pero con la mano. Descubren que este deporte se conoce como balonmano y para avanzar al siguiente lugar deben retarle a un partido. Para ello, deben desarrollar las habilidades motrices específicas de este deporte, jugar en equipo y especialmente conocer las reglas de este deporte                      |  |
| Objetivos de la unidad:   | -Desarrollar habilidades motrices específicas del balonmano vinculadas a la técnica y táctica<br>-Explorar el reglamento del balonmano<br>-Fomentar el trabajo en equipo a través de la toma de decisiones |
| Objetivos de etapa  | Objetivos didácticos   |
| b),c),e),k)   | 2,3,5  |
| Contenidos  |  |
| Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices   |  |
| Toma de decisiones: selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros.  |  |
| - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas crecientes; organización espacial del propio cuerpo y de sus compañeros (percepción de distancias y trayectorias, orientación en el espacio), temporal (simultaneidad y sucesión de acciones) y espacio-temporal (ritmo, ajuste perceptivo en el envío y en la intercepción de trayectorias de móviles). |  |
| - Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica y táctica en actividades físico-deportivas: aspectos principales. Iniciación a la práctica deportiva, gestos técnicos básicos   |  |
| Competencias específicas  | Competencias clave   |
| 1,2,3   | CE,CCL,CPSAA   |
| Criterios de evaluación   | Descriptorios operativos   |
| 1.2, 2.1, 2.2, 3.2, 3.4   | CCL1, CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CE1  |
| Interdisciplinariedad   | Matemáticas y valores  |

|   |   |
|---|---|
| Situación de aprendizaje 11   | Nº sesiones: 6  |
| Título: “Exploradores del Polo, domina el hockey con tu stick”  |   |
| Fechas en las que se desarrolla: 29 abril-19 mayo   |   |
| Descripción: En el recorrido por el Polo norte, tras su estancia en los países nórdicos, perciben que el paraje helado permite a los inuits, jugar con una especie de pelota y palo encima del hielo. Los exploradores deben probar cómo es jugar en este tipo de superficie antes de proseguir su camino. Para ello, deben desarrollar las habilidades motrices específicas de este deporte que se practicará en una pista de cemento en el centro docente.  |   |
| Objetivos de la unidad:   | -Manejar y controlar la pelota con el stick<br>-Dominar las reglas del hockey<br>-Trabajar en equipo en la toma de decisiones |
| Objetivos de etapa  | Objetivos didácticos  |
| b),c),e),k)   | 2,3,5,8   |
| Contenidos  |   |
| <p>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <p>-Toma de decisiones: selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros.</p> <p>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas crecientes; organización espacial del propio cuerpo y de sus compañeros (percepción de distancias y trayectorias, orientación en el espacio), temporal (simultaneidad y sucesión de acciones) y espacio-temporal (ritmo, ajuste perceptivo en el envío y en la intercepción de trayectorias de móviles).</p> <p>- Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución de conflictos en situaciones motrices colectivas. Respeto y tolerancia a las diferencias individuales, adjudicación de roles, liderazgo, aceptación de responsabilidades.</p> |   |
| Competencias específicas  | Competencias clave  |
| 1,2,3   | CE,CCL,CPSAA  |
| Criterios de evaluación   | Descriptorios operativos  |
| 1.2, 2.1, 2.2, 3.2, 3.4   | CCL1, CCL5, CPSAA3, CPSAA4, CE1   |
| Interdisciplinariedad   | Matemáticas y valores   |

|  |  |
|--|--|
| Situación de aprendizaje 12  | Nº sesiones: 5   |
| Título: "Orientación sin ayuda"  |  |
| Fechas en las que se desarrolla: 20 mayo-3 junio   |  |
| Descripción: Los exploradores deben saber dirigirse a determinados lugares en muchas ocasiones sin ayuda de un soporte como un mapa. Para salir del polo norte, un lugar sin vegetación y referencias para guiarse, deben poner en marcha todas sus capacidades de orientación para buscar el camino hacia el siguiente destino. |  |
| Objetivos de la unidad:  | - Interpretar planos, brújulas y balizas<br>- Conocer las distintas herramientas empleadas en orientación<br>- Fomentar el trabajo en equipo para la búsqueda de un objetivo |
| Objetivos de etapa   | Objetivos didácticos   |
| b),h),k),n)  | 2,3,4,5,9  |
| Contenidos   |  |
| <p>Bloque F. Interacción eficiente y cuidadosa con el entorno</p> <p>- Práctica de actividades físicas con cierto grado de autonomía en el medio natural y urbano: senderismo, escalada, piragüismo, barranquismo, parques de aventura, bicicleta.</p>   |  |
| Competencias específicas   | Competencias clave   |
| 4,5  | CCL,CP,CC,CE   |
| Criterios de evaluación  | Descriptorios operativos   |
| 4.3,5.1  | CCL1, CP1, CC4, CE3  |
| Interdisciplinariedad  | Ciencias de la naturaleza  |

|  |  |
|--|--|
| Situación de aprendizaje 13  | Nº sesiones: 4   |
| Título: “El final de un largo viaje”   |  |
| Fechas en las que se desarrolla: 9 junio-17 junio  |  |
| Descripción: Tras haber conocido numerosos lugares, y haber completado todas las insignias. Los exploradores prepararán con otros compañeros, distintas estaciones donde se realicen actividades, juegos o deportes que hayan visto por el mundo o que quieran realizar de forma innovadora.   |  |
| Objetivos de la unidad:  | -Promover la autonomía del alumnado<br>-Fomentar el trabajo interdependiente<br>-Trabajar la gestión grupal en actividades deportivas y el diseño de estas |
| Objetivos de etapa   | Objetivos didácticos   |
| b),j),k),m)  | 1,4,5,8,10   |
| Contenidos   |  |
| <p>Bloque B. Organización y gestión de la actividad física</p> <p>- Toma de medidas (previas y durante) de prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento general, conciencia y responsabilidad en función de los requerimientos de la tarea y vuelta a la calma. Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad de uno mismo y de los demás. Correcta utilización de materiales.</p> <p>Bloque D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <p>- Gestión emocional que pueda desencadenar actitudes, conductas y estados que dificultan el desarrollo personal y escolar: ansiedad, estrés, ira, tristeza y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión: Introspección, motivación, capacidad de expresión, (asertividad), como medio para superar las diferencias individuales en una práctica, lúdica o deportiva de todos y para todos.</p> <p>- Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución de conflictos en situaciones motrices colectivas. Respeto y tolerancia a las diferencias individuales, adjudicación de roles, liderazgo, aceptación de responsabilidades</p> |  |
| Competencias específicas   | Competencias clave   |
| 1,2,4  | CCL, CD, CPSAA, CE   |
| Criterios de evaluación  | Descriptorios operativos   |
| 1.1,2.2,4.1,4.3  | CCL1, CD2, CPSAA3, CE3   |
| Interdisciplinariedad  | Valores  |

## **7. Metodologías**

En esta parte se explicarán las diversas metodologías a través de las cuales se realizarán los distintos ejercicios y actividades con el objetivo de lograr los objetivos y competencias proyectadas en las situaciones de aprendizaje previamente desarrolladas. Mediante las metodologías englobamos recursos, estructuración del tiempo y del espacio e inclusión del alumnado. Se describe de manera resumida el planteamiento didáctico y pedagógico que dirigirá el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula.

