



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Doble grado de CAFYDE y Educación Primaria

*Programación didáctica de Educación Física para el
segundo ciclo de Educación Primaria*

“Los superatòmics salvan el mundo”

Verónica Vasallo Sanz

Director: María Pablos Sarabia

Curso académico: 2025- 2026

Fecha: 10/4/2026

LOS SUPERATÓMICOS SALVAN EL MUNDO

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Segundo Ciclo de Educación Primaria

Contenido

1. INTRODUCCIÓN	6
2. FUNDAMENTACIÓN TEORÍCO-NORMATIVA DE LA PROGRAMACIÓN	7
3. CONTEXTUALIZACIÓN	9
3.1 Contexto externo	9
3.1.1 El entorno	9
3.1.2 Las familias	10
3.2 Contexto interno	10
3.2.1 Descripción del colegio	10
3.2.2 Descripción del equipo docente	11
3.2.3 Descripción del aula y características del alumnado	12
4. OBJETIVOS	13
4.1 Objetivos generales de etapa	14
4.2 Objetivos específicos de la programación	16
5. COMPETENCIAS	17
5.1 Competencias clave	17
5.2 Competencias específicas	19
6. CONTENIDOS	20
6.1 Presentación de los contenidos	20
6.1.1 Contenidos transversales	21
6.2 Secuenciación temporal de la programación	22
6.3 Planificación general de las unidades didácticas	24

7. METODOLOGÍA	40
7.1 Aprendizaje Basado en Retos (ABR):	40
7.1.1 Tipos de retos	41
7.1.2 Características de un buen reto.....	41
7.1.3 Procedimiento de aplicación del ABR.....	42
7.2 Metodología activa y cooperativa	43
7.3 Espectro de enseñanza	44
7.4 El papel de las TIC	44
8. EVALUACIÓN	45
8.1 ¿Cuándo se va a evaluar?	46
8.2 ¿Qué se va a evaluar?.....	47
8.3 ¿Quién va a evaluar?	47
8.4 Evaluación del proceso de enseñanza	48
9. ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO	48
10. CONTRIBUCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL DESARROLLO DE OTROS PLANES	50
10.1 Contribución de la programación al desarrollo de la lengua inglesa	50
10.2 Contribución de la programación al desarrollo de los hábitos saludables	51
10.3 Contribución de la programación al desarrollo de la convivencia	51
11. CONCLUSIONES	51
12. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA	52

13. ANEXOS	54
13.1 Contextualización y justificación de la programación dentro de la UPD	
54	
13.2 Objetivos didácticos y su contribución a los objetivos de etapa y de programación	55
13.3 Competencias clave y específicas y su relación con los objetivos y contenidos	57
13.4 Saberes básicos y contenidos transversales.....	58
13.5 Metodología y recursos	59
13.6 Descripción de las sesiones.....	61
13.7 Evaluación	67
13.7.1 Criterios de evaluación.....	67
13.7.2 Instrumentos de evaluación.....	68
13.4 Atención a las diferencias individuales del alumnado	69
13.5 Recursos elaborados	70

1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado está basado en una programación didáctica diseñada para 3º de Primaria.

La Educación Física constituye un área fundamental dentro del currículo de Educación Primaria, ya que contribuye de manera significativa al desarrollo integral del alumnado, abarcando tanto dimensiones físicas, como cognitivas, sociales y emocionales. Uno de los motivos por los que he escogido realizar la programación didáctica en el área de Educación Física, aparte de ser a lo que me quiero dedicar en un futuro, porque como bien dicen García-Hermoso et al. (2020), la Educación Física escolar no debe limitarse únicamente al desarrollo de habilidades motrices, sino que debe orientarse hacia la adquisición de hábitos de vida activos y saludables que perduren a lo largo de la vida, y esto es algo que quiero conseguir con la programación.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud subraya la importancia de la actividad física regular en la infancia, señalando que esta favorece el desarrollo físico saludable, mejora la función cognitiva y contribuye al bienestar psicológico y social del alumnado (World Health Organization [WHO], 2020). La Educación Física, por tanto, se convierte en un espacio privilegiado para promover estos beneficios dentro del contexto escolar, especialmente en etapas clave como el segundo ciclo de Educación Primaria. Teniendo todo esto en cuenta, deberíamos dejar de nombrarla como una de las “marías”.

Concretamente, en el tercer curso de Educación Primaria, la Educación Física desempeña un papel esencial en la consolidación de las habilidades motrices básicas, el desarrollo de la competencia motriz y la mejora de la autonomía personal, así como en el fomento de valores como la cooperación, el

respeto y la inclusión. Tal y como señalan García-Hermoso et al. (2020), una Educación Física bien planificada y estructurada puede influir positivamente tanto en la salud física como en el rendimiento académico del alumnado.

En este trabajo se va a trabajar principalmente con la metodología ABR (Aprendizaje Basado en Retos) para así aumentar la motivación y la implicación del alumnado al plantear situaciones significativas que requieren movimiento, cooperación y toma de decisiones. El eje vertebrador que se va a seguir a lo largo de todo el curso escolar es que los alumnos son unos superhéroes que han perdido sus poderes. Para recuperarlos, deben ir superando distintos retos y al final del año, cuando hayan conseguido recuperarlos, se tendrán que enfrentar al Dr. Peligro, un malvado villano que amenaza con destruir el planeta tierra. (en un futuro se puede enriquecer esto)

2. FUNDAMENTACIÓN TEORÍCO-NORMATIVA DE LA PROGRAMACIÓN

La enseñanza de la Educación Física en la etapa de Educación Primaria debe basarse en principios metodológicos sólidos que favorezcan el desarrollo integral del alumnado, atendiendo tanto a las dimensiones motrices como a las cognitivas, sociales y emocionales.

En este sentido, el curso actual 2025–2026 se rige por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, estableciendo el marco normativo vigente para la Educación Primaria.

La programación didáctica que se presenta en este trabajo se fundamenta en las directrices establecidas en el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se regula la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

A su vez, se apoya en el Decreto 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria.

Por ello, esta programación se concibe como una herramienta que integra los contenidos de Educación Física de manera significativa, transversal y contextualizada, favoreciendo el aprendizaje activo, la participación y la adquisición de hábitos de vida saludables. A través de actividades prácticas y cooperativas, se busca que el alumnado no solo mejore su competencia motriz, sino que también desarrolle habilidades sociales como el trabajo en equipo, el respeto y la responsabilidad.

En esta línea, autores como Méndez-Giménez, Fernández-Río y Méndez-Alonso (2020) destacan la importancia de una Educación Física orientada al desarrollo de competencias, en la que el alumnado participe de manera activa y significativa a través de experiencias motrices contextualizadas. Asimismo, Baena-Extremera y Granero-Gallegos (2020) subrayan que una Educación Física de calidad en Educación Primaria contribuye de forma decisiva al bienestar físico y emocional del alumnado, así como al desarrollo de habilidades sociales y actitudes positivas hacia la práctica de actividad física.

El alumnado de 3.º de Educación Primaria se encuentra en una etapa de desarrollo caracterizada por la consolidación de las habilidades motrices básicas

y el aprendizaje a partir de la acción y la experimentación, lo que hace especialmente relevante el uso de metodologías activas que partan de experiencias motrices concretas y significativas.

3. CONTEXTUALIZACIÓN

3.1 Contexto externo

3.1.1 El entorno

El colegio Gredos San Diego está situado en Buitrago de Lozoya, en la sierra norte de Madrid. Gredos San Diego es una red muy amplia de colegios ubicados por toda la Comunidad de Madrid, además de contar con dos centros internacionales en Costa Rica y Camerún. Es conocido por su tranquilidad, amplias zonas verdes y un entorno rodeado de naturaleza.

El colegio está rodeado por chalets y cuenta con una ruta privada para hacer que las conexiones de transporte sean más fáciles y se conecten mejor a los pueblos de la sierra.

Además, el colegio destaca por su riqueza histórico-cultural y natural, integrada en el propio municipio. El centro se encuentra próximo a espacios de interés cultural como bibliotecas y zonas destinadas a la promoción de actividades culturales y educativas. Asimismo, el municipio cuenta con instalaciones deportivas, como el polideportivo municipal, que complementan la oferta educativa del centro y favorecen la práctica de actividad física y el desarrollo de hábitos de vida saludable en el alumnado. Un dato muy curioso de este municipio es que cuentan con una de las piscinas naturales más grandes de la Comunidad, la piscina natural de Riosequillo.

3.1.2 Las familias

El colegio Gredos San Diego es un colegio concertado, por lo que las familias que le eligen son familias de niveles socioeconómicos altos y medio-altos. La mayoría de las familias son residentes de pueblos de la sierra, como Torrelaguna, El Molar, La Cabrera o incluso Uceda, que ya pertenece a Guadalajara.

En cuanto al nivel de estudios de los padres, es común que ambos progenitores cuenten con estudios universitarios, muchos de ellos con posgrados o especializaciones. Este alto nivel educativo influye en las expectativas que poseen los padres hacia el colegio, ya que valoran una formación que vaya más allá de lo académico, incluyendo idiomas, habilidades tecnológicas...

Aunque la mayoría de las familias son españolas, hay un porcentaje de familias internacionales, lo cual enriquece la comunidad escolar, fomentando la diversidad cultural y el intercambio de ideas.

3.2 Contexto interno

3.2.1 Descripción del colegio

El Colegio Gredos San Diego apuesta por una educación que integre el desarrollo académico con el personal. Da mucha importancia a valores como el respeto, la responsabilidad, la empatía, el trabajo en equipo. Para ello, los alumnos participan en actividades solidarias y proyectos ambientales como, por ejemplo, visitas a residencias, campañas de reciclaje, recogida de alimentos, de juguetes.

Por otro lado, como he mencionado anteriormente, es una institución educativa concertada, no católica, aunque ofrece la asignatura de religión y bilingüe. Su enfoque pedagógico apuesta por la formación integral del alumnado, combinando su preparación académica con metodologías innovadoras. Además, destaca por su alto nivel en la enseñanza de idiomas y por su programa de Bachillerato Internacional (IB)

Su oferta educativa comprende los niveles de Primaria, Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional. En Primaria son línea uno, pero en la ESO han llegado a tener hasta 6 clases por curso.

Es uno de los colegios más grandes de Madrid, cuenta con una pista de fútbol 11 de césped artificial, unas 8 pistas de fútbol sala y 16 de baloncesto, todas estas al aire libre. También cuenta con una piscina cubierta en la que los alumnos realizan la actividad de natación, que se encuentra dentro de la asignatura de Educación Física. Para los días que hace mal tiempo, que en invierno suelen ser muy habituales y es muy probable que nieve, tienen un gimnasio bastante grande y un patio interior para que los alumnos puedan salir de las aulas en el horario del recreo. Como es un colegio de jornada continua, los alumnos y los profesores cuentan con un gran comedor para poder comer.

3.2.2 Descripción del equipo docente

El equipo docente del Colegio Gredos San Diego se caracteriza por su profesionalidad, dedicación y compromiso. Está compuesto por un grupo diverso de profesores, todos con titulaciones universitarias en educación y CAFYD y, muchos de ellos, con especializaciones en pedagogía, psicología educativa e

idiomas. La formación continua es una prioridad para el centro, por tanto, los profesores participan en talleres y jornadas para mantenerse actualizados.

La colaboración y el trabajo en equipo son aspectos clave dentro del equipo docente. Los profesores de distintas áreas trabajan juntos para crear actividades conjuntas y para garantizar que el currículo sea coherente y esté alineado con los objetivos.

A su vez, el colegio cuenta con un departamento de orientación que, junto con los profesores, se centra en atender a las necesidades específicas del alumnado.

3.2.3 Descripción del aula y características del alumnado

El aula de 3º de Primaria es un espacio amplio y bien iluminado, diseñado para facilitar el aprendizaje y fomentar la creatividad. Cuenta con una disposición de mesas organizadas en grupos de cinco alumnos. Para impartir la asignatura de Educación Física se cuentan con la mayoría de los espacios descritos anteriormente. Contamos con: un gimnasio muy amplio, que si llueve a veces toca compartirlo con alumnos de la ESO. El patio interior es muy grande y luminoso en donde se puede llevar a cabo la clase sin ningún problema. LA piscina climatizada en donde se impartirá natación, que se hace una hora a la semana de 3 horas que tiene la asignatura. Dos pistas de fútbol sala, cuatro de baloncesto y la pista de fútbol 11, que también se suele tener que compartir.

El alumnado del centro es no es muy diverso, pero sí que conviven un porcentaje no muy alto de estudiantes con distintos orígenes culturales y nacionalidades. En general, las familias presentan un nivel sociocultural medio y

muestran una buena implicación en la educación de sus hijos e hijas, manteniendo una relación cercana y colaborativa con el centro.

El aula está formada por 25 alumnos, con edades comprendidas entre los 8 y los 9 años, correspondiente a una etapa que Piaget (1975) sitúa dentro de del periodo de operaciones concretas. En esta fase, el alumnado desarrolla un pensamiento lógico vinculado a situaciones reales y concretas, aprendiendo fundamentalmente a través de la experiencia, la manipulación y la acción.

El grupo presenta una distribución equilibrada, 14 son niñas y 11 niños. En general, el nivel académico es bueno y muestran una actitud positiva hacia el aprendizaje. El aula cuenta con tres alumnos con Necesidades Educativas Especiales (NEE), los cuales uno de ellos es un alumno que presenta una dificultad motriz leve, el otro es TDA y el último es un alumno con altas capacidades.

A nivel socioemocional, el alumnado de 3.º de Educación Primaria se encuentra en una etapa clave de su desarrollo personal y social. Según Erikson (1968), esta etapa corresponde a la de la *industria frente a la inferioridad*, en la que los niños y niñas buscan sentirse competentes, valorados y aceptados tanto por sus iguales como por las figuras adultas de referencia. En este sentido, resulta fundamental ofrecer experiencias educativas que refuercen la autoestima, la cooperación y el reconocimiento del esfuerzo personal.

4. OBJETIVOS

Los objetivos de la presente programación didáctica se orientan a favorecer el desarrollo integral del alumnado a través de la actividad física, promoviendo la adquisición de hábitos de vida saludables, el trabajo cooperativo y la mejora de

las capacidades motrices. De acuerdo con el currículo de la Comunidad de Madrid (BOCM, 2022), se prioriza un aprendizaje significativo basado en metodologías activas, la participación del alumnado y el uso del movimiento como medio para el desarrollo personal, social y emocional. A continuación, se presentan los objetivos generales de la etapa de Educación Primaria vinculados a esta programación.

4.1 Objetivos generales de etapa

- 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 incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

4.2 Objetivos específicos de la programación

La presente programación didáctica, enfocada en el área de Educación Física para 3º de Educación Primaria, tiene como propósito principal desarrollar en el alumnado hábitos saludables, vinculándolas a una narrativa motivadora, por ello, a continuación, se muestran los objetivos específicos.

Estos objetivos responden a las necesidades del alumnado y al proyecto educativo. No sólo garantizan el desarrollo de habilidades motrices, sino también contribuyen al trabajo en equipo, superación personal y respetar al resto de compañeros, alineándose así con la misión del colegio de preparar a ciudadanos responsables.

1. Desarrollar las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones) en diferentes situaciones de juego
2. Mejorar las capacidades físicas básicas (velocidad, fuerza, resistencia y coordinación) de forma progresiva y adaptada a cada alumnado
3. Fomentar la adquisición de hábitos de vida activa y saludable, valorando la actividad física como elemento fundamental para el bienestar

4. Promover el trabajo cooperativo, la ayuda entre iguales y alcanzar grandes objetivos comunes
5. Desarrollar la capacidad de resolución de problemas motrices
6. Favorecer actitudes de respeto, deportividad e inclusión, aceptando las diferencias de cada uno de los compañeros y las propias
7. Potenciar la expresión y comunicación corporal como medio de interacción y transmisión de emociones.
8. Valorar el entorno natural y urbano como espacio para la práctica de actividad física, adaptando actitudes responsables hacia su cuidado
9. Desarrollar la autonomía, la iniciativa y la superación personal, participando activamente en los retos planteados
10. Utilizar el inglés como segunda lengua en las sesiones de Educación Física, favoreciendo la CP

5. COMPETENCIAS

5.1 Competencias clave

Siguiendo el Artículo 6 del Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, las competencias clave “se caracterizan por su transversalidad, no existe jerarquía alguna entre ellas, ni puede establecerse una correspondencia exclusiva con una única área, sino que engloban los aprendizajes de las distintas áreas y, a su vez, se adquieren a partir de las competencias específicas propias de cada área.” A continuación, se muestran los descriptores operativos ligados a cada una de las competencias clave que se van a trabajar en esta programación didáctica.

COMPETENCIAS CLAVE	DESCRPTORES OPERATIVOS
Competencia plurilingüe (CP)	<p>CP1. Usa, al menos, una lengua, además de la lengua propia, en su caso, y el español, para responder a necesidades comunicativas sencillas y predecibles, de manera adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a situaciones y contextos cotidianos de los ámbitos personal, social y educativo.</p>
Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)	<p>CPSAA1. Es consciente de las propias emociones, ideas y comportamientos personales y emplea estrategias para gestionarlas en situaciones de tensión o conflicto, adaptándose a los cambios y armonizándolos para alcanzar sus propios objetivos.</p> <p>CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes y los principales activos para la salud, adopta estilos de vida saludable, y detecta y busca apoyo ante situaciones negativas.</p> <p>CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones y experiencias de los demás, participa activamente en el trabajo en grupo, asume las responsabilidades individuales asignadas y emplea estrategias dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.</p> <p>CPSAA4. Reconoce el valor del esfuerzo y la dedicación personal para la mejora de su aprendizaje y adopta posturas críticas en procesos de reflexión guiados.</p>
Competencia ciudadana (CC)	<p>CC2. Participa en actividades de su entorno cercano, en la toma de decisiones y la resolución de los conflictos de forma dialogada y respetuosa con los principios y valores de la Unión Europea y la Constitución Española, los derechos humanos y de la infancia, el valor a la diversidad y de la igualdad entre hombres y mujeres, la cohesión social y los Objetivos de Desarrollo Sostenible acordados por la ONU.</p> <p>CC3. Reflexiona y dialoga sobre valores y problemas de la actualidad, comprendiendo la necesidad de respetar diferentes culturas y creencias, cuidar el entorno, de rechazar prejuicios, y de oponerse a cualquier forma de discriminación y violencia.</p> <p>CC4. Comprende las relaciones entre las acciones humanas y el entorno, y se inicia en la adopción de estilos de vida adecuados, para conservar la biodiversidad.</p>
Competencia emprendedora (CE)	<p>CE1. Reconoce necesidades inherentes a los retos que debe afrontar y elabora ideas originales, utilizando destrezas creativas y tomando conciencia de las consecuencias y efectos que las ideas pudieran generar en el entorno, para proponer soluciones valiosas que respondan a las necesidades detectadas.</p>

	<p>en el entorno, para proponer soluciones valiosas que respondan a las necesidades detectadas.</p> <p>CE3. Crea ideas planifica tareas, colabora con otros y en equipo, valora el proceso realizado y el resultado obtenido para llevar a cabo iniciativas de emprendimiento, y considera la experiencia como una oportunidad para aprender.</p>
Competencia en conciencia y expresión cultural (CCEC)	<p>CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones de forma creativa, empleando distintos lenguajes artísticos y culturales, integrando su propio cuerpo, interactuando con el entorno y desarrollando sus capacidades afectivas.</p> <p>CCEC4. Experimenta de forma creativa con diferentes medios y soportes, y diversas técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para elaborar propuestas artísticas y culturales.</p>
Competencia digital (CD)	<p>CD2. Crea, integra y reelabora contenidos digitales en distintos formatos (texto, tabla, imagen, audio, vídeo, programa informático...) mediante el uso de diferentes herramientas digitales para expresar ideas, sentimientos y conocimientos, respetando la propiedad intelectual y los derechos de autor de los contenidos que reutiliza.</p> <p>CD3. Participa en actividades y/o proyectos escolares mediante el uso de herramientas o plataformas virtuales que le permitan construir nuevo conocimiento, comunicarse, trabajar en grupo, y compartir datos y contenidos en entornos digitales restringidos y supervisados de manera segura y responsable ante su uso.</p>

Tabla 1 competencias clave vinculadas a descriptores operativos

5.2 Competencias específicas

En cuanto a las competencias específicas del segundo ciclo de Educación Primaria en el área de Educación Física, el concepto es definido por el Real Decreto 157/2022 como las habilidades que el alumno debe desarrollar a lo largo del curso para afrontar situaciones específicas.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	DESCRIPTORES OPERATIVOS
1. Adoptar un estilo de vida activo y adecuado, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud, así como medidas que fomenten la responsabilidad durante la práctica motriz.	CPSAA2 CPSAA4

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.	CE1 CE3 CPSAA4
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.	CPSAA1 CPSAA3 CC2 CC3
4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones a la cultura, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.	CCEC3 CCEC4 CC3
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.	CC4 CPSAA2
(Se trabaja de manera transversal)	CP1 CD2 CD3

Tabla 2 competencias específicas con descriptores operativos

6. CONTENIDOS

6.1 Presentación de los contenidos

Aunque en el guion proporcionado por la universidad se emplea el término “contenidos”, en la normativa educativa vigente estos pasan a denominarse “saberes básicos”, manteniendo la misma finalidad educativa. Por coherencia con el Decreto 61/2022 (BOCM), en las siguientes tablas se utilizará este término, sin que ello suponga una diferencia conceptual respecto al planteamiento tradicional de contenidos.

Los saberes básicos de esta programación se fundamentan en lo establecido en el Decreto 61/2022, de 13 de julio, por el que se regula el currículo de la etapa

de Educación Primaria en la Comunidad de Madrid. En 3.º de Educación Primaria, el área de Educación Física tiene como finalidad afianzar y ampliar los aprendizajes motrices adquiridos en cursos anteriores, favoreciendo el desarrollo integral del alumnado a través del movimiento, la actividad física y el juego.

Tal y como se recoge en el artículo 4 del citado decreto, *“los contenidos son conocimientos, destrezas y actitudes que, de manera transversal, se deben incorporar al proceso de enseñanza y aprendizaje en todas las áreas”*, aspecto especialmente relevante en Educación Física, al integrar dimensiones motrices, cognitivas, sociales y emocionales.

Los saberes básicos se presentan de forma estructurada, progresiva y adaptada al desarrollo evolutivo del alumnado, permitiendo avanzar desde habilidades motrices básicas hacia situaciones motrices más complejas, mediante un enfoque lúdico, práctico y contextualizado, que fomenta la participación activa, la autonomía y la adquisición de hábitos de vida saludable.

6.1.1 Contenidos transversales

Los elementos transversales se basan en lo establecido en el Decreto 61/2022, de 13 de julio, por el que se regula el currículo de Educación Primaria en la Comunidad de Madrid.

1. Educación en valores y convivencia. Se fomenta el respeto, la cooperación y la resolución pacífica de conflictos mediante juegos cooperativos y retos grupales.
2. Educación para la salud y hábitos de vida activa. Se promueve la práctica regular de actividad física, la higiene corporal y la seguridad durante la


- práctica motriz. Se concientiza al alumnado sobre la importancia de adoptar hábitos de vida saludables.
3. Educación emocional. Las situaciones de reto y superación personal permiten al alumnado reconocer y gestionar sus emociones. Se refuerzan la autoestima, la confianza en las propias capacidades y la tolerancia a la frustración.
 4. Educación ambiental y desarrollo sostenible. Se utilizan espacios naturales y urbanos cercanos para la práctica motriz, fomentando el respeto y el cuidado del entorno.
 5. Igualdad y coeducación. Se garantiza la participación de todo el alumnado mediante actividades inclusivas y adaptadas. Se evitan estereotipos y se promueve la igualdad de oportunidades, el respeto y la cooperación entre niñas y niños.
 6. Competencia plurilingüe. El inglés se emplea de forma funcional y contextualizada en las sesiones de Educación Física. Se trabaja vocabulario específico del área mediante consignas sencillas, apoyos visuales y situaciones reales de acción motriz. La nota de Educación Física no va a estar condicionada por el buen o el mal uso del inglés.
 7. Competencia digital. La competencia digital se incorporará de manera puntual y significativa dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.