### **7.1 Principios de intervención**

Para señalar los principios generales de intervención educativa en la asignatura de educación física en la etapa de educación primaria, se ha tomado como referencia las aportaciones de Antonio Medina Ribas (2016) en sus trabajos sobre *metodología en educación física escolar*, destacando orientaciones prácticas centradas en el aprendizaje motor en cada etapa.

1. Las clases de Educación física deben centrarse en el desarrollo integral del alumnado, priorizando sus necesidades motrices, intereses y ritmos evolutivos.
2. Se fomentará la confianza universal en el aprendizaje motor, respetando las diferencias individuales y estableciendo expectativas altas de maximización de las capacidades físicas y personales
3. Las sesiones deben centrarse para garantizar el éxito motor, con la guía y el apoyo docente necesario
4. Se promueve un aprendizaje activo y experiencial, donde los alumnos construyen su conocimiento a través de juegos, circuitos...

5. Se implementarán estilos lúdicos distintos que se adapten a los estilos de aprendizaje kinestésico y preferencias del grupo
6. El trabajo colaborativo en parejas, grupos reducidos o equipos, potenciando la interacción social
7. Es fundamental conectar las habilidades físicas con la vida cotidiana

En resumen, la metodología de enseñanza es reflexiva, activa e integradora.

### **7.2 Estilos de enseñanza**

Con la finalidad de promover entornos educativos que favorezcan el cumplimiento de todos los principios de intervención mencionados previamente, se aplicarán diversas metodologías específicas a lo largo del desarrollo de las situaciones de aprendizaje. Es importante señalar que la elección metodológica se ha llevado a cabo teniendo en cuenta las características del alumno, la naturaleza de la materia, la evidencia científica sobre sus efectos positivos y los recursos físicos y materiales disponibles.

La distribución de estas metodologías será las siguientes:

**Tabla 7. Distribución de metodologías por SA**

|     | SA1 | SA2 | SA3 | SA4 | SA5 | SA6 | SA7 | SA8 | SA9 | SA10 | SA11 | SA12 | SA13 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| ABI | X   |     |     | X   | X   |     |     | X   |     | X    | X    |      |      |
| ABR |     | X   | X   |     |     | X   |     |     | X   |      |      | X    |      |
| AC  |     |     |     |     |     |     | X   |     |     |      |      |      | X    |

Fuente de elaboración propia

La gamificación actúa como una metodología transversal al resto, puesto que incorpora elementos propios del juego en contextos no lúdicos con el fin de que el alumno desarrolle competencias, adquiera saberes y alcance los objetivos mediante la motivación, la participación activa y la autorregulación del aprendizaje (Deterding., et al. 2011). Esta metodología está presente en todas las situaciones de aprendizaje, dado que el componente lúdico resulta esencial dentro del área de Educación física.

***Aprendizaje basado en investigación (ABI):*** El aprendizaje basado en investigación es un enfoque metodológico de carácter activo y participativo que utiliza la información guiada sobre el movimiento, el cuerpo y la salud como eje principal del aprendizaje en educación física (Pedaste., et al. 2015). Permite al alumnado construir su propio conocimiento a partir de la búsqueda, análisis e interpretación de información, desarrollando así competencias clave para comprender la realidad y actuar sobre ella. Se genera un contexto en que se investiga, se plantean hipótesis y se extraen conclusiones a través del desarrollo motriz, favoreciendo especialmente la capacidad de aprender a aprender (Pedaste., et al. 2015).

Para ello el docente establece la siguiente secuencia:

- 1.Plantear una pregunta motriz
- 2.Definir objetivos de información
- 3.Ejecutar acciones mediante el desarrollo motriz
- 4.Analizar resultados y extraer conclusiones
- 5.Reflexionar sobre dichos resultados

Es un tipo de metodología transversal a las situaciones de aprendizaje 1,4,5,8,10,11, ya que requiere investigación para aprendizajes transferibles a la práctica deportiva. La situación de aprendizaje 5, será la desarrollada en los anexos.

**Aprendizaje basado en retos (ABR):** El aprendizaje basado en retos es un enfoque instructivo participativo que utiliza situaciones problemáticas reales como eje principal del proceso de enseñanza-aprendizaje en educación física (Navarro, 2014). Permite al alumno adquirir competencias prácticas para resolver retos motrices extrapolables a su vida cotidiana, fomentando la investigación, el pensamiento crítico y la capacidad de aprender a aprender mediante desafíos contextualizados. El docente debe seguir la siguiente secuencia:

1. Seleccionar contenido y redactar un reto final para la unidad
2. Hacer explícito los objetivos competenciales
3. Contextualizar el reto real en la vida del alumno
4. Diseñar preguntas guía para la resolución
5. Identificar recursos de apoyo para la información necesaria

Esta metodología es transversal a las situaciones de aprendizaje 2,3,6,9,12 requiere una fase inicial de análisis y contextualización práctica para aprendizajes significativos transferibles a contextos deportivos reales.

**Aprendizaje cooperativo (AC):** el aprendizaje cooperativo es un enfoque metodológico participativo que organiza el alumnado en grupos pequeños interdependientes para alcanzar objetivos comunes mediante la interacción social y la responsabilidad compartida en educación física (Johnson and Johnson,1999).

Permite desarrollar competencias sociales y motrices a través de tareas colectivas donde cada miembro contribuye al éxito grupal, fomentando la comunicación, la empatía, la resolución de conflictos y la mejora colectiva del rendimiento físico en contextos reales como juegos o circuitos deportivos.

El docente debe seguir esta secuencia para aplicarlo:

1. Definir objetivos grupales claros y roles específicos por integrante
2. Formar grupos heterogéneos considerando nivel físico y habilidades sociales
3. Explicar las interdependencias positivas y criterios de evaluación grupal
4. Facilitar la práctica motriz con reflexión sobre el proceso cooperativo
5. Evaluar tanto el resultado como las dinámicas grupales

Esta metodología es transversal a las situaciones de aprendizaje 7 y 13, ya que requiere trabajo en equipo y responsabilidad compartida para lograr aprendizajes motrices y sociales transferibles a deportes colectivos reales

Además de las metodologías específicas, destacan las siguientes técnicas de enseñanza o instrucción que, según Mosston y Ashworth (2008), deben aplicarse en las sesiones de educación física:

**Tabla 8: Técnicas de enseñanza o instrucción**

| Técnica          | Descripción  |
|------------------|--|
| Práctica directa | El alumno adopta un rol receptivo: atiende, entiende y ejecuta las indicaciones. Se emplea para precisar la técnica correcta de gestos motores específicos |
| Ejemplo-modelo   | Aprendizaje por observación e imitación de un referente motriz mostrado por el docente o compañero experto   |

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Descubrimiento guiado    | El profesor plantea interrogantes sin dar respuestas, promoviendo que el alumno reflexione, experimente y descubra soluciones mediante la práctica |
| Resolución de problemas  | Los alumnos buscan soluciones autónomas ante tareas motrices desafiantes, fomentando el razonamiento táctico                                       |
| Enseñanza entre pares    | Un compañero proporciona retroalimentación constructiva sobre la ejecución motriz para mejorar mutuamente, combinando con colaboración grupal      |
| Asignación de tareas     | El docente distribuye actividades específicas adaptadas al contenido y nivel del grupo   |
| Atención individualizada | La intervención docente se personaliza según las necesidades, ritmos y capacidades de cada alumno  |

Fuente de elaboración propia

### **7.3 Metodologías particulares**

Siguiendo las indicaciones de Area Moreira (2016), las TIC desempeñan un papel esencial para activar los procesos de enseñanza-aprendizaje en entornos educativos. Se posicionan como contenido transversal en el BOCM, y su empleo adecuado integra la competencia digital (CD), una de las competencias básicas que el alumno debe consolidar al término de la etapa. Por esta razón, su relevancia en esta programación didáctica resulta prioritaria, ya que su uso por parte de profesores y alumnos buscan atender las demandas de una sociedad inmersa en la transformación digital.

Las TIC a lo largo del curso serán: Chromebooks, apps y programas educativos de evaluación y gamificación (Kahoot, Genially, etc.) junto con la plataforma de Educa Madrid.

**Tabla 9: Uso de las TIC en las situaciones de aprendizaje**

|     | SA1 | SA2 | SA3 | SA4 | SA5 | SA6 | SA7 | SA8 | SA9 | SA10 | SA11 | SA12 | SA13 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| TIC | X   |     |     | X   |     |     |     |     |     | X    |      | X    |      |

Fuente de elaboración propia

Complementariamente, en algunas situaciones de aprendizaje se incorporarán recursos digitales al inicio de las sesiones para contextualizar mediante vídeos de Youtube y presentaciones de power point.

## **8. Evaluación**

Según lo recogido en el artículo 14 del real decreto 157/2022, la evaluación del alumnado debe entenderse como un proceso integral, permanente y orientado a la mejora del aprendizaje, teniendo en cuenta tanto el desarrollo de las competencias clave como la evolución individual de cada estudiante. En aquellos casos en los que se observe un avance insuficiente, se adoptarán de manera inmediata medidas de apoyo educativo destinadas a favorecer la adquisición de los aprendizajes fundamentales. Del mismo modo, las administraciones educativas establecerán orientaciones que faciliten a los centros la elaboración de programas de refuerzo y ampliación curricular. La labor evaluadora del docente abarcará tanto el rendimiento del alumnado como la eficacia de los procesos de enseñanza y su propia intervención docente. Al finalizar el curso escolar, el conjunto del equipo docente, bajo la coordinación del tutor o la tutora, llevará a cabo una valoración conjunta del progreso alcanzado por el alumnado. Asimismo, se impulsará el empleo de una variedad de herramientas e instrumentos de evaluación, adaptadas a las distintas situaciones de aprendizaje, con el fin de garantizar una valoración justa y

objetiva. A partir de este marco normativo, se desarrolla este apartado, en el que se detallan los criterios y procedimientos de evaluación y calificación aplicados en las situaciones de aprendizaje contempladas en esta programación

### **8.1 ¿Qué se va a evaluar?**

Los criterios de evaluación definidos en el real decreto 157/2022 como los referentes que establecen los niveles de rendimiento que se espere que el alumnado alcance en relación con las situaciones o actividades vinculadas a las competencias específicas de cada área en un momento concreto del proceso de aprendizaje, permiten valorar el grado de consecución de los objetivos y competencias en cada situación de aprendizaje.

Por su parte los saberes básicos hacen referencia al conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que constituyen los contenidos necesarios para el desarrollo de las competencias específicas, organizadas en cinco bloques. A su vez, las competencias específicas integran los criterios de evaluación y se conectan con los descriptores operativos de las competencias clave, los cuales configuran el perfil de salida del alumnado.

**Tabla 10. Relación entre objetivos didácticos (OD), objetivos de etapa (OE), competencias específicas (CES), criterios de evaluación (CE), competencias clave (CC) y descriptores operativos (DO)**

| OD | OE     | CES | CE              | CC                  | DO   |
|----|--------|-----|-----------------|---------------------|--|
| 1  | k) ,n) | 1   | 1.1,1.2,1.3,1.4 | STEM,CPSAA,CE,CP,CD | STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3, CP1,CD1,CD4             |
|    |        | 5   | 5.1             | STEM,CC,CE,CD       | STEM 5, CC2,CC4, CE1, CE3, CD1                             |
| 2  | k), n) | 1   | 1.1,1.2,1.3,1.4 | STEM,CPSAA,CE,CP,CD | STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3, CP1,CD1,CD4             |
|    |        | 5   | 5.1             | STEM,CC,CE,CD       | STEM 5, CC2,CC4, CE1, CE3, CD1                             |
| 3  | k)     | 1   | 1.1,1.2,1.3,1.4 | STEM,CPSAA,CE,CP,CD | STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3, CP1,CD1,CD4             |
| 4  | m), d) | 2   | 2.1, 2.2, 2,3   | STEM, CPSAA, CP     | STEM1, CPSAA4, CPSAA5, CP2                                 |
|    |        | 3   | 3.1,3.2,3.3,3.4 | CCL,CPSAA,CE,CP,CD  | CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5,CC2,CC3,CP1,CP3,CD1,CD3 |
| 5  | i), c) | 2   | 2.1, 2.2, 2,3   | STEM, CPSAA, CP     | STEM1, CPSAA4, CPSAA5, CP2                                 |
|    |        | 3   | 3.1,3.2,3.3,3.4 | CCL,CPSAA,CE,CP,CD  | CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5,CC2,CC3,CP1,CP3,CD1,CD3 |
| 6  | m),b)  | 3   | 3.1,3.2,3.3,3.4 | CCL,CPSAA,CE,CP,CD  | CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5,CC2,CC3,CP1,CP3,CD1,CD3 |

|    |        |   |                 |                     |  |
|----|--------|---|-----------------|---------------------|--|
|    |        | 4 | 4.1,4.2,4.3,4.4 | CC,CCEC,CD          | CC3,CCEC1,CCEC2,CCEC3,CCEC4,CD1,CD2                        |
| 7  | m), a) | 3 | 3.1,3.2,3.3,3.4 | CCL,CPSAA,CE,CP,CD  | CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5,CC2,CC3,CP1,CP3,CD1,CD3 |
| 8  | b),c)  | 2 | 2.1, 2.2, 2,3   | STEM, CPSAA, CP     | STEM1, CPSAA4, CPSAA5, CP2                                 |
|    |        | 4 | 4.1,4.2,4.3,4.4 | CC,CCEC,CD          | CC3,CCEC1,CCEC2,CCEC3,CCEC4,CD1,CD2                        |
| 9  | f) ,n) | 1 | 1.1,1.2,1.3,1.4 | STEM,CPSAA,CE,CP,CD | STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3, CP1,CD1,CD4             |
|    |        | 5 | 5.1             | STEM,CC,CE,CD       | STEM 5, CC2,CC4, CE1, CE3, CD1                             |
| 10 | i),e)  | 5 | 5.1             | STEM,CC,CE,CD       | STEM 5, CC2,CC4, CE1, CE3, CD1                             |

Fuente de elaboración propia

## **8.2 ¿Cómo y cuándo se va a evaluar?**

La evaluación de las distintas situaciones de aprendizaje para la programación de la asignatura de educación física se hará de la siguiente manera:

**Observación directa:** implica analizar y anotar aspectos como el comportamiento la ejecución de tareas, esfuerzo, implicación, etc. Dentro de esta observación directa evaluaremos a través de dos herramientas.