6.2 Secuenciación temporal de la programación


UD DIDÁCTICA	SABERES BÁSICOS TRABAJADOS	TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN	Nº SESIONES	
1º trimestre	1	Activación y control corporal	¡Comienza la misión!	Septiembre (dos semanas)	4
	2	Coordinación y desplazamiento	Más rápidos cada día	Finales septiembre	4
	3	Velocidad y agilidad	Corremos contra el tiempo	Octubre (2 semanas)	4
	4	Reacción y toma de decisiones	¡Activa tus reflejos!	Octubre	4
	5	Cooperativos de velocidad	Unidos somos más rápidos	Noviembre (2 semanas)	4
		Reto final: recuperar el poder de la velocidad	Derrota el primer obstáculo de Dr. Peligro y recupera el poder de la velocidad	Final de noviembre	1
2º trimestre	6	Equilibrio y control postural	Mantén el equilibrio	Diciembre	4
	7	Cooperación y respeto	Nos protegemos	Enero (2 semanas)	4
	8	Juegos con normas	Jugamos limpio	Enero	4
	9	Expresión y comunicación corporal	Expresarse también protege	Febrero (2 semanas)	4
	10	Resolución de conflictos	Defenderse sin hacer daño	Febrero	4
		Reto final: Recuperar el poder de la protección	Supera las pruebas del Dr. Peligro	Final de febrero	1
3º trimestre	11	Fuerza general	Somos más fuertes	Marzo (2 semanas)	4
	12	Fuerza y resistencia	Aguanta y sigue	Marzo	4
	13	Fuerza en el medio natural	Fuerza en la naturaleza	Abril (2 semanas)	4
	14	Contenidos combinados de fuerza y cooperación	Juntos somos invencibles	Mayo	4
	15	Reto final: recuperar el poder de la fuerza y derrotar a Dr. Peligro	Preparados para el combate final	Final de mayo	4
		Gran reto final	La batalla final contra Dr. Peligro	Final de curso	1

Tabla 3 secuenciación temporal de la programación


6.3 Planificación general de las unidades didácticas

UPD 1: “¡COMIENZA LA MISIÓN!”			
Trimestre	1º	Nº sesiones	4
Situación de aprendizaje	Vídeo súperatomics desde el minuto 0:23 hasta el minuto 1:13.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1, 2, 3		CPSAA CC CD	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar el control corporal en situaciones motrices básicas. - Participar activamente en juegos y retos cooperativos. - Comprender consignas básicas en lengua inglesa relacionadas con la acción motriz 	ODS	
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficios de la actividad física para la salud • Normas básicas de calentamiento • Normas básicas de funcionamiento y uso del material • Elementos básicos del esquema corporal • Aplicación de hábitos básicos de activación y vuelta a la calma • Cuidado y preparación del material dependiendo de la actividad • Habilidades y destrezas básicas locomotrices y no locomotrices • Coordinación dinámica general y segmentaria • Valoración positiva de la actividad física como hábito saludable • Responsabilidad en el uso del material y cumplimiento de normas 		
Instrumentos de evaluación		Porcentaje de calificación	Criterios de evaluación
Registro de observación directa sistemática		30%	1.1 1.2
Rúbrica de participación y actitud		30%	2.1 2.2
Lista de control de habilidades motrices		40%	3.1 3.2
			CPSAA1 CPSAA2 CPSAA3 CC2


UPD 2: “MÁS RÁPIDOS CADA DÍA”			
Trimestre	1º	Nº sesiones	4
Situación de aprendizaje	El alumnado de tercero de primaria debe seguir superando retos para conseguir el poder de la velocidad. El alumnado deberá superar diferentes retos relacionados con los desplazamientos, cambios de dirección, ritmo y coordinación general, tanto en tierra como en el medio acuático. Cada vez estamos más cerca de recuperar nuestro súper poder.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1, 2, 3		CE CPSAA	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar coordinación mediante desplazamientos - Aplicar habilidades motrices básicas locomotrices en circuitos y situaciones lúdicas - Participar activamente en los retos mostrando esfuerzo y superación - Respetar las normas y colaborar con el equipo 	ODS	
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica. • Habilidades motrices básicas locomotrices (carrera, salto, giro). • Coordinación dinámica general. • Ajuste del movimiento a diferentes trayectorias y ritmos. • Aceptación de normas y respeto en juegos de velocidad. • Esfuerzo y superación personal ante el reto 		
Instrumentos de evaluación	Porcentaje de calificación	Criterios de evaluación	Descriptorios operativos
Rúbrica de ejecución del circuito	50%	1.4	CPSAA3 CPSAA4 CE1
Autoevaluación a cerca del respeto de normas	20%	2.1 2.2	
Rúbrica de participación y actitud	30%	3.1	

UPD 3: “CORREMOS CONTRA EL TIEMPO”			
Trimestre	1º	Nº sesiones	4
Situación de aprendizaje	El alumnado deberá superar retos de reacción, aceleración, cambios rápidos de dirección y toma de decisiones en movimiento para fortalecer el poder de la velocidad. A través de juegos de persecución y desafíos por equipos, mejorarán su rapidez motriz y su capacidad de respuesta ante estímulos variados.		
Competencias específicas		Competencias clave	
2, 3		CPSAA CC CE	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar velocidad de reacción y desplazamientos - Desarrollar la agilidad mediante cambios rápidos de dirección y ritmo - Participar en juegos competitivos mostrando deportividad y respeto 	ODS	
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica. • Toma de decisiones en situaciones motrices individuales y colectivas. • Habilidades motrices básicas locomotrices aplicadas a la velocidad. • Ajuste del movimiento a diferentes trayectorias y estímulos. • Aceptación de normas y resultados. • Respeto a compañeros y adversarios en juegos de velocidad. • Control emocional en situaciones competitivas 		
Instrumentos de evaluación	Porcentaje de calificación	Criterios de evaluación	Descriptorios operativos
Registro de tiempos en pruebas de velocidad	40%	2.1 2.2	CPSAA1 CPSAA4 CE1 CC2
Escala de valoración del desempeño motor	30%	3.1	
Rúbrica de participación y actitud	30%	3.2	

UPD 4: “¡ACTIVA TUS REFLEJOS!”


Trimestre	1º	Nº sesiones	4
Situación de aprendizaje	Los alumnos deberán enfrentarse a diferentes retos donde tendrán que reaccionar rápidamente ante estímulos visuales o auditivos y tomar decisiones motrices adecuadas. A través de juegos de persecución, cambios de rol y actividades de reacción, entrenarán sus reflejos para prepararse frente a los desafíos del Dr. Peligro. ¡Cada vez queda menos para recuperar el poder de la velocidad!		
Competencias específicas		Competencias clave	
2, 3		CE CPSAA CC	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la capacidad de reacción ante estímulos visuales y auditivos. - Desarrollar la toma de decisiones motrices en situaciones de juego. - Participar activamente en juegos de reacción mostrando respeto por las normas y los demás. - Desarrollar estrategias para resolver retos motores de forma autónoma. 	ODS	
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> • Procesos de percepción, decisión y ejecución en situaciones motrices. • Respuesta motriz ante estímulos visuales o auditivos. • Ajuste del movimiento a diferentes situaciones de juego. • Resolución de retos motrices sencillos en juegos individuales y colectivos. • Respeto a las normas y a los compañeros durante el juego. • Control de las emociones en situaciones de éxito o error. • Participación activa y actitud cooperativa. 		
Instrumentos de evaluación	Porcentaje de calificación	Criterios de evaluación	Descriptorios operativos
Rúbrica de desempeño en retos de reacción y persecución	40%	2.1 2.2 3.1	CPSAA1 CPSAA4 CC2 CE3
Coevaluación entre compañeros	30%		
Registro de observación directa en juegos de reacción	30%		

UPD 5: “UNIDOS SOMOS MÁS RÁPIDOS”


Trimestre	1º	Nº sesiones	5
Situación de aprendizaje	<p>Tras varias semanas entrenando habilidades como la coordinación, los desplazamientos, la velocidad, la agilidad y la reacción, los alumnos deberán enfrentarse al primer desafío del Dr. Peligro. A través de diferentes retos cooperativos pondrán a prueba su rapidez, capacidad de reacción y trabajo en equipo para superar obstáculos y completar misiones motrices.</p> <p>En la última sesión, titulada “Derrota el primer obstáculo de Dr. Peligro y recupera el poder de la velocidad”, los estudiantes deberán superar un reto final que integrará los aprendizajes trabajados en las unidades anteriores. Si consiguen completarlo, recuperarán el poder de la velocidad y recibirán una medalla de superhéroe, que pegarán en su pasaporte de misiones. Cuando logren reunir las tres medallas estarán preparados para enfrentarse definitivamente al Dr. Peligro.</p>		
Competencias específicas		Competencias clave	
1, 2, 3		CE CPSAA	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar habilidades motrices relacionadas con la velocidad y la reacción en situaciones de juego. - Participar en retos cooperativos, colaborando con los compañeros para alcanzar objetivos comunes. - Mostrar esfuerzo, perseverancia y superación personal ante los retos planteados. - Valorar la actividad física como medio de disfrute y mejora personal 	ODS	
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias básicas para resolver situaciones motrices en juegos cooperativos. • Aplicación de habilidades motrices básicas locomotrices en retos de velocidad. • Adaptación del movimiento a situaciones de cooperación y oposición. • Respeto por las normas y compañeros durante el juego. • Actitud de cooperación para alcanzar objetivos comunes. • Aceptación del éxito y del error como parte del aprendizaje • Vida activa y saludable, beneficios de la actividad física para la salud. 		
Instrumentos de evaluación		Porcentaje de calificación	Criterios de evaluación
Registro de observación directa en los retos de velocidad		20%	1.1 2.1
			CPSAA3 CPSAA4

Autoevaluación tras reto final	20%	3.1	CE3
Rúbrica reto final	60%		


UPD 6: "MANTÉN EL EQUILIBRIO"


Trimestre	2º	Nº sesiones	4
Situación de aprendizaje	Después de recuperar el poder de la velocidad y superar el primer obstáculo del Dr. Peligro, los alumnos deberán comenzar a entrenar una nueva habilidad para convertirse en auténticos supeatómicos: el control del cuerpo. A través de diferentes retos de equilibrio, control postural y estabilidad corporal, los estudiantes aprenderán a dominar su propio cuerpo en distintas situaciones motrices, preparándose para los próximos desafíos del Dr. Peligro.		
Competencias específicas		Competencias clave	
2, 3, 4		CC CCEC CPSAA	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar el equilibrio estático y dinámico en diferentes situaciones motrices. - Desarrollar el control postural durante desplazamientos y posiciones corporales variadas. - Participar en actividades motrices respetando normas y compañeros. - Explorar diferentes formas de movimiento corporal para mejorar el control del propio cuerpo. 	ODS	
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> • Control corporal y equilibrio en diferentes situaciones motrices. • Ajuste del esquema corporal en situaciones de equilibrio estático y dinámico. • Control postural en desplazamientos y cambios de posición. • Respeto a las normas y compañeros durante las actividades motrices. • Actitud de esfuerzo y superación ante retos de equilibrio. • Participación activa y cooperación en actividades grupales 		
Instrumentos de evaluación		Porcentaje de calificación	Criterios de evaluación
Escala de valoración del control postural		70%	2.1 2.2
Coevaluación por parejas en ejercicios de equilibrio y estabilidad corporal		30%	3.1 4.1
CPSAA4 CC2 CCEC3			


UPD 7: “NOS PROTEGEMOS”


Trimestre	2°	N° sesiones	4
Situación de aprendizaje	Tras comenzar a entrenar el poder del equilibrio, los alumnos descubrirán que para avanzar en su misión como superatómicos, también es necesario mantener el equilibrio dentro del equipo. A través de retos cooperativos y juegos en diferentes espacios del centro, deberán colaborar, comunicarse y respetar a sus compañeros para superar distintas pruebas motrices. Estas actividades les permitirán comprender la importancia del trabajo en grupo y del respeto al entorno donde se desarrollan las actividades físicas, aspectos fundamentales para continuar avanzando en la recuperación del poder del equilibrio.		
Competencias específicas		Competencias clave	
3, 5		CC CPSAA	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar habilidades sociales como la comunicación, la ayuda mutua y el trabajo en equipo. - Resolver retos motrices grupales adaptándose al espacio donde se realizan las actividades. - Valorar el entorno del centro educativo como un espacio adecuado para la práctica de actividad física. 	ODS	
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias básicas de cooperación en situaciones motrices. • Resolución de retos motores en grupo. • Adaptación del movimiento a diferentes espacios de práctica. • Uso responsable de los espacios donde se desarrolla la actividad física. • Respeto por el material y el entorno durante el juego. • Valoración de los espacios del centro como lugares para la práctica motriz 		
Instrumentos de evaluación		Porcentaje de calificación	Criterios de evaluación
Coevaluación entre compañeros		30%	3.2 5.1 5.2 CPSAA3 CC2 CC4
Escala de valoración del respeto al entorno y al material		40%	
Rúbrica de participación y actitud		30%	


UPD 8: “JUGAMOS LIMPIO”


Trimestre	2°	N° sesiones	4
Situación de aprendizaje	Los superatómicos han comenzado a entrenar el poder del equilibrio, pero para avanzar en su misión también deben aprender a actuar dentro de unas reglas que permitan que todos participen de forma justa. A través de diferentes juegos reglados, los alumnos deberán respetar normas, aceptar roles y tomar decisiones durante el juego. De esta manera, comprenderán que mantener el equilibrio dentro del grupo también implica respetar las reglas y actuar con deportividad para continuar preparándose para los desafíos del Dr. Peligro.		
Competencias específicas		Competencias clave	
2, 3		CC CPSAA	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Comprender y respetar las normas básicas de los juegos. - Participar en actividades motrices mostrando actitudes de respeto y deportividad. - Tomar decisiones durante el juego adaptándose a las reglas establecidas. - Aceptar diferentes roles dentro de las actividades motrices. 	ODS	
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> • Normas básicas que regulan la práctica de juegos y actividades motrices. • Adaptación del movimiento a las reglas del juego. • Toma de decisiones en situaciones motrices regladas. • Respeto por las normas y por los compañeros durante el juego. • Aceptación del resultado del juego con actitud deportiva. 		
Instrumentos de evaluación	Porcentaje de calificación	Criterios de evaluación	Descriptorios operativos
Lista de verificación del cumplimiento de normas durante los juegos	70%	2.2 3.1 3.2	CPSAA1 CPSAA3 CPSAA4 CC2
Rúbrica de participación y actitud	30%		


UPD 9: “EXPRESARSE TAMBIÉN PROTEGE”			
Trimestre	2º	Nº sesiones	4
Situación de aprendizaje	El alumnado continúa su misión para derrotar al Dr. Peligro y recuperar los poderes que ha robado. En esta ocasión deberán superar diferentes retos relacionados con la expresión y comunicación corporal, demostrando que también pueden utilizar el movimiento para transmitir emociones, representar situaciones y crear pequeñas historias. A través de distintos juegos, los alumnos aprenderán a utilizar su cuerpo como medio de expresión, cooperando con sus compañeros y respetando las producciones de los demás. Superar estos retos les permitirá seguir avanzando en su misión para recuperar el poder del equilibrio para enfrentarse a Dr. Peligro.		
Competencias específicas		Competencias clave	
3, 4		CCEC CPSAA	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar el cuerpo como medio de expresión y comunicación. • Explorar diferentes formas de movimiento y ritmo corporal. • Desarrollar la creatividad motriz mediante juegos expresivos. • Participar en actividades de expresión corporal respetando a los compañeros. 	ODS	
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> • La expresión corporal como forma de comunicación. • El movimiento como medio para representar emociones y situaciones. • Creación de pequeñas secuencias expresivas de forma individual o en grupo • Respeto por las producciones expresivas de los compañeros. • Participación en actividades expresivas de forma cooperativa. 		
Instrumentos de evaluación		Porcentaje de calificación	Criterios de evaluación
Rúbrica representación corporal en grupo		40%	3.1 4.1 4.2 CPSAA1 CPSAA3 CCEC3 CCEC4
Lista de control del desempeño motriz y expresivo en las actividades		40%	
Rúbrica de participación y actitud		20%	


UPD 10: “DEFENDERSE SIN HACER DAÑO”			
Trimestre	2º	Nº sesiones	5
Situación de aprendizaje	<p>Durante las cuatro primeras sesiones, el alumnado participará en juegos cooperativos y situaciones motrices en las que surgirán pequeños conflictos (discusiones por normas, decisiones o resultados). Los superatómicos estarán preparados para enfrentarse al último reto final de Dr. Peligro, que se llevará a cabo en la quinta sesión.</p> <p>Si el grupo consigue superar el reto, recuperará el poder de la protección y cada alumno recibirá la medalla correspondiente, que pegará en su pasaporte de superhéroe junto a la medalla del poder de la velocidad. ¡Ya solo nos queda recuperar el poder de la fuerza para poder enfrentarnos a Dr. Peligro en la gran batalla final!</p>		
Competencias específicas		Competencias clave	
3, 5		CC CPSAA	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Resolver conflictos que surgen durante la práctica motriz mediante el diálogo y el respeto. • Participar en juegos colectivos respetando normas, compañeros y decisiones arbitrales. • Aplicar estrategias de mediación y ayuda entre iguales en situaciones de desacuerdo 	ODS	
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> • Normas básicas de seguridad y convivencia en la práctica motriz. • Aplicación de estrategias de regulación emocional durante el juego. • Respeto hacia compañeros, adversarios y normas. • Resolución dialogada de conflictos surgidos durante los juegos. • Actitud cooperativa, respeto y deportividad. • Cuidado del material y del entorno durante la práctica física. 		
Instrumentos de evaluación		Porcentaje de calificación	Criterios de evaluación
Registro de observación directa en los retos		20%	3.1 3.2
Autoevaluación tras reto final		20%	5.1
Rúbrica reto final		60%	CPSAA1 CPSAA3 CC2 CC4

UPD 11: “SOMOS MÁS FUERTES”			
Trimestre	3°	N° sesiones	4
Situación de aprendizaje	Comenzaremos el entrenamiento para recuperar el poder de la fuerza, último poder para completar el pasaporte y poder enfrentarse al Dr. Peligro. A través de circuitos de fuerza, juegos de arrastre, transporte de materiales y desafíos motrices, el alumnado deberá superar diferentes retos que pondrán a prueba su esfuerzo y cooperación.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1, 2		CE CPSAA	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la fuerza general mediante juegos y circuitos adaptados a la edad del alumnado. • Ejecutar acciones motrices que impliquen empujar, arrastrar, saltar o transportar objetos. • Valorar el esfuerzo personal como elemento clave para la mejora de la condición física. • Participar activamente en las actividades mostrando respeto hacia los compañeros y las normas. 	ODS	
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficios de la actividad física para la salud. • Valoración positiva del esfuerzo personal y la superación. • La fuerza como capacidad física básica. • Realización de acciones motrices como empujar, arrastrar, saltar o transportar objetos. • Respeto hacia los compañeros y las normas durante la práctica motriz. 		
Instrumentos de evaluación		Porcentaje de calificación	Criterios de evaluación
Escala descriptiva de ejecución motriz		40%	1.1
Ficha de autoevaluación		30%	1.2
Rúbrica de participación y actitud		30%	2.1
			CPSAA2 CPSAA4 CE1

UPD 12: "AGUANTA Y SIGUE"			
Trimestre	3°	N° sesiones	4
Situación de aprendizaje	En esta unidad el alumnado deberá continuar entrenando para recuperar el poder de la fuerza. A través de circuitos, juegos de relevos y desafíos motrices que combinan fuerza y resistencia, los estudiantes deberán mantener el esfuerzo durante diferentes pruebas. Cada misión superada permitirá al grupo avanzar en su entrenamiento y prepararse para el reto final del trimestre, donde deberán demostrar que han desarrollado la fuerza suficiente para recuperar este poder y acercarse al enfrentamiento definitivo contra el Dr. Peligro.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1, 2		CE CPSAA	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la fuerza y la resistencia mediante juegos y circuitos motrices. • Mantener el esfuerzo físico durante actividades prolongadas respetando el propio ritmo de trabajo. • Valorar el esfuerzo personal y la constancia durante la práctica de actividad física. 	ODS	
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de la actividad física regular para el mantenimiento de la salud. • Participación en actividades físicas que implican esfuerzo continuado. • Valoración positiva del esfuerzo y la superación personal. • La fuerza y la resistencia como capacidades físicas básicas. • Realización de circuitos motrices que combinan fuerza y resistencia (saltos, arrastres, desplazamientos continuados). • Respeto hacia compañeros y normas durante las actividades motrices 		
Instrumentos de evaluación		Porcentaje de calificación	Criterios de evaluación
Dinámica de reflexión final en grupo sobre el esfuerzo realizado		70%	1.1 1.2
Rúbrica de participación y actitud		30%	2.1
			CPSAA2 CPSAA4 CE3

UPD 13: "FUERZA EN LA NATURALEZA"			
Trimestre	3°	N° sesiones	4
Situación de aprendizaje	En esta unidad el alumnado deberá seguir entrenando para recuperar el poder de la fuerza, enfrentándose a diferentes desafíos motrices en el medio natural o en espacios del centro que simulen este entorno. A través de actividades como desplazamientos, transporte de materiales o circuitos de fuerza, los estudiantes deberán demostrar su capacidad para aplicar sus habilidades motrices en contextos diferentes. Cada vez estamos más cerca del momento en el que podrán recuperar completamente el poder de la fuerza y prepararse para el enfrentamiento final contra el Dr. Peligro, con su pasaporte al completo.		
Competencias específicas		Competencias clave	
2, 5		CC CPSAA	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la fuerza general mediante actividades físicas realizadas en el medio natural o simuladas en el entorno escolar. • Valorar el entorno natural como un espacio adecuado para la práctica de actividad física. • Adoptar actitudes responsables de respeto y cuidado hacia el entorno durante la práctica motriz. 	ODS	
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficios de la práctica de actividad física en entornos naturales. • Participación activa en actividades físicas realizadas en el entorno natural. • La fuerza como capacidad física básica aplicada a diferentes contextos. • Realización de desplazamientos, trepas, arrastres y transporte de objetos en actividades motrices. • Uso responsable de los espacios naturales durante la práctica motriz. 		
Instrumentos de evaluación		Porcentaje de calificación	Criterios de evaluación
Lista de control de habilidades motrices en las pruebas de fuerza		70%	2.1 5.1
Registro de participación y cooperación en los retos grupales		30%	5.2 CPSAA2 CPSAA3 CC4

UPD 14: “JUNTOS SOMOS INVENCIBLES”			
Trimestre	3°	N° sesiones	4
Situación de aprendizaje	En esta unidad el alumnado deberá afrontar diferentes retos cooperativos que combinan fuerza y trabajo en equipo. Para avanzar en su misión, los superatómicos tendrán que ayudarse entre ellos para superar circuitos, transportar materiales o resolver desafíos motrices en grupo. Estas misiones permitirán al grupo fortalecer tanto su condición física como su capacidad de cooperación, preparándose para la última prueba que les permitirá recuperar el poder de la fuerza y enfrentarse al Dr. Peligro en el reto final del curso.		
Competencias específicas		Competencias clave	
2, 3		CC CPSAA	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar la fuerza general en actividades cooperativas y retos motrices grupales. • Desarrollar habilidades de cooperación y ayuda entre compañeros durante los juegos. • Participar activamente en desafíos colectivos respetando las normas y mostrando actitudes de compañerismo. • Valorar el trabajo en equipo como elemento clave para superar retos motrices. 	ODS	
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> • Participación en juegos y actividades físicas que implican esfuerzo físico y cooperación. • Valoración del esfuerzo personal y del trabajo en equipo. • La fuerza como capacidad física aplicada a diferentes situaciones motrices. • Realización de circuitos y retos cooperativos que implican empujar, arrastrar o transportar materiales. • Aplicación de estrategias de cooperación para superar retos motrices. • Respeto, ayuda y compañerismo durante las actividades 		
Instrumentos de evaluación		Porcentaje de calificación	Criterios de evaluación
Registro de logros por equipos		30%	2.1 3.1 3.2 CPSAA3 CPSAA4 CC2
Escala de valoración en desempeño en retos motrices		40%	
Rúbrica de participación y actitud		30%	

UPD 15: "PREPARADOS PARA EL COMBATE FINAL"			
Trimestre	3°	N° sesiones	5
Situación de aprendizaje	<p>Durante las cuatro primeras sesiones, el alumnado deberá superar diferentes desafíos motrices relacionados con la fuerza, demostrando todo lo aprendido en las unidades anteriores. En la cuarta sesión recuperarán el poder de la fuerza y completarán su pasaporte de poderes, reuniendo las tres medallas obtenidas a lo largo del curso: velocidad, protección y fuerza.</p> <p>En la quinta sesión se desarrollará la gran batalla final contra el Dr. Peligro, en la que los alumnos deberán combinar los tres poderes recuperados para superar un gran circuito de retos motrices. Solo mediante el trabajo en equipo, el esfuerzo y la aplicación de todas las habilidades aprendidas durante el curso podrán derrotar a Dr. Peligro y completar su misión como auténticos superatómicos.</p>		
Competencias específicas		Competencias clave	
1, 2, 3		CCEC CPSAA	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar de forma integrada las capacidades físicas trabajadas durante el curso • Participar en retos motrices cooperativos combinando diferentes habilidades y destrezas motrices. • Demostrar actitudes de respeto, cooperación y deportividad durante los desafíos finales. • Valorar el esfuerzo personal y colectivo realizado durante todo el proceso de aprendizaje 	ODS	
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de la actividad física para la salud y el bienestar. • Participación activa en retos motrices que combinan diferentes capacidades físicas. • Valoración positiva del esfuerzo personal y del trabajo en equipo. • Aplicación de habilidades motrices básicas y capacidades físicas en situaciones motrices variadas. • Aplicación de estrategias de cooperación para superar retos colectivos. • Respeto hacia compañeros, normas y resultados durante la práctica motriz. 		
Instrumentos de evaluación		Porcentaje de calificación	Criterios de evaluación
Registro de observación directa en los retos		20%	1.1 2.1
			Descriptorios operativos
			CPSAA3 CPSAA4

Autoevaluación tras reto final	20%	3.1	CC2
Rúbrica reto final	60%		

7. METODOLOGÍA

En la enseñanza de la Educación Física, la selección de la metodología es un elemento clave para favorecer un aprendizaje significativo, activo y motivador en el alumnado.