**-Listas de control:** son instrumentos simples que facilitan el seguimiento del aprendizaje, permiten realizar evaluaciones continuas, orientar la práctica docente y valorar elementos como la actitud, participación y progresión del alumnado.

**-Rúbricas:** herramientas que permiten determinar el grado de rendimiento y la adquisición de los aprendizajes fundamentales en actividades de carácter motriz

En cuanto a las producciones del alumnado, se trata de trabajos o evidencias en los que los estudiantes demuestran lo aprendido.

**-Reflexiones escritas:** se realizarán de forma teórica a final de cada trimestre sobre distintos contenidos deportivos aprendidos en las sesiones

**-Trabajo sobre un deporte:** a final de cada trimestre y de forma individual, cada alumno elegirá un deporte distinto y realizará una exposición escrita sobre dicha disciplina deportiva

**-Otros talleres:** se realizarán actividades de cada situación de aprendizaje en concreto

**Presentación oral:** exposición oral sobre la exposición escrita previamente sobre un deporte.

El docente también llevará a cabo procesos de autoevaluación para reflexionar sobre su propia práctica y sobre el diseño de las situaciones de aprendizaje. Se aplicarán encuestas para conocer el grado de satisfacción del alumnado y mejorar el proceso educativo

### Alumnos

**Autoevaluaciones:** consiste en procesos individuales o grupales en los que se reflexiona críticamente sobre su aprendizaje, valorando su rendimiento, capacidades y rendimiento. Esta herramienta permite identificar tanto fortalezas como aspectos a mejorar, ejemplo de ello son las dianas de evaluación o rúbricas.

**Coevaluaciones:** implica que los estudiantes valoren el trabajo de sus compañeros siguiendo criterios previamente establecidos. Este tipo de evaluación fomenta la emisión de feedback constructivo entre iguales

Los procesos de evaluación deben desarrollarse en distintos momentos del proceso educativo según la finalidad que se persiga. En esta programación se contemplan los siguientes momentos evaluativos:

**-Evaluación inicial:** se realiza al comienzo de curso y tiene carácter diagnóstico, permitiendo definir expectativas, y objetivos en función de las características y necesidades del alumnado

**-Evaluación formativa:** se lleva a cabo a lo largo de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, con el objetivo de supervisar el desarrollo de las sesiones y adaptar tanto los contenidos como las metodologías al nivel y progreso de los estudiantes

**-Evaluación sumativa:** tiene lugar al finalizar el curso y permite determinar el grado de consecución de los objetivos de aprendizaje, sirviendo de base para la toma de decisiones relacionadas con la calificación y promoción del alumnado.

En cuanto a los criterios de calificación, que se entiende como la fase final del proceso evaluativo en el que se asigna un valor (numérico, cualitativo o descriptivo), al rendimiento del alumnado en relación con los objetivos planteados. De este modo, se refleja el nivel de logro alcanzado tras el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En el área de Educación física y siguiendo lo establecido por la LOMLOE, la calificación se expresa mediante las siguientes categorías: insuficiente (IN), suficiente (SU), bien (BI), notable (NT), sobresaliente (SB) y mención de honor (MH)

En esta programación la calificación correspondiente a cada situación de aprendizaje se distribuye en función de los diferentes ámbitos de aprendizaje evaluados: cognitivo, socio afectivo y motriz.

**Tabla 11. Porcentajes de calificación según los ámbitos de aprendizaje**

| Ámbito de aprendizaje | Porcentaje | Instrumentos de evaluación   |
|-----------------------|------------|--|
| Cognitivo             | 30%        | Exposición escrita y oral y talleres                                 |
| Motriz                | 50%        | Listas de control, rúbricas, dianas de autoevaluación, evaluaciones, |
| Socioafectivo         | 20%        | Listas de control  |

Fuente de elaboración propia

Teniendo en cuenta estos aspectos, se ha diseñado la siguiente tabla en la que se detallan los porcentajes de calificación correspondientes a cada situación de aprendizaje en cada trimestre. Asimismo, se especifica el peso porcentual de los criterios de evaluación asociados a cada competencia trabajada en dichas situaciones.

**Tabla 12. Distribución de porcentajes de calificación de cada SA**

|                  | SA   | C clave | C evaluación | Peso de la SA |
|------------------|--|---------|--------------|---------------|
| Primer trimestre | SA1: "El comienzo de la exploración"                   | CD      | 35%          | 20%           |
|                  |  | CCL     | 35%          |               |
|                  |  | CPSAA   | 35%          |               |
|                  | SA2: "Conociendo a nuestro propio explorador interior" | CCL     | 25%          | 20%           |
|                  |  | CP      | 25%          |               |
|                  |  | CC      | 25%          |               |
|                  |  | CD      | 25%          |               |
|                  | SA3: "Cuidando nuestro planeta"                        | CCL     | 50%          | 20%           |
|                  |  | CC      | 50%          |               |
|                  | SA4: "Anotando goles"                                  | CCL     | 50%          | 20%           |
|                  |  | CPSAA   | 25%          |               |
|                  |  | CE      | 25%          |               |
|                  | SA5: "Explorando la multiculturalidad"                 | CCL     | 20%          | 20%           |
|                  |  | CP      | 20%          |               |
|                  |  | CD      | 20%          |               |
| CC               |  | 20%     |              |               |
| CCEC             |  | 20%     |              |               |

|                   |   |       |     |     |
|-------------------|---|-------|-----|-----|
| Segundo trimestre | SA6:“Indagando otros deportes”                              | CCL   | 40% | 25% |
|                   |   | CPSAA | 30% |     |
|                   |   | CE    | 30% |     |
|                   | SA7:“Figurando nuestro cuerpo”                              | CCL   | 20% | 25% |
|                   |   | CP    | 20% |     |
|                   |   | CD    | 20% |     |
|                   |   | CC    | 20% |     |
|                   |   | CCEC  | 20% |     |
|                   | SA8:“Baloncesto divertido”                                  | CCL   | 40% | 25% |
|                   |   | CPSAA | 30% |     |
|                   |   | CE    | 30% |     |
|                   | SA9:“Deportes alternativos que descubrir”                   | CCL   | 25% | 25% |
| CP                |   | 25%   |     |     |
| CD                |   | 25%   |     |     |
| CCEC              |   | 25%   |     |     |
| Tercer trimestre  | SA10:“Descubre, juega y conquista “                         | CE    | 30% | 25% |
|                   |   | CCL   | 40% |     |
|                   |   | CPSAA | 30% |     |
|                   | SA11:“Exploradores del Polo, domina el hockey con tu stick” | CE    | 30% | 25% |
|                   |   | CCL   | 40% |     |
|                   |   | CPSAA | 30% |     |
|                   | SA12:“Orientación sin ayuda”                                | CCL   | 25% | 25% |
|                   |   | CP    | 25% |     |
|                   |   | CC    | 25% |     |
|                   |   | CE    | 25% |     |
|                   | SA13:“El final de un largo viaje”                           | CCL   | 25% | 25% |

|  |  |       |     |  |
|--|--|-------|-----|--|
|  |  | CD    | 25% |  |
|  |  | CPSAA | 25% |  |
|  |  | CE    | 25% |  |

**Fuente de elaboración propia**

**Evaluación extraordinaria y en situaciones especiales:** la fase de recuperación surge de manera directa a partir del proceso de evaluación. No debe entenderse como una simple repetición de actividades, sino como la puesta en práctica de medidas de mejora y alternativas dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje. Debe suponer una adecuación concreta del currículo mediante actividades de refuerzo, ampliación y apoyo y planes de acción individualizados. Según lo establecido en el artículo 15 del BOCM, en relación con la evaluación del alumnado con necesidades educativas especiales, “los referentes para valorar los aprendizajes serán los criterios de evaluación definidos en las adaptaciones curriculares aplicadas, sin que esto suponga un impedimento para la promoción de ciclo o etapa”.

**9. Atención a la diversidad**

Las disposiciones recogidas en el artículo 16 del BOCM, centradas en la atención a las diferencias individuales, subrayan la importancia de fortalecer la inclusión educativa y garantizar el derecho del alumnado a recibir una enseñanza de calidad.

En este sentido, se destaca la necesidad de implementar una atención personalizada y de llevar a cabo una detección temprana de las necesidades específicas, con el propósito de favorecer el progreso del alumnado mediante la adopción de medidas curriculares y organizativas de carácter inclusivo que faciliten la consecución de los objetivos y competencias establecidas para la etapa educativa.

Estas actuaciones curriculares se integran dentro del proyecto educativo del centro “Nuestro Divino Señor” de Getafe donde se establece que la intervención pedagógica debe fomentar el aprendizaje cooperativo del alumnado, la capacidad de interiorizar y saber convivir con profundidad la relación con uno mismo, con las personas, con la naturaleza y con Dios. Por ello, también se contemplan medidas organizativas, metodológicas y curriculares orientadas a asegurar una respuesta educativa adecuada a todo el alumnado que lo requiera.

Por consiguiente y como se indicó previamente, en esta programación se incluyen a dos alumnos con Trastorno por Déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Aunque este perfil no se clasifica siempre como alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (ACNEAE), su presencia es común en las aulas y demanda intervenciones personalizadas para potenciar su desarrollo integral.

Existen numerosos estudios que destacan que el TDAH afecta áreas como el sueño, la autoimagen, hábitos saludables y participación motriz, incluyendo la lateralidad (Miranda et al., 2021; Barkley, 2015).

La programación incorpora estrategias específicas como espacios de control y autorregulación, metodologías activas con pausas entre tareas, trabajo autónomo en dinámicas grupales y una supervisión continua y entornos con mínimas distracciones.

Estas acciones promueven la inclusión y el bienestar, pues la actividad físico-deportiva reduce síntomas como la impulsividad y el déficit atencional (Gapin et al., 2011; Cerrillo-Urbina et al., 2015). La heterogeneidad del aula trasciende diagnósticos formales, puesto que cada alumno aporta contextos familiares, sociales y culturales únicos, con ritmos y capacidades variados.

Además, en esta programación se aplica el diseño universal de aprendizaje (DUA), para garantizar la equidad curricular (CAST, 2018; Alba Pastor, 2016):

-Múltiples formas de representación: recursos visuales (imágenes, vídeos), auditivos, escritos o pictogramas

-Múltiples formas de acción y expresión: respuestas variadas (gestuales, escritas, motrices)

-Múltiples formas de implicación: espacios flexibles, retroalimentación, aprendizaje cooperativo y adaptación ambiental.

## **10. Contribución del programa al desarrollo de otros planes**

### ***10.1 Contribución del programa al desarrollo del inglés***

Este programa se elabora para responder a las necesidades actuales del contexto social, con el propósito de fortalecer las competencias en lengua inglesa entre los estudiantes tanto en el ámbito escolar como en su vida cotidiana.

Esta programación favorece el avance del inglés como primera lengua extranjera en las situaciones de aprendizaje 2,5,7,9,12, empleando tanto el inglés como el español como lenguas vehiculares para llevar a cabo expresiones orales y adquirir un vocabulario básico.

### ***10.2 Contribución del programa al fomento de la convivencia escolar y formación ciudadana***

El modelo de convivencia del centro educativo se fundamenta en la sensibilización de toda la comunidad escolar sobre la relevancia de una buena coexistencia, fomentando

su implicación activa para mejorarla y valorando la diversidad como elemento positivo. Estas reglas vinculan a estudiantes, familias, docentes, regulando desde comportamientos hasta el uso correcto de espacios y materiales, al tiempo que promueven la inteligencia emocional para sostener un clima escolar favorable.

La programación didáctica colabora íntegramente con este modelo al integrar en todas sus etapas contenidos vinculados directamente a sus objetivos.

### **10.3 Contribución de la programación al desarrollo de las TIC y la competencia digital**

Con el tiempo, el empleo de las Tecnologías de la información y la comunicación (TIC) se ha tornado una necesidad profesional imprescindible. Por este motivo, el plan de integración TIC establece las acciones programadas para impulsar la vitalidad del centro, los materiales y equipos destinados a incorporar las TIC de forma transversal en las distintas materias, especialmente en Educación Física. Asimismo, contempla iniciativas para compartir con docentes y estudiantes los recursos informáticos, audiovisuales y multimedia disponibles.

La tabla 9 detalla la presencia de las TIC en las distintas situaciones de aprendizaje de esta programación. Además, el centro promueve el fortalecimiento de la competencia digital del profesorado, mediante la realización de cursos formativos que perfeccionan el uso pedagógico de herramientas digitales en el aula.

## 11. Conclusiones

Una vez terminado este duro trabajo, hago una pequeña reflexión de todo lo vivido durante estos 5 años en la carrera. Haber realizado esta programación didáctica ha supuesto una experiencia formativa y satisfactoria, en la que he podido plasmar todo lo aprendido en el grado de educación primaria.

Durante este proceso he profundizado en los fundamentos pedagógicos esenciales para crear una planificación educativa eficaz y ajustada a las realidades del alumnado de primaria. La elección de los numerosos contenidos y el desarrollo de propuestas didácticas han demandado mucha atención y creatividad.

Gracias a este trabajo también he podido mejorar mi expresión escrita y mi capacidad de documentación y organización. Creo firmemente que esta última parte ha sido la más relevante en el conjunto de la programación.

Agradezco en primer lugar a mi tutor, Guillermo Sánchez, por su dedicación, paciencia e implicación durante todo este proceso que comencé en diciembre. Sin su guía y su ayuda hubiese sido mucho más complejo.

Finalmente, y no menos importante quisiera dar las gracias a mi familia, a mi novia, amigos y compañeros por su apoyo incondicional durante estos años. Sin su afecto y compañía no hubiese sido posible. Me siento muy afortunado de tenerlos a mi lado. Por último y más importante dar las gracias a Dios, por haber sido mi guía durante toda mi vida. Por haberme apoyado en la fe en los momentos buenos y en los difíciles. Muchas gracias por haberme ayudado a labrar un futuro profesional dedicado a la enseñanza.