Por ello, el enfoque metodológico de esta programación didáctica se basa en principios pedagógicos que promueven el desarrollo de las habilidades motrices, la adquisición de hábitos saludables y el aprendizaje a través de la experiencia, utilizando como eje principal el aprendizaje basado en retos (ABR).

A continuación, se presentan las metodologías empleadas en esta programación.

7.1 Aprendizaje Basado en Retos (ABR):

La metodología principal de esta programación didáctica es el Aprendizaje Basado en Retos, una estrategia activa que sitúa al alumnado como protagonista de su propio aprendizaje a través de la superación de desafíos significativos y contextualizados.

Según Nichols y Cator (2008), el ABR se define como un enfoque pedagógico en el que los estudiantes se enfrentan a retos reales que requieren la aplicación de conocimientos, habilidades y actitudes para ser resueltos. En esta misma línea, Apple Inc. (2010) destaca que este modelo fomenta un aprendizaje activo, colaborativo y orientado a la acción.

En el contexto de la Educación Física, el ABR permite diseñar situaciones motrices donde el alumnado debe resolver retos físicos, cooperar con sus compañeros y aplicar habilidades motrices, favoreciendo un aprendizaje significativo y motivador.

7.1.1 Tipos de retos

Dentro de esta programación se plantean diferentes tipos de retos:

- Retos individuales, centrados en la superación personal (ej. mejorar una habilidad motriz). El aprendizaje se construye a partir de la acción y de la experiencia propia (Jean Piaget, 1970)
- Retos cooperativos, donde el grupo debe trabajar conjuntamente para alcanzar un objetivo común. Aquí se siguen los principios del aprendizaje social, donde se destaca el valor de la interacción y la colaboración en el desarrollo cognitivo (Vygotsky, 1978)
- Retos progresivos, que se desarrollan a lo largo de varias sesiones hasta alcanzar un objetivo final. Este tipo de retos permite una construcción gradual del aprendizaje, que se conecta con el aprendizaje significativo, lo que señala que los nuevos conocimientos deben integrarse de manera estructurada y progresiva (David Ausubel, 1968)
- Retos finales, al final de cada trimestre, donde el alumnado aplica todo lo aprendido (recuperación de los poderes), favoreciendo la transferencia de conocimientos y la aplicación en contextos globales (Bruner, 1960).

7.1.2 Características de un buen reto

Para que un reto sea adecuado en Educación Primaria, debe cumplir una serie de características:

- Ser motivador y significativo para el alumnado, favoreciendo un aprendizaje con sentido, tal y como plantea el aprendizaje significativo (David Ausubel, 1968)
- Estar adaptado a su nivel madurativo y motriz, respetando las etapas del desarrollo evolutivo del niño, tal y como defiende Piaget en 1970.
- Permitir la participación de todo el alumnado (inclusión). Esto está en línea con los principios de la educación inclusiva defendidos por Mel Ainscow en 2001.
- Plantear una situación problemática o desafío que requiera reflexión y acción, favoreciendo el aprendizaje activo y el desarrollo del pensamiento (John Dewey, 1938)
- Fomentar el trabajo cooperativo, destacando el valor de la interacción social en el aprendizaje (Vygotsky, 1978)
- Tener un objetivo claro y alcanzable, para así facilitar la percepción de competencia del alumnado, aspecto relacionado con la teoría de la autoeficacia de Albert Bandura (1997)

7.1.3 Procedimiento de aplicación del ABR

El desarrollo del ABR en esta programación sigue una estructura común:

1. Planteamiento del reto: Se presenta al alumnado una situación motivadora (en este caso, la narrativa de recuperar los poderes), favoreciendo el aprendizaje contextualizado y significativo (David Ausubel, 1968)

2. Exploración y práctica: Los alumnos experimentan mediante juegos y actividades motrices relacionadas con el reto, promoviendo el aprendizaje activo a través de la experiencia (John Dewey, 1938)
3. Resolución del reto: El alumnado aplica lo aprendido para superar el desafío planteado, poniendo en práctica los conocimientos adquiridos en situaciones reales, tal como defiende el aprendizaje por descubrimiento (Bruner, 1960)
4. Reflexión final: Se realiza una puesta en común donde los alumnos valoran su aprendizaje, esfuerzo y cooperación, favoreciendo la construcción social del conocimiento mediante la interacción (Vygotsky, 1978)

En esta programación, el ABR se concreta a través de un hilo conductor narrativo, en el que el alumnado debe recuperar diferentes poderes (velocidad, protección y fuerza) para finalmente enfrentarse al Dr. Peligro.

Cada unidad didáctica se estructura en torno a pequeños retos, que culminan en un reto final trimestral, favoreciendo la motivación, la implicación del alumnado y la transferencia de los aprendizajes a situaciones reales.

7.2 Metodología activa y cooperativa

Se basa en el principio de que los alumnos logran mejor el aprendizaje cuando son ellos mismos protagonistas de su propio proceso de aprendizaje y trabajan en colaboración con sus compañeros. Autores como John Dewey (1933) y Vygotsky (1978) han defendido que el aprendizaje es un proceso social donde la interacción y el trabajo en equipo juegan un papel fundamental.

7.3 Espectro de enseñanza

En relación con el enfoque metodológico adoptado, la presente propuesta se fundamenta en el Aprendizaje Basado en Retos (ABR), el cual se sitúa dentro de los estilos productivos del espectro de enseñanza de Mosston y Ashworth. Este espectro entiende la enseñanza como una cadena de toma de decisiones que progresivamente se transfiere del docente al alumnado, favoreciendo su autonomía y capacidad de resolución de problemas. En este sentido, la propuesta didáctica diseñada, se vincula principalmente con el estilo divergente (H), caracterizado por la generación de múltiples soluciones ante un mismo problema y el fomento del pensamiento creativo y crítico. Además, en determinados momentos del proceso, especialmente en los retos finales de cada trimestre y en el desafío global frente al Dr. Peligro, también se integran elementos del estilo convergente (G), donde el alumnado debe alcanzar una solución concreta mediante procesos de razonamiento lógico. Este planteamiento metodológico resulta coherente con las evidencias científicas actuales que destacan la importancia de metodologías activas y centradas en el alumnado para favorecer aprendizajes significativos, la motivación intrínseca y el desarrollo competencial (Blázquez, 2016; Mosston y Ashworth, 2008). De este modo, se promueve un aprendizaje activo, contextualizado y competencial, ajustado a las características del alumnado y alineado con los objetivos de la etapa educativa.

7.4 El papel de las TIC

El uso de las TIC en esta programación didáctica se plantea como un recurso complementario que favorece la motivación y el aprendizaje del alumnado,

especialmente en una etapa como Educación Primaria donde el componente visual y dinámico resulta clave.

En este sentido, las TIC se emplearán de manera puntual y significativa. Por un lado, se utilizarán al inicio de la programación mediante la visualización del video de elaboración propia en el que se les introduce el hilo conductor de todo el año, hablando de cómo han perdido sus poderes y tienen que recuperarlos para enfrentarse en la batalla final contra Dr. Peligro. Por otro lado, se integrarán en una unidad didáctica concreta a través de la metodología *flipped classroom*, donde el alumnado visualizará previamente contenidos audiovisuales que facilitarán la comprensión de las actividades prácticas desarrolladas posteriormente en las sesiones de Educación Física.

Figuerio Benítez (2024) subraya la importancia de integrar las TIC en la educación, resaltando que su uso adecuado no solo facilita la comprensión de conceptos complejos, sino que también contribuye al desarrollo de valores y normas en el entorno digital.

De este modo, las TIC contribuyen a promover un aprendizaje más activo, autónomo y motivador, apoyando el desarrollo de la competencia digital.

8. EVALUACIÓN

La evaluación en esta programación didáctica tiene como finalidad valorar el progreso del alumnado en relación con los objetivos establecidos y las competencias adquiridas. Se llevará a cabo un proceso continuo y formativo, permitiendo ver avances y dificultades, con el fin de adaptar la enseñanza a las necesidades individuales de cada alumno.

8.1 ¿Cuándo se va a evaluar?

Se consideran tres tipos de evaluación dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje:

- Evaluación inicial: se realizará al comienzo de curso con el propósito de conocer el nivel de destrezas de los alumnos. Esto nos permitirá detectar dificultades de aprendizaje y adaptar los contenidos a sus necesidades, para conectar con los conocimientos previos del alumnado (David Ausubel, 1968)
- Evaluación continua o formativa: se llevará a cabo a lo largo de todo el curso para realizar un seguimiento del aprendizaje del alumnado. Como señalan Black y William (1998), la evaluación formativa es clave para mejorar el aprendizaje, ya que permite ajustar la enseñanza en función de los avances y necesidades del alumnado. A través de la observación directa, la actitud y participación en clase, se podrá ajustar la enseñanza y reforzar aquellos aspectos que lo necesites. Se emplearán rúbricas, listas de cotejo...
- Evaluación final o sumativa: se realizará al final de cada unidad didáctica o trimestre para poder ver el grado de adquisición de los aprendizajes. A través de registro de logros, superación de retos,... se analizará la capacidad de los alumnos para transferir los contenidos a experiencias reales, como plantea Benjamín Bloom (1956)

Según Casanova (2011), para que la evaluación sea eficaz debe contemplar tres momentos clave: diagnóstico, seguimiento y valoración final, permitiendo así una intervención educativa ajustada y progresiva.

8.2 ¿Qué se va a evaluar?

En esta programación se evaluará tanto el grado de adquisición de las competencias específicas relacionadas con los contenidos de cada unidad, como el desarrollo de las competencias clave, que incluyen habilidades motrices, emocionales y sociales aplicadas en diferentes contextos.

La evaluación se va a centrar sobre todo en comprobar si los alumnos han alcanzado los objetivos marcados al inicio de curso, utilizando para ello los criterios de evaluación establecidos en el currículo. Además, se tendrá en cuenta la capacidad del alumnado para trabajar en equipo, la autonomía en la resolución de problemas, actitud positiva frente a la Educación Física, interiorización de hábitos saludables, ...

Los criterios de evaluación que se van a tener en cuenta están señalados en las tablas de las unidades didácticas.

8.3 ¿Quién va a evaluar?

La evaluación se realizará por el profesor de Educación Física. Además, contará con la colaboración del equipo docente del curso que podrá aportar información sobre el desarrollo de competencias transversales, favoreciendo una evaluación más global e integral del alumnado, tal y como plantea la evaluación holística (Benjamin Bloom, 1956).

También se fomentará la autoevaluación y coevaluación entre los propios alumnos, permitiéndoles así reflexionar sobre su proceso de aprendizaje. Este enfoque promueve la autorregulación y el aprendizaje consciente, en línea con las aportaciones sobre aprendizaje social y metacognición (Lev Vygotsky, 1978)

8.4 Evaluación del proceso de enseñanza

Además de la evaluación del alumnado, el docente realizará una autoevaluación para valorar la eficacia de su propia práctica educativa. Esta se hará a través de rúbricas y registros de observación, analizando si se han alcanzado los objetivos propuestos, qué puntos debería mejorar para otros años...

9. ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO

En la educación, se reconoce la diversidad de ritmos, estilos de aprendizaje y necesidades del alumnado. La atención a las diferencias individuales es esencial para garantizar una educación inclusiva y equitativa.

En esta programación se cuenta con un alumno con dificultad motriz leve, otro con TDA y el último con altas capacidades, lo que requiere la implementación de medidas específicas para facilitar su aprendizaje y asegurar su participación en las actividades de Educación Física.

El Decreto 36/2022, de 8 de junio, establece la importancia de la atención individualizada en la educación primaria, asegurando que se adopten medidas organizativas, curriculares y metodológicas para responder a las necesidades del alumnado. Para ello, se aplicará el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), promoviendo el acceso equitativo a los contenidos mediante diferentes medios de representación, acción y expresión.

Por otro lado, las medidas que voy a llevar a cabo para atender al alumnado son las siguientes:

- Medidas ordinarias: no implican modificaciones en el currículo, sino que suponen la adaptación de las tareas, espacios y materiales para garantizar la participación de todo el alumnado. Para ello, se emplearán diferentes estrategias como la modificación de reglas de los juegos, variación del tiempo de ejecución o uso de materiales adaptados (balones de distinto tamaño, peso o textura).