## 12. Bibliografía y webgrafía

Alba Pastor, C. (2016). *Diseño universal para el aprendizaje: Educación para todos y prácticas de enseñanza inclusivas*. Morata.

Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Caverro-Redondo, I., Sánchez-López, M., Garrido-Miguel, M., & Martínez-Vizcaíno, V. (2017). Academic achievement and physical activity: A meta-analysis. *Pediatrics*, *140*(6), Article e20171498. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-1498>

Area Moreira, M. (2016). *Las TIC en el currículo escolar*. Morata.

Arundell, L., Fletcher, E., Salmon, J., Veitch, J., & Hinkley, T. (2016). A systematic review of the prevalence of sedentary behavior during the after-school period among children aged 5–18 years. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *13*, Article 88. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0401-5>

Barkley, R. A. (2015). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (4th ed.). Guilford Press.

Canva AI. (2026). *Herramienta de diseño gráfico asistido por inteligencia artificial*. <https://www.canva.com/ai-tools/>

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

Cerrillo-Urbina, A. J., García-Hermoso, A., Sánchez-López, M., Pardo-Guijarro, M. J., Santos Gómez, J. L., & Martínez-Vizcaíno, V. (2015). The effects of physical exercise in children with attention deficit hyperactivity disorder: A systematic review and meta-

analysis. *Child: Care, Health and Development*, 41(6), 779–788.  
<https://doi.org/10.1111/cch.12255>

Cohen, J. R. (2013). The neuroscience of adolescent self and other perception. En B. J. Casey et al. (Eds.), *The adolescent brain* (pp. 123–145). Guilford Press.

Decreto 61/2022, de 27 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Madrid. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*, 16 de agosto de 2022.

Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011). From game design elements to gamefulness: Defining "gamification". *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference: Envisioning future media environments*, 9–15.  
<https://doi.org/10.1145/2181037.2181040>

Gapin, J. I., Labban, J. D., Bohall, S. C., Wyss, J. M., & Nagelhout, K. E. (2011). A meta-analysis of the effects of exercise interventions on cognition in adults with ADHD. *Journal of Attention Disorders*.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A systematic analysis of 298 population-based surveys involving 1.6 million participants from 146 countries. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1999). Making cooperative learning work: Theory into practice. *Theory into Practice*, 38(2), 67–73.  
<https://doi.org/10.1080/00405849909543834>

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, por la que se establece la Ley Orgánica de Educación (LOE). *Boletín Oficial del Estado*, 4 de mayo de 2006, núm. 106.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). *Boletín Oficial del Estado*, 30 de diciembre de 2020, núm. 340.

Medina Ribas, A. (2016). *Metodología de la educación física escolar: Orientaciones prácticas para el aprendizaje motor*. Paidotribo.

Miranda, A., Moltó, M. D., & Soriano, E. (2021). Intervention in school settings for students with ADHD: A systematic review. *Revista de Psicodidáctica*, 26(1), 45–62. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.08.002>

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education* (5th ed.). Spectrum for Human Movement Sciences.

Navarro, M. (2014). Aprendizaje basado en retos en educación física. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (26), 190–194.

Orden 130/2023, de 20 de enero, de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid.

Pedaste, M., Mäeots, M., Siiman, L. A., de Jong, T., van Riesen, S. A., Kamp, E. T., ... Tsourlidaki, E. (2015). Phases of inquiry-based learning: Definitions and the inquiry cycle. *Educational Research Review*, 14, 47–61. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.02.003>

Piaget, J. e Inhelder, B. (1966). *La psicología del niño*. Morata.

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la organización y las enseñanzas mínimas de Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 2 de marzo de 2022, núm. 52.

### 13. Anexos

La situación de aprendizaje escogida para desarrollar es la 4: **“Anotando goles”**

#### 13.1 Desarrollo de la situación de aprendizaje escogida

|              |                  |   |            |
|--------------|------------------|---|------------|
| 1º trimestre | 11 -26 noviembre | 4 | 6 sesiones |
|--------------|------------------|---|------------|

Esta situación de aprendizaje se localiza temporalmente en el segundo trimestre, fundamentalmente en el mes de noviembre. Las 6 sesiones se desarrollarán en el pabellón del colegio los miércoles y en las pistas exteriores los martes.

| Martes   | Miércoles   |
|--|---|
| 11 noviembre (aula)  | 12 noviembre (pabellón)   |
| Narración breve del profesor e investigación autónoma por grupos. Esta clase será teórica y estará enfocada al aprendizaje de las normas del fútbol y de su historia | Primer contacto con el balón. Conducción y dominio del balón                    |
| 18 noviembre (pista exterior)  | 19 noviembre (pabellón)   |
| Pase y recepciones controladas con diferentes superficies  | Tiros a portería y remates sencillos.   |
| 25 noviembre (pista exterior)  | 26 noviembre (pabellón)   |
| Regates y situaciones de 1vs1, 2vs2 y con oposiciones  | Síntesis y juego global. Sesión enfocada a situaciones de juego real (partidos) |

Los saberes básicos que se encuentran en esta situación de aprendizaje hacen referencia al bloque de contenidos C, como se señaló en el bloque de contenidos.

Asimismo, se hace alusión a los contenidos transversales del tercer ciclo de Educación primaria de las asignaturas de Lengua y Literatura y valores.

| Contenidos transversales              | Saberes básicos  |
|---------------------------------------|--|
| Lengua y literatura                   | Bloque B. Comunicación. Procesos. - Interacción oral: interacción oral adecuada (orden y coherencia al exponer opiniones e ideas) en contextos formales e informales, para hacer peticiones, resolver dudas, solicitar repeticiones, agradecer una colaboración, tomar el turno de palabra, formular deseos, etc., mediante la escucha activa, la asertividad, la resolución de conflictos mediante el diálogo y la cortesía. La expresión y escucha empática de necesidades, vivencias y emociones propias y ajenas mostrando actitudes de respeto hacia los diferentes interlocutores. |
| Educación en Valores Cívicos y Éticos | Bloque B. Sociedad, justicia y democracia. Las virtudes del diálogo y las normas de la argumentación. La toma democrática de decisiones.   |

Competencias y relación con los objetivos y contenidos.

| Competencias específicas | Objetivos |              | Saberes básicos |
|--------------------------|-----------|--------------|-----------------|
|                          | Etapas    | Programación |                 |
| 1                        | b, k      | 1,4          | C               |
| 2                        | k,m       | 4            | C               |
| 3                        | b,k,m     | 8            | C               |

-Competencia en comunicación lingüística: dicha competencia clave se desarrolla mediante el diálogo, la resolución pacífica de conflictos y el uso de estrategias orales en la tarea motriz.

-Competencia personal, social y de aprender a aprender: capacidad de mantener y promover una convivencia pacífica y resolutive durante las clases.

-Competencia emprendedora: capacidad de utilizar la creatividad y el pensamiento crítico en la práctica motriz

Metodología y recursos. En la parte de metodología se han explicado múltiples técnicas y estrategias didácticas empleadas en las diferentes situaciones de aprendizaje. En esta programación se utilizan dos:

-Aprendizaje basado en investigación: se empleará fundamentalmente en la primera sesión para realizar el trabajo grupal y en el resto de sesiones para que los alumnos indaguen y averigüen la mejor forma de ejecutar diferentes acciones motrices

-Aprendizaje basado en retos: se utilizará en todas las sesiones prácticas, con el propósito de que los alumnos piensen, interpretan y decidan cuál es la mejor manera de realizar una acción en una situación motriz.

-Aprendizaje cooperativo: se empleará en la primera sesión, debido a que los alumnos y grupos colaborarán entre ellos, mediante la interacción y responsabilidad compartida para conseguir hacer el trabajo. Asimismo, también aparecerá en todas las sesiones restantes, ya que se busca promover el aprendizaje técnico a través de ese intercambio grupal

Para realizar esta unidad didáctica se utilizarán los siguientes recursos: pistas exteriores, pabellón deportivo, y aula. También balones de fútbol, conos, porterías y petos. Finalmente se utilizarán autoevaluaciones y evaluaciones al finalizar la unidad didáctica como herramienta evaluativa.

### **Desarrollo de las actividades en las sesiones.**

Sesión 1: *“Trabajo grupal”*

Parte principal: Explicación inicial del profesor (5 min): El profesor realiza una explicación corta y

motivadora sobre el origen del fútbol, conectando con situaciones cercanas al alumnado. La explicación será la siguiente:” ¡Equipo, hace 2000 años en China jugaban al cuju, un fútbol primitivo con pelotas de pluma! En Grecia y Roma, legionarios pateaban bolas para entrenar. El fútbol moderno nació en 1863 en Inglaterra: 11 vs 11, reglas claras. Llegó a España en 1902 y hoy lo vemos con el VAR y cracks como Mbappé. ¿Cómo ha cambiado desde entonces, hasta las normas del recreo? ¡En grupos de 5, detectives, investigad vuestro trozo de historia y lo unimos todos!”

Trabajo grupal (25 min): posteriormente, se forman grupos de 5 personas y a cada grupo se le asigna un tema relacionado con la normativa o historia del fútbol. Estos con sus tablets, realizarán una búsqueda cooperativa de lo que les haya tocado y posteriormente se prepararán una pequeña presentación oral

Puesta en común (15 min): los grupos realizarán su presentación oral delante del resto de la clase

### Sesión 2: “*Primer contacto con el balón*”

Calentamiento: Fase general (5 min): Carrera suave por el espacio con el balón en las manos cambiando las formas de desplazamiento (lateral, hacia atrás, saltando).

Fase específica (5 min): exploración libre y con el pie con el balón por el espacio ( lanzar hacia delante, controlarlo con diferentes superficies del pie, dar toques, etc.)

Parte principal: Estaciones de habilidades (10 min): habrá numerosas estaciones donde los alumnos deberán controlar y orientar el balón para trabajar esa familiarización con el móvil. La primera estación será una conducción entre conos, la segunda estación será un equilibrio manteniendo el balón en diferentes partes del cuerpo, como muslo, cabeza, pie.

La tercera estación será rodar el balón, controlándolo por encima de las líneas de la pista, sin que se nos aleje.

Mago del balón (5 min): en parejas uno maneja el balón, mientras que el otro intenta imitar los gestos que hace. Además, el docente añade una variante que es ponerles retos como dar tres toques con el interior, hacer filigranas, etc.

Carrera de relevos (10 min): en 5 grupos de 5, se les propone el reto a los alumnos de realizar una carrera de relevos dándole la mano al compañero cuando termine su carrera. El objetivo es que los alumnos lleguen a un cono situado al fondo de la pista, llevando el balón controlado con el pie. Cuando lleguen al cono deberán bordearlo, controlándolo y volver al lugar de origen para darle el relevo a su compañero. Cada grupo tendrá su propio cono situado enfrente de su fila. Es importante enfatizar que deben llegar al cono siempre con el balón pegado al pie y no realizando autopases

Salva el balón (5 min): todos los alumnos excepto 2 compañeros llevarán un balón en sus pies. Esos 2 compañeros sin balón tienen el objetivo de robarles el balón al resto. La dificultad de este ejercicio es que el espacio se irá delimitando poco a poco

Vuelta a la calma (5 min): Masaje con el balón: los alumnos se sientan en círculo y en parejas se harán masajes suaves con el balón sobre la espalda, gemelos, muslos. Para ello, el profesor marca un ritmo pausado y da feedback a las parejas.

### Sesión 3:” *Pases y recepciones activas*”

Calentamiento (10 min): los alumnos se pasan el balón andando a una distancia de 2/ 3 metros, con diferentes superficies del pie que el profesor vaya indicando. Se empieza relajadamente andando y

progresivamente los alumnos irán aumentando el ritmo hasta acabar corriendo

Parte principal: Círculo de los pases (10 min): en grupos de 4 a 5 personas, formando un círculo, se realizan pases controlados con diferentes superficies del pie que el profesor irá indicando (exterior, empeine, puntera). Se busca que los pases sean precisos y que no salgan del círculo.

Diana de precisión (10 min): en los mismos grupos, se realizará una fila ordenada. Se colocará un cono a 1 metro del inicio de la fila y el objetivo es que los alumnos pasen el balón hacia el cono, de tal manera que sea tocado o derribado. En este caso la superficie del pie será elegida por ellos mismos, que deberán averiguar qué tipo de superficie del pie es la más correcta para conseguir el objetivo. En caso de que se consiga el reto, el cono se irá distanciando de metro en metro para complejizar la tarea.

Movimiento y control (10 min). Cuatro filas enfrentadas a 5-6 metros de distancia. El primero pasa el balón al compañero de enfrente, corre a su posición y el receptor controla y pasa al siguiente. Se va rotando continuamente. El profesor dirá con qué superficie del pie se va a controlar y a pasar.

Vuelta a la calma (5 min): Pases de respiración: en parejas y a una distancia de 2-3 metros, los alumnos inspiran por la nariz cuando den el pase, aguantando la respiración y cuando lo reciban espiran. Los pases deben ser suaves y controlados.

#### Sesión 4: "Activando nuestros disparos"

Calentamiento: Carrera continua con el balón (5 min): conducción con ambos pies, cambios de dirección y ritmos

Conducción libre y frenada con la planta (5 min): los alumnos simularán tiros con pierna dominante y no dominante sin golpear (gesto técnico con equilibrio). Harán una especie de amago de tiro. Posteriormente se colocarán en parejas y realizarán pases fuertes entre ellos, tirando siempre rasa.

Parte principal: Tiro a diana (10 min): en el campo habrá colocadas 3-4 mini porterías marcadas con conos. Cada alumno lanza el balón desde una distancia corta delimitada (4-5 m), intentando anotar gol. Se valorará la precisión, no la fuerza

Pase y tiro (10 min): toda la clase se colocará al fondo de la pista y en parejas en una portería. El objetivo es que los alumnos vayan pasándose el balón entre ellos, hasta la portería contraria donde tirarán a puerta antes de entrar en el área. En cada turno tirará a portería uno distinto de la pareja.