A su vez, se fomentará un entorno inclusivo y participativo, promoviendo el trabajo cooperativo y la ayuda entre iguales, así como la diversificación de actividades con distintos niveles de dificultad para ajustarse a los diferentes ritmos de aprendizaje. Además, se proporcionará feedback continuo y refuerzo positivo, favoreciendo la motivación y la implicación del alumnado.

- Medidas extraordinarias: para garantizar la inclusión del alumnado con necesidades específicas (dificultad motriz leve, TDA y altas capacidades), se implementarán las siguientes estrategias:

- Adaptación motriz específica: simplificación de tareas, reducción de la exigencia física o modificación de movimientos para el alumno con dificultad motriz.
- Estructuración de las tareas: uso de consignas claras, breves y secuenciadas, así como anticipación de las actividades para el alumno con TDA.
- Ubicación y organización del espacio: situar al alumnado en zonas que faciliten la atención, evitando distracciones y favoreciendo la participación activa.
- Ampliación y enriquecimiento de tareas: propuestas más complejas o roles de liderazgo para el alumnado con altas capacidades.

- Apoyo individualizado: seguimiento más cercano por parte del docente durante la realización de las actividades.
- Evaluación adaptada: ajuste de los criterios de evaluación a las características del alumnado, valorando el progreso individual y el esfuerzo realizado.

10.CONTRIBUCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL DESARROLLO DE OTROS PLANES

Esta programación didáctica no se trabaja de forma aislada, sino que se integra y relaciona con diferentes planes educativos del centro. A través de un enfoque transversal, se contribuye al desarrollo de habilidades y valores esenciales que van más allá del ámbito de la Educación Física, favoreciendo un aprendizaje integral y conectado con otras áreas que son clave dentro del currículo.

10.1 Contribución de la programación al desarrollo de la lengua inglesa

El colegio GSD de Buitrago apuesta por la enseñanza del inglés de manera progresiva y aplicada en diferentes áreas del currículo. Además del inglés como asignatura, el colegio imparte otras materias en este idioma, como Arts, Science, Music y Physical Education, lo que permite a los alumnos desenvolverse con fluidez en contextos académicos y cotidianos. Para reforzar el aprendizaje de este idioma, el colegio cuenta con asistentes de conversación nativos, que visitan a cada clase una vez por semana para realizar actividades enfocadas, principalmente, en el desarrollo de la expresión y comprensión oral (speaking y listening).

10.2 Contribución de la programación al desarrollo de los hábitos saludables

Además de la lengua inglesa, el colegio también apuesta por el desarrollo del plan de hábitos saludables, fomentando en el alumnado la adquisición de estilos de vida activos y saludables desde edades tempranas. En el centro les marcan a los alumnos el tipo de merienda que tienen que llevar cada día, y van cambiando dependiendo del día de la semana. A través de las unidades didácticas planteadas en la programación se promueve la práctica regular de actividad física, además de trabajar aspectos como la higiene corporal, la prevención de lesiones, el calentamiento y la vuelta a la calma.

10.3 Contribución de la programación al desarrollo de la convivencia

Esta programación didáctica contribuye al desarrollo del plan de convivencia del centro, ya que se fomentan actitudes de respeto, cooperación y resolución pacífica de conflictos gracias a la práctica motriz. A lo largo de las 15 unidades didácticas se promueve el trabajo en equipo, respeto a las normas y aceptación de los compañeros.

11. CONCLUSIONES

Diseñar esta programación ha supuesto para mí más que un Trabajo de Fin de Grado: ha sido un proceso en el que he descubierto todo lo que conlleva ser un docente y lo que conlleva llegar a ser lo que quiero ser en un futuro. A lo largo del trabajo he podido ir perfilando e integrando la asignatura de Educación Física con hábitos que los alumnos pueden y deben llevar a cabo en su día a día.

Desde el principio, tenía bastante claro el hilo conductor que quería que tuvieran mis 15 unidades, el vídeo de los Superatómicos, ya que fue un recurso

que realicé en la universidad y creo firmemente que, si a mí me lo hubieran puesto en tercero de primaria, habría sido una herramienta muy válida y que puede llegar a motivar a la mayoría o incluso todos los alumnos.

Durante la planificación he sido muy consciente de la importancia de la diversidad en el aula, ya que hoy en día, vayas al colegio al que vayas es muy probable que tengas que hacer algún tipo de adaptación.

También he reflexionado sobre mi papel como maestra. He comprendido que, más allá de los contenidos y de lo que te dice la ley, lo que deja huella en el alumnado es cómo aprenden y cómo disfrutan del proceso. Por eso he intentado hacer una programación didáctica motivadora, con espacios par que los alumnos se equivoquen y elijan el nivel de dificultad de las tareas asignadas.

Sé que no es una programación perfecta, pero estoy satisfecha con el trabajo realizado y con haberle dado un sentido a la mayoría de los conceptos aprendidos durante los 5 años de carrera.

12. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

Ainscow, M. (2001). *Developing inclusive education systems: What are the levers for change?* Journal of Educational Change, 2(2), 109–124

Apple Inc. (2010). *Challenge Based Learning: A classroom guide*. Apple Inc.

Ausubel, D. P. (1968). *Educational psychology: A cognitive view*. Holt, Rinehart and Winston

Baena-Extremera, A., & Granero-Gallegos, A. (2015). *Efectos de las actividades en la naturaleza en la predicción de la satisfacción de la Educación Física (Effects of outdoor activities in predicting Physical Education satisfaction)*. Retos, 28, 9–14. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i28.34816>

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

- Black, P., & William, D. (1998). Assessment and classroom learning. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 5(1), 7–74.
- Blázquez Sánchez, D. (2016). *Iniciación a los deportes de equipo*. Inde.
- Bloom, B. S. (1956). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals*. Longmans
- Bruner, J. S. (1960). *The process of education*. Harvard University Press
- Casanova, M. A. (2011). Evaluación para la inclusión educativa. *Revista de Educación Inclusiva*, 4(1).
- Comunidad de Madrid. (2022). Decreto 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*.
- Dewey, J. (1933). *How we think*. D.C. Heath and Company
- Dewey, J. (1938). *Experience and education*. Macmillan.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company
- España. (2020). 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*.
- España. (2022). Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 52, 24386
- Figuerero Benítez, J. C. (2024). "Educación en valores y normas". Repositorio Comillas, Universidad Pontificia Comillas.
- García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., Saavedra, J. M., & Martínez-Vizcaíno, V. (2020). Physical activity, fitness, and academic achievement in school-aged children: A systematic review and meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(10), 2017–2028. <https://doi.org/10.1111/sms.13738>
- Méndez-Alonso, D., Méndez-Giménez, A., & Fernández-Río, J. (2016). *Incorporación de las competencias básicas a la educación física en educación*

primaria [Integrating basic competences into physical education in primary education]. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16(63), 457-473. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2016.63.004>

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education: First online edition*. Spectrum Institute for Teaching and Learning.

Nichols, M., Cator, K., & Torres, M. (2016). *Challenge Based Learning User Guide*. Digital Promise

Piaget, J. (1975). *La psicología del niño*. Morata

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

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

13. ANEXOS

En este anexo se va a desarrollar una de las quince unidades didácticas de la programación. En concreto, se va a centrar en la explicación detallada de la UPD 5 “Unidos somos más rápidos.”

13.1 Contextualización y justificación de la programación dentro de la UPD

La unidad didáctica “Unidos somos más rápidos” está diseñada para que los alumnos de 3º de Educación Primaria desarrollen habilidades motrices relacionadas con la velocidad, la coordinación y la reacción a través de retos cooperativos enmarcados en una narrativa motivadora. En esta unidad, los alumnos continúan con su camino como superatómicos y están en el último desafío para recuperar su primer poder: el poder de la velocidad.

A lo largo de la unidad, los estudiantes participarán en diferentes retos motrices en los que deberán poner en práctica desplazamientos, cambios de dirección, reacciones rápidas y trabajo en equipo. Mediante estas actividades, irán superando pequeñas misiones que les prepararán para afrontar el reto final, en el que deberán aplicar todo lo aprendido para recuperar el poder de la velocidad.

Es muy importante que la Educación Física se plantee desde un enfoque activo y significativo, para así conectar el aprendizaje del alumnado con experiencias motivadoras para motivarles. En este caso, la metodología principal de la UPD es el ABR, que dan sentido a las tareas motrices, promoviendo el desarrollo físico, habilidades sociales, cooperación, respeto, superación personal y trabajo en equipo.

13.2 Objetivos didácticos y su contribución a los objetivos de etapa y de programación

Los objetivos didácticos de esta programación son los siguientes:

1. Aplicar habilidades motrices relacionadas con la velocidad y la reacción en situaciones de juego, adaptando los movimientos a diferentes estímulos y mejorando la capacidad de respuesta ante diferentes situaciones motrices
2. Participar en retos cooperativos, colaborando con los compañeros para alcanzar objetivos comunes, fomentando el trabajo en equipo, la comunicación y la ayuda entre iguales

3. Mostrar esfuerzo, perseverancia y superación personal ante los retos planteados, desarrollando una actitud positiva hacia el aprendizaje y valorando el proceso por encima del resultado
4. Valorar la actividad física como medio de disfrute y de mejora personal, favoreciendo la adquisición de hábitos de vida activa y saludable desde edades tempranas

Estos objetivos se alinean con los objetivos generales de etapa, mencionados en el punto 4. En particular, esta unidad contribuye a los siguientes objetivos de etapa:

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.

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

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

Además, esta unidad también contribuye al desarrollo de los objetivos específicos de la programación de Educación Física, tales como:

- 1.Desarrollar las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones) en diferentes situaciones de juego
- 2.Mejorar las capacidades físicas básicas (velocidad, fuerza, resistencia y coordinación) de forma progresiva y adaptada a cada alumnado
- 3.Fomentar la adquisición de hábitos de vida activa y saludable, valorando la actividad física como elemento fundamental para el bienestar
- 4.Promover el trabajo cooperativo, la ayuda entre iguales y alcanzar grandes objetivos comunes
- 6.Favorecer actitudes de respeto, deportividad e inclusión, aceptando las diferencias de cada uno de los compañeros y las propias
- 9.Desarrollar la autonomía, la iniciativa y la superación personal, participando activamente en los retos planteados
- 10.Utilizar el inglés como segunda lengua en las sesiones de Educación Física, favoreciendo la CP

13.3 Competencias clave y específicas y su relación con los objetivos y contenidos

En la siguiente tabla se presenta la relación entre los objetivos específicos de la unidad didáctica 5, los saberes básicos, las competencias clave y las específicas:

OBJETIVOS	SABERES BÁSICOS	COMPETENCIAS CLAVE	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
Aplicar habilidades motrices relacionadas con la velocidad y la reacción en situaciones de juego.	Aplicación de habilidades motrices básicas locomotrices en retos de velocidad.	CE2	CPSAA

	Adaptación del movimiento a situaciones de cooperación y oposición.		
Participar en retos cooperativos, colaborando con los compañeros para alcanzar objetivos comunes.	Estrategias básicas para resolver situaciones motrices en juegos cooperativos. Respeto por las normas y compañeros durante el juego.	CE3	CPSAA
Mostrar esfuerzo, perseverancia y superación personal ante los retos planteados.	Actitud de cooperación para alcanzar objetivos comunes. Aceptación del éxito y del error como parte del aprendizaje.	CE1	CPSAA CE
Valorar la actividad física como medio de disfrute y mejora personal	Vida activa y saludable, beneficios de la actividad física para la salud.	CE1	CPSAA

Tabla 4 relación objetivos, contenidos y competencias

13.4 Saberes básicos y contenidos transversales

Los saberes básicos (contenidos) que se van a trabajar en esta Unidad

Didáctica son los siguientes:

BLOQUE	SABERES BÁSICOS DE LA UNIDAD	CÓMO SE TRABAJA
Bloque A: Vida activa y saludable	Vida activa y saludable, beneficios de la actividad física para la salud	Se trabaja al fomentar la práctica de actividad física como medio para mejorar su bienestar y desarrollar hábitos saludables
Bloque B: Organización y gestión de la actividad física	Aplicación de habilidades motrices básicas locomotrices en retos de velocidad	Se desarrolla con la participación en actividades donde hay diferentes situaciones de juego
Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices	Estrategias básicas para resolver situaciones motrices en juegos cooperativos.	Se trabaja con la toma de decisiones y la adaptación de las respuestas motrices en función a

	Adaptación del movimiento a situaciones de cooperación y oposición.	como se va desarrollando el juego
Bloque D: Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices	Respeto por las normas y compañeros durante el juego. Actitud de cooperación para alcanzar objetivos comunes. Aceptación del éxito y del error como parte del aprendizaje.	Se hará con la participación de actividades cooperativas, donde el alumno aprende a gestionar las emociones, respetar a los compañeros y aceptar el éxito y el error.