Tiro con precisión (10 min): se colocarán dos filas, una enfrente de cada una de las dos porterías que hay. Cada alumno tendrá un balón. El objetivo del juego es que los alumnos lancen a portería ordenadamente, pero trabajando la precisión. Es decir, el alumno deberá tocar el poste o el larguero de la portería con el balón

Vuelta a la calma (5 min): toda la clase realizará un círculo grande. El objetivo del juego es que los alumnos se vayan pasando el balón entre ellos, hasta que todos hayan recibido el pase al menos una vez.

#### Sesión 5: "El laberinto del regate"

Calentamiento: Robo silencioso (10 min): los alumnos llevarán individualmente su propio balón controlado por el espacio. El objetivo es que cuando pasen al lado de un compañero suyo, les roben el balón, golpeándolo, sin perder el suyo propio

Parte principal: 1 vs 1 (10 min): se colocan dos alumnos en parejas uno enfrente del otro. Habrá uno que esté sin balón y el otro con este. El objetivo es que el alumno con balón supere mediante fintas, velocidad, engaños al defensor. Se van cambiando los roles cada vez

2 vs 2 (10 min): se colocan dos parejas de dos alumnos cada uno enfrente del otro. Habrá una pareja que esté sin balón y la otra con este. El objetivo es que la pareja con balón supere mediante fintas, velocidad, engaños a la pareja defensora. Se van cambiando los roles cada vez

Juego reducido con oposición (10 min): en un espacio delimitado por el profesor se colocarán 4 jugadores contra otros 4. El objetivo es mantener la posesión de la pelota entre compañeros de un mismo equipo, evitando que el otro lo robe. El equipo que no tenga el balón debe robar la pelota al equipo contrario para conseguir la posesión

Vuelta a la calma (5 min): Reflexión grupal: el profesor pedirá a los alumnos que comenten cuáles han sido los regates más efectivos, si consideran que tener más espacio es más sencillo para zafarse de un defensor. Se realizará una pequeña puesta en común de la sesión

#### Sesión 6: "Partidos de verdad"

Calentamiento: Rondo activo (10 min): en grupos de 6 personas, se hará un círculo. Uno de ellos estará en el medio sin balón. El resto de compañeros se la pasará entre ellos y el objetivo es que el compañero que está en medio sin balón robe el balón. En caso de robar el balón se pondrá en medio el compañero que haya errado el pase

Parte principal: Partido completo (30 min): se dividirá la pista en dos partes y se realizarán 4 equipos en total. En cada parte de la pista se hará un partido de 10 minutos entre dos equipos. El equipo que gane el partido se enfrentará al equipo que haya ganado del otro. Se diferenciará a los equipos con petos de distinto color.

Vuelta a la calma (5 min): Sesión de estiramientos grupal. Se formará un círculo grande con toda la clase. Saldrá un alumno al medio y realizará un estiramiento que el resto de la clase debe ejecutar. Cada vez saldrá un compañero distinto y hará un estiramiento diferente.

#### Evaluación de la unidad didáctica:

|                       |       |     |     |
|-----------------------|-------|-----|-----|
| SA4: "Anotando goles" | CCL   | 50% | 20% |
|                       | CPSAA | 25% |     |
|                       | CE    | 25% |     |





#### Lista de control de la unidad didáctica

| Criterios evaluativos   | Sí | A veces | No |
|---|----|---------|----|
| Mantiene una actitud respetuosa, deportiva y positiva durante las actividades |    |         |    |
| Participa y se implica en la sesión   |    |         |    |
| Colabora adecuadamente con sus compañeros                                     |    |         |    |
| Muestra progresión en habilidades básicas (control, tiro, pase)               |    |         |    |
| Aplica normas del juego y toma decisiones adecuadas en este                   |    |         |    |

### Rúbrica de la unidad didáctica

| Criterios                   | Excelente  | Notable  | En proceso  | Inicial  |
|-----------------------------|--|--|---|--|
| Actitud deportiva y         | Siempre respeta las normas y a los compañeros, mostrando una actitud proactiva | Generalmente mantiene una actitud proactiva basada en la iniciativa y respetando al rival. | A veces presenta conductas reactivas y antideportivas | Muestra faltas de respeto o conductas antideportivas |
| Participación e implicación | Participa activamente en todas las actividades y propuestas                    | Participa en la mayoría de las actividades   | Participación escasa                                  | No participa   |
| Cooperación                 | Coopera, comunica y aporta ideas de forma activa en el grupo                   | Colabora manteniendo una actitud proactiva   | Colabora en ocasiones                                 | No coopera o dificulta el trabajo                    |
| Habilidades técnicas        | Gran dominio y clara progresión en todas las habilidades                       | Buen nivel con algunos errores   | Dificultad en varias habilidades                      | Bajo dominio técnico                                 |
| Aplicación en juego real    | Aplica normas y toma decisiones eficaces en situaciones de juego               | Aplica normas y decide, aunque erre  | Presenta numerosas dudas en el juego                  | No aplica normas ni decide adecuadamente             |

## Autoevaluación del alumno al finalizar la unidad didáctica

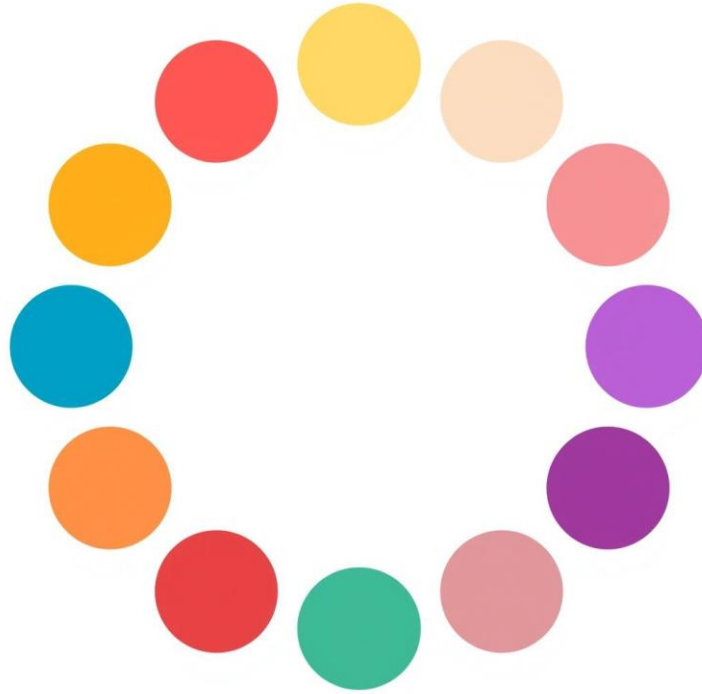
| Criterios   |  |  |  |  |
|---|---|--|---|---|
| He tenido una actitud positiva y respetuosa               |   |  |   |   |
| He participado activamente en las tareas                  |   |  |   |   |
| He trabajado bien con mi equipo                           |   |  |   |   |
| He mejorado mis habilidades (control, pase, tiro, regate) |   |  |   |   |
| He respetado las normas y jugado correctamente            |   |  |   |   |

Atención a la diversidad: Como se mencionó al principio de la programación, se establecerán las siguientes medidas con respecto a los dos alumnos con TDAH:

-Retroalimentación habitual y personal

-Énfasis en la observación directa

## Rosco Pasapalabra



Fuente de elaboración propia

## Insignias





Fuente de elaboración propia