Tabla 5 contenidos

Los contenidos transversales que se trabajan en esta unidad didáctica son los siguientes:

- Educación para la salud, porque se fomenta la práctica regular de actividad física para que los alumnos desarrollen hábitos saludables y activos desde edades tempranas.
- Educación en valores y convivencia, porque se trabajan actitudes de respeto, cooperación y deportividad gracias a los retos.
- Competencia digital, que se integra con el uso de recursos audiovisuales o diferentes tipos de metodologías.
- Educación en igualdad, ya que se garantiza la participación equitativa de todo el alumnado.

13.5 Metodología y recursos

La unidad didáctica que esta siendo desarrollada tiene una metodología que se basa en un enfoque activo, participativo e inclusivo, donde el alumno es el protagonista en todo el proceso. A continuación, voy a señalar las metodologías que se usarán en esta unidad:

- Aprendizaje Basado en Retos (ABR): los alumnos tienen que superar diferentes desafíos a lo largo de las primeras 4 sesiones, y en la última sesión, la quinta, que es en la que recuperarían el poder de la velocidad, se usaría en gran medida esta metodología ya que se haría un gran reto final. Esta metodología es el eje principal de la unidad.
- Aprendizaje cooperativo: se hará ya que habrá retos en los que los alumnos deberán colaborar para alcanzar un objetivo común. Esta metodología fomenta habilidades sociales como la comunicación, la ayuda entre el alumnado...
- Aprendizaje activo: Las actividades están diseñadas para que el alumnado aprenda haciendo para favorecer el desarrollo de habilidades físicas y la adquisición de aprendizajes significativos.
- Gamificación: se utiliza mediante la narrativa de los superhéroes, los retos, las misiones y a la consecución de las medallas para el pasaporte. Con esto se trata de aumentar la motivación del alumnado.
- Descubrimiento guiado y resolución de problemas: en algunas actividades, el alumnado debe buscar soluciones motrices antes situaciones planteadas.

Para el desarrollo de la unidad se van a emplear distintos recursos:

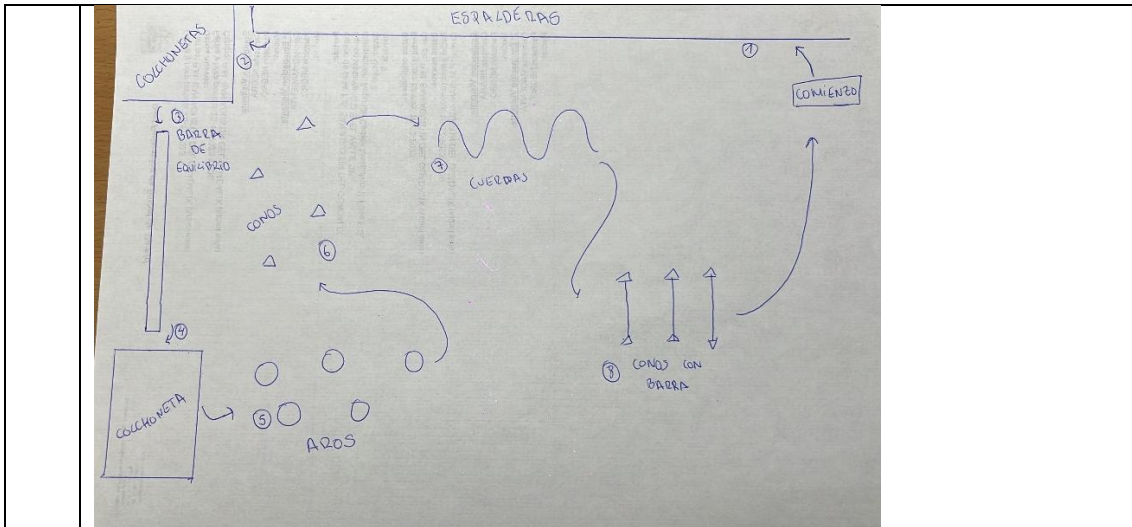
- Recursos materiales: conos, aros, picas, pelotas, cuerdas y materiales para el circuito de velocidad.
- Recursos espaciales: gimnasio y patio del centro.
- Recursos personales: docente como guía y facilitador del aprendizaje.
- Recursos digitales: uso puntual del vídeo motivador para introducir la narrativa.

13.6 Descripción de las sesiones

La unidad didáctica que se está desarrollando se llevará a cabo en 5 sesiones, donde las 4 primeras están orientadas a la superación de retos cooperativos relacionados principalmente con la velocidad y la reacción. En la quinta sesión se llevará a cabo el gran reto final, donde recuperarán el poder de la velocidad y se aplicará todo lo aprendido para enfrentarse a Dr. Peligro.

SESIÓN 1: Comienza el entrenamiento

Nº Sesión	1 – Comienza el entrenamiento	
Objetivos	Iniciar al alumnado en retos de velocidad y cooperación	
Recursos	Pelotas de goma espuma, conos, aros, espalderas, cuerdas	
Espacio	Polideportivo del colegio	
Presentación	Vídeo súper atómics	
Calentamiento		
10'	<ul style="list-style-type: none">- En círculo se hace movilidad articular, durante las anteriores unidades didácticas los alumnos ya habrán automatizado que nada más comenzar, uno de clase será el que dirija el calentamiento y el resto le seguirá.- Juego: Cadena → comienza uno pillando y se le van uniendo personas según las vaya pillando. Luego se van dividiendo (si son 4, se ponen 2 y 2).	
Parte principal		
30'	<ul style="list-style-type: none">- Actividad 1: carreras de relevos simples. Se harán grupos de 4-5 alumnos y tendrán que ir desplazándose como vaya diciendo el profesor (lateralmente, hacia atrás...) Variante: en vez de correr de uno en uno, correrán por parejas de esa manera yendo de la mano.- Actividad 2: Circuito de velocidad con obstáculos. Se pondrán diferentes tipos de obstáculos como conos, aros, uso de espalderas... A continuación, vemos una imagen, teniendo en cuenta que se haría en el gimnasio del colegio.	



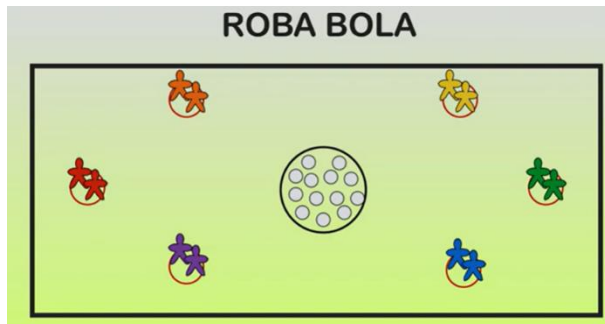
Vuelta a la calma	
5'	<ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos guiados junto con reflexión sobre las actividades realizadas. - Todos los niños cogen su neceser y van al baño a asearse (en el neceser deberían tener peine, colonia y toalla)

SESIÓN 2: Más rápidos juntos

Nº Sesión	2 – Más rápidos juntos	
Objetivos	Mejorar la coordinación y reacción en situaciones cooperativas.	
Recursos	Pelotas de goma espuma, aros, cuerdas	
Espacio	Polideportivo del colegio o pistas de fuera, dependiendo de la disponibilidad	
Presentación	Se les dirá a los alumnos que en esta sesión tendrán que trabajar en equipo para ser más fuertes y ser capaces de enfrentarse a Dr. Peligro. Además, se les enseñará el póster y le colgaremos en el aula para motivarles.	
Calentamiento		
10'	<ul style="list-style-type: none"> - Movilidad articular como en las sesiones anteriores - Juego: Pelota sentada. Se sacarán un número de pelotas (por ejemplo 3) y cualquiera puede coger la pelota, pero tienes que tener cuidado ya que, si te dan con una pelota, te tendrás que sentar en el suelo. Si dan al compañero que te ha dado a ti, podrás volver a levantarte del suelo. 	

Parte principal

30´	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 1: salidas rápidas ante estímulos (sonidos/visuales) Variante: las salidas las van haciendo de distintas maneras (sentados, boca abajo, mirando hacia arriba...) - Actividad 2: Carreras en parejas. Los alumnos se colocan en parejas y se realizan unas carreras, teniendo en cuenta que ambos deben ir atados por una parte del cuerpo y se tienen que sincronizar. Variante: a medida que se va avanzando en el ejercicio se va añadiendo un miembro más al equipo - Actividad 3: Juego roba bola. La clase se dividirá en 6 equipos y cada uno de esos equipos estará dentro de un aro. Los equipos serán de unas 2/3 personas. Lo que deben de tratar es coger las pelotas que están en el centro del campo y llevarlas hasta su aro. También pueden decidir robarles la pelota a otros de sus compañeros. Cuando se acabe el tiempo, los ganadores serán los que más pelotas tengan dentro del aro. Variante: se hacen dos equipos y se coloca cada uno de los equipos en un extremo del campo y todas las pelotas en el centro.
-----	---


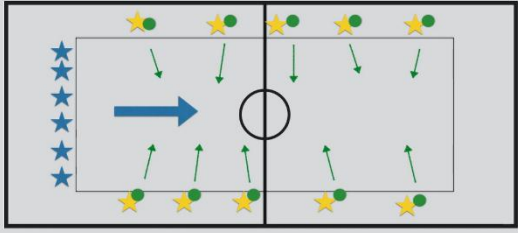


Vuelta a la calma


5´	<ul style="list-style-type: none"> - Respiraciones junto con reflexión sobre como hemos trabajado en equipo - Todos los niños cogen su neceser y van al baño a asearse
----	--

SESIÓN 3: Superando obstáculos

Nº Sesión	3 – Superando obstáculos	
Objetivos	Aplicar la velocidad en situaciones más complejas	
Recursos	Pelotas de goma espuma	
Espacio	Polideportivo del colegio o pistas de fuera, dependiendo de la disponibilidad	
Pesentación	Les recordamos a los alumnos que están cerca del gran reto final y que tienen que seguir superando los retos propuestos. Solo les quedan dos días para enfrentarse al primer obstáculo de Dr. Peligro.	

Calentamiento	
10´	<ul style="list-style-type: none"> - Movilidad articular como en las sesiones anteriores - Juego: Muralla → Un alumno escogido al azar se pone en el medio del campo y solo se puede desplazar lateralmente por una línea imaginaria. El resto de los alumnos deben tratar de pasar de un lado a otro sin que este les pille. Si les pilla, pasan a colocarse al centro junto a él.
Parte principal	
30´	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 1: Pepes y Pepas. Por parejas, los alumnos se colocan dándose la espalda y una fila será Pepes y la otra será Pepas. El profesor dirá una de las dos cosas, y dependiendo lo que diga el profesor, esa persona deberá pillar a la otra. Por ejemplo, si dice Pepes, la fila que son pepes deberá girarse e ir corriendo a pillar a Pepa. Tendrán que conseguir llegar a la línea que está en frente suya para ganar. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Variante: Lo harán por parejas. - Actividad 2: Carretera peligrosa. La clase se dividirá en dos equipos, uno de ellos representará a los Superatómics y los otros representarán al Dr. Peligro. Los Superatómics se colocarán en un lado del campo y tendrán que conseguir pasar al otro lado sin que los balones que lance el Dr. Peligro les golpeen. Aquellos alumnos que representen al Dr. Peligro se dividirán y se colocarán cada uno en un lado del campo. Se puede ver en el grafico a continuación (Las estrellas azules son los superátomics y las amarillas Dr. peligro) <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>PEPES Y PEPAS</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>Pepes, la fila que son pepes deberá girarse e ir corriendo a pillar a Pepa. Tendrán que conseguir llegar a la línea que está en frente suya para ganar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Variante: Lo harán por parejas. </div> </div> <p>dos equipos, uno de ellos representará a los Superatómics y los otros representarán al Dr. Peligro. Los Superatómics se colocarán en un lado del campo y tendrán que conseguir pasar al otro lado sin que los balones que lance el Dr. Peligro les golpeen. Aquellos alumnos que representen al Dr. Peligro se dividirán y se colocarán cada uno en un lado del campo. Se puede ver en el grafico a continuación (Las estrellas azules son los superátomics y las amarillas Dr. peligro)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>CARRETERA PELIGROSA</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>Si los Superatómics consiguen pasar sin que les golpeen, habrán superado el reto, si les golpea algún balón se sentarán en el suelo y apoyarán a aquellos compañeros que siguen en pie. Luego se cambiarán los roles.</p> </div> </div>
Vuelta a la calma	
5´	<ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos guiados - Aseo

SESIÓN 4: Preparados para el reto final

Nº Sesión	4 – Preparados para el reto final	
Objetivos	Integrar velocidad, reacción y cooperación para preparar el reto final	
Recursos	Pelotas de goma espuma, conos	
Espacio	Polideportivo del colegio o pistas de fuera, dependiendo de la disponibilidad	
Presentación	Antes de comenzar las actividades, les diremos a los alumnos que esta es la última sesión antes del gran reto para recuperar el poder de la velocidad. Se les explicará que primero se hará un juego de velocidad y luego se preparará una simulación del reto final del próximo día.	
Calentamiento		
10'	<ul style="list-style-type: none"> - Movilidad articular como en las sesiones anteriores - Juego: Desplazamiento en diferentes formas → los alumnos se irán desplazando por el espacio según vaya indicando el profesor (rápido, en grupo...) 	
Parte principal		
30'	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 1: Cuatro esquinas. Se harán 5 equipos, 4 de ellos se colocarán en las esquinas del campo y el sobrante se pondrá en el centro. Los 4 equipos que están en las esquinas del campo simularán a los Superatómicos y el del centro simulará a Dr. Peligro. A la señal del profesor, los alumnos que están colocados en las esquinas deberán cambiarse de posición y colocarse en otra esquina, mientras que Dr. Peligro tratará de colocarse en una de las esquinas. Si el equipo que está en el centro logra colocarse en una esquina, el que se quede sin esquina pasará a estar en el centro y pasará a ser Dr. Peligro. 	
		<p>En este caso, las estrellas rosas serían Dr. Peligro y el resto serían los Superatómicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Variante: La clase se dividirá solo en 4 equipos y en el centro estará el profesor haciendo el papel de Dr. Peligro.
	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 2: Circuito de pruebas encadenadas. Se dividirá la clase en grupos de 4/5 alumnos y cada uno de ellos se colocará en una estación (se irá rotando): 	

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estación 1: prueba de reacción. Salida ante estímulo (silbato o señal visual) ▪ Estación 2: Prueba de velocidad. Carrera rápida con cambios de dirección entre conos ▪ Estación 3: Prueba cooperativa: Transporte de un objeto entre todos los miembros sin que se caiga. ▪ Estación 4: Relevé de velocidad. Deben completar el recorrido lo más rápido posible.
Vuelta a la calma	
5´	<ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos guiados mientras hablan sobre como van a derrotar a Dr. Peligro - Aseo

SESIÓN 5: Derrota el primer obstáculo de Dr. Peligro y recupera el poder de la velocidad

Nº Sesión	5- Derrota el primer obstáculo de Dr. Peligro y recupera el poder de la velocidad
Objetivos	Aplicar de forma integrada las habilidades motrices relacionadas con la velocidad, la reacción y la cooperación para superar el reto final.
Recursos	Pelotas de goma espuma,
Espacio	Polideportivo del colegio o pistas de fuera, dependiendo de la disponibilidad
Presentación	“habéis trabajado muy duro durante todas estas sesiones, pero ahora llega el momento decisivo para recuperar el primer poder. Dr. Peligro ha colocado varios obstáculos que tendréis que trabajar en equipo y ser los más rápidos para poder superarlos. ¡El mundo está en vuestras manos!”
Calentamiento	
10´	<ul style="list-style-type: none"> - Movilidad articular - Juego: Activación de superhéroes. Los alumnos se desplazan libremente por el espacio y deben reaccionar ante diferentes señales (palmada = sprint corto, silbato = cambio de dirección y voz = agruparse en grupos)
Parte principal	
30´	<p>Superar las pruebas que ha colocado Dr. Peligro:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prueba de reacción: Salida de héroe → Los alumnos parten desde diferentes posiciones (sentados, tumbados...) y ante una señal deben salir lo más rápido posible

	<ul style="list-style-type: none"> - Prueba de velocidad: Zona de peligro → carrera rápida con cambios de dirección entre conos, cuerdas y aros. Deben completar el recorrido sin salirse. - Prueba cooperativa: Transporte de energía → El equipo debe transportar un balón sin que se caiga. Si se cae, deben empezar de nuevo. - Prueba final: Relevé de la victoria → Todos los miembros realizan un relevé de velocidad. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Condición de superación del primer obstáculo de Dr. Peligro: <ul style="list-style-type: none"> • Todos participan • Completan el circuito de forma coordinada y se apoyan unos a otros • Demuestran cooperación y respeto
Vuelta a la calma	
5'	<ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos y entrega de la medalla de la velocidad, que pegarán en su pasaporte y completarán la ficha correspondiente. - Aseo.

13.7 Evaluación

La evaluación de esta unidad didáctica será formativa, continua y global.

13.7.1 Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación que he usado en esta unidad didáctica son los siguientes:

1.1 Reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando desplazamientos activos y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico, social y mental que posee adoptar un estilo de vida activo.

2.1. Llevar a cabo proyectos motores de carácter individual o grupal, empleando estrategias de monitorización y seguimiento que permitan analizar los resultados obtenidos.

3.1. Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la impulsividad y las emociones que surjan en contextos de

actividad motriz. Establecer estrategias para una adecuada regulación de las emociones.

13.7.2 Instrumentos de evaluación

La evaluación se llevará a cabo mediante los siguientes instrumentos de evaluación:

Lista de control (20%):

ÍTEMS	SÍ	NO	OBSERVACIONES
Aplica correctamente desplazamientos de velocidad (carreras, cambios de dirección,..)			
Reacciona de forma rápida ante estímulos			
Mantiene el control corporal durante las actividades			
Participa activamente			
Coopera con su equipo en lograr el objetivo común			
Respeto las normas de los juegos y a sus compañeros			
Acepta los errores como parte del aprendizaje			
Ayuda a sus compañeros cuando lo necesitan			

Autoevaluación del alumnado tras reto (20%):

ÍTEMS	1	2	3	4
He participado activamente en todas las pruebas				
He dado lo mejor de mí durante el reto final				
He mejorado mi velocidad respecto a sesiones anteriores				
He reaccionado con rapidez ante las situaciones de juego				
He colaborado con mi equipo para conseguir el objetivo				
He respetado las normas y a mis compañeros				

Me he sentido parte importante del equipo				
He aceptado los errores sin enfadarme				

Rúbrica reto final (60%)

CRITERIO	NIVEL 1 (poco logrado)	NIVEL 2 (en proceso)	NIVEL 3 (Logrado)	NIVEL 4 (Sobresaliente)
Habilidades motrices	Presenta dificultad para realizar el ejercicio	Hace los ejercicios pero con alguna dificultad	Hace los ejercicios correctamente en la mayoría de situaciones	Realiza los ejercicios con gran velocidad y reacción en todas las pruebas
Cooperación	Apenas coopera	Coopera de forma irregular	Coopera con el equipo de forma adecuada	Coopera activamente y ayuda a todo el equipo
Esfuerzo y actitud	Baja implicación	Esfuerzo variable	Muestra buen esfuerzo y actitud positiva	Muestra gran esfuerzo y actitud muy positiva

13.4 Atención a las diferencias individuales del alumnado

En esta unidad se atenderá a la diversidad del alumnado con el DUA., para así garantizar la participación activa de todos los alumnos en los retos propuestos. Las medidas de refuerzo que se van a tomar dependerán del alumno al que vayan a ser dirigidas:

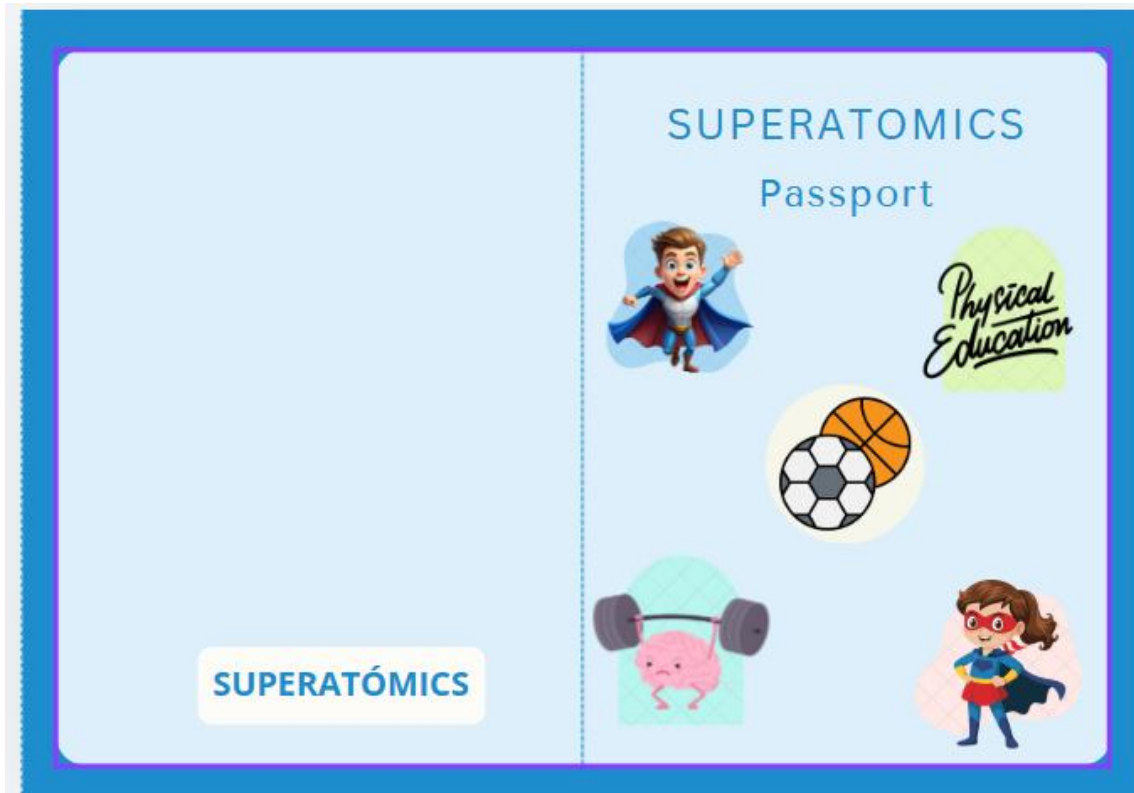
El alumno que presenta mayores dificultades en la ejecución motriz, ya que tiene una dificultad motriz leve tendrá las actividades con las distancias adaptadas y con un ritmo de ejecución más bajo. También se eliminarán algunos objetos y se priorizará la participación sobre el rendimiento. El alumno con TDAH se le darán las explicaciones más claras y breves, aunque esto se llevará a cabo con toda la clase. Estará siempre ubicado cerca del docente. Por último, el

alumno con altas capacidades se le plantearán retos más complejos y tendrá roles de responsabilidad o mayor autonomía en la toma de decisiones.

13.5 Recursos elaborados

Los recursos que se han elaborado para esta sesión son el pasaporte que se le entregará a los alumnos en donde pegarán las medallas según vayan recuperándolas, las propias medallas, el vídeo y el póster:

PASAPORTE:



Draw or paste in your photo.

Name: _____

Superatomic nickname: _____

Signature: _____

SUPERATÓMICS PHOTO

Draw or paste in a photo of the superatômico team!

DR. PELIGRO PHOTO

Draw or paste in a photo of Dr Peligro

SPEED POWER

Stick the seal of the power speed

Day on wich you have achived it:

How have you felt during this time:

Favourite activity:

PROTECTION POWER

Stick the seal of the protention speed

Day on wich you have achived it:

How have you felt during this time:

Favourite activity:

STRENGTH
POWER

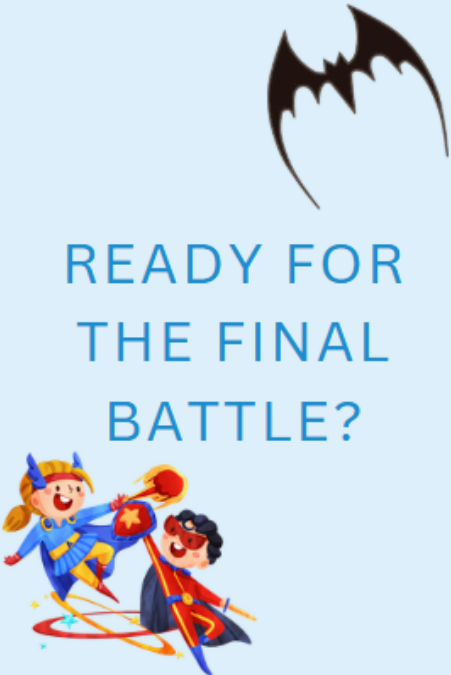
Stick the seal of the strength speed

Day on which you have achieved it:

How have you felt during this time:

Favourite activity:

READY FOR THE FINAL BATTLE?



MEDALLAS:





VÍDEO SUPERATÓMICS:

[SUPERATOMICS VS DR PELIGRO](#)

PÓSTER:

