



# **TRABAJO DE FIN DE GRADO**

## **Doble grado de CAFYDE y Educación Primaria**

Programación Didáctica de  
Educación Física dirigida a 4º de  
Educación Primaria

Autor: Sara Velarde López

Director: Marina Bárba

Curso académico: 2025/2026

Fecha:

## Contenido

1.	INTRODUCCIÓN .....	4
2.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO-NORMATIVA DE LA PROGRAMACIÓN.....	5
2.1.	Marco normativo general de la programación.....	5
2.2.	Normativa de evaluación .....	6
2.3.	Atención a la diversidad .....	7
3.	CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO .....	7
4.	OBJETIVOS .....	9
4.1.	Definición de objetivos.....	9
4.2.	Objetivos de la etapa de Educación Primaria .....	9
4.3.	Objetivos de etapa a los que contribuye la programación.....	11
5.	COMPETENCIAS.....	12
5.1.	Competencias clave .....	12
5.2.	Competencias específicas de Educación Física .....	13
6.	CONTENIDOS .....	15
6.1.	Temporalización .....	16
6.1.1.	Justificación de la temporalización.....	17
6.1.2.	Distribución de las unidades didácticas por trimestres .....	18
6.1.3.	Calendario general de la programación .....	18
6.2.	Unidades didácticas: .....	20
7.	METODOLOGÍA.....	37
7.1.	Principios generales de intervención .....	38
7.2.	Metodologías específicas .....	39
7.3.	Recursos personales, ambientales y materiales.....	41
7.4.	Papel de las TIC.....	42
7.5.	Proyectos y tiempo lectivo .....	43
7.6.	Actividades complementarias .....	43
8.	EVALUACIÓN .....	44
8.1.	Criterios de evaluación y relación con competencias clave .....	45
8.2.	Criterios de evaluación mínimos exigibles .....	46
8.3.	Aplicación de la evaluación en las unidades didácticas .....	48
8.4.	Evaluación en situaciones especiales .....	49
9.	ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO:.....	50

9.1.	Características y necesidades del alumnado.....	50
9.2.	Principios de actuación basados en DUA.....	51
9.3.	Medidas ordinarias de atención a la diversidad .....	52
9.4.	Medidas de refuerzo y ampliación por unidad didáctica.....	52
9.5.	Situaciones específicas de atención educativa.....	54
10.	CONTRIBUCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL DESARROLLO DE OTROS PLANES DEL CENTRO .....	55
11.	DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA .....	56
11.1.	Contextualización y justificación de la Unidad Didáctica.....	56
11.2.	Metodología y recursos .....	57
11.3	Desarrollo de sesiones: .....	59
11.3	Evaluación .....	67
12.	CONCLUSIONES:.....	69
13.	ANEXOS.....	72
14.	Bibliografía.....	75

## 1. INTRODUCCIÓN

La Educación Física constituye un área fundamental dentro de la Educación Primaria, ya que contribuye de manera decisiva al desarrollo integral del alumnado. A través del movimiento y la acción motriz, esta materia favorece no solo la mejora de las capacidades físicas y motrices, sino también el desarrollo cognitivo, emocional, social y relacional de los niños. En este sentido, se presenta como un medio privilegiado para la adquisición de hábitos de vida saludables, la educación en valores y la construcción de aprendizajes significativos, en coherencia con el currículo vigente y con un enfoque competencial.

La presente programación didáctica está dirigida al alumnado de 4.º curso de Educación Primaria, etapa en la que, con carácter general, los niños de 9 y 10 años se encuentran en un momento de consolidación de las habilidades motrices básicas y de progresivo desarrollo de sus capacidades físicas y cognitivas. Asimismo, comienzan a mostrar una mayor autonomía, capacidad de reflexión y disposición para el trabajo cooperativo, lo que permite diseñar propuestas motrices más complejas, dinámicas y adaptadas a sus intereses y necesidades. Estas características convierten este curso en un momento idóneo para plantear intervenciones educativas que favorezcan un aprendizaje activo, motivador y significativo.

El presente trabajo se desarrolla en el Colegio Santa Joaquina de Vedruna, centro concertado de carácter católico situado en la Comunidad de Madrid, que apuesta por una educación integral basada en valores humanos y cristianos. El centro promueve el desarrollo personal, social y académico del alumnado y dispone de recursos e instalaciones adecuadas para la práctica de la Educación Física en un entorno seguro y favorecedor del aprendizaje.

Desde una perspectiva de promoción de la salud, esta propuesta educativa se alinea con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, que subrayan la importancia de que los escolares realicen actividad física diaria de intensidad moderada o vigorosa. En este contexto, la Educación Física escolar desempeña un papel esencial en la consolidación de hábitos activos y

saludables, al tiempo que favorece la toma de conciencia sobre la importancia del cuidado del propio cuerpo y del bienestar personal.

En cuanto al enfoque metodológico, se apuesta por una propuesta activa y participativa, en la que el alumnado asume un papel protagonista en su proceso de aprendizaje. De manera específica, el aprendizaje basado en juegos se presenta como el principal recurso didáctico, entendiendo el juego como una herramienta pedagógica intencional que favorece la motivación, la implicación y la participación activa. Este enfoque permite integrar contenidos motrices, sociales y emocionales de forma globalizada, promoviendo aprendizajes funcionales y significativos.

Finalmente, la programación se concibe desde una perspectiva inclusiva, atendiendo a la diversidad del alumnado y adaptando las propuestas motrices a sus diferentes capacidades, ritmos y necesidades. Del mismo modo, se concede especial relevancia a la educación en valores como el respeto, la cooperación, la igualdad y el esfuerzo personal, utilizando la Educación Física como un medio para contribuir al desarrollo integral de la persona. De este modo, no solo se persigue la mejora de las competencias motrices, sino también la formación de alumnos autónomos, críticos y comprometidos consigo mismos y con los demás.

## 2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO-NORMATIVA DE LA PROGRAMACIÓN

### 2.1. Marco normativo general de la programación

La presente programación didáctica se fundamenta en la normativa estatal y autonómica vigente que regula la etapa de Educación Primaria. En el ámbito estatal, el principal referente es la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, de modificación de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE), que impulsa un modelo educativo basado en el desarrollo competencial, la equidad, la inclusión y la atención a la diversidad, otorgando a la Educación Primaria un papel esencial en el desarrollo integral del alumnado.

En desarrollo de esta ley, el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Este decreto concreta, para el área de Educación Física, las competencias específicas, los criterios de evaluación y los saberes básicos que orientan la acción docente,

subrayando la importancia de la actividad física en la adquisición de hábitos de vida saludables, el desarrollo de la competencia motriz y la educación en valores.

En el ámbito autonómico, la programación se ajusta a lo dispuesto 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 Educación Primaria. Esta norma adapta el currículo estatal al contexto autonómico y concreta los elementos curriculares del área de Educación Física para la etapa, favoreciendo la coherencia entre los fines educativos, el desarrollo competencial del alumnado de 4.º de Primaria y las propuestas didácticas planteadas en esta programación.

En conjunto, este marco normativo aporta la base legal y pedagógica que sustenta la propuesta, garantizando su adecuación al currículo vigente y a las características evolutivas, sociales y educativas del alumnado al que va dirigida.

## 2.2. Normativa de evaluación

La evaluación de la programación se apoya en la normativa vigente que regula el funcionamiento y la organización de los centros docentes, así como los procesos de evaluación en la Comunidad de Madrid. Entre estas disposiciones destacan la Ley 2/2010, de autoridad del profesorado, que refuerza el reconocimiento profesional del docente y su papel en la gestión del aula; la Ley Orgánica 8/2021, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia, que subraya la necesidad de generar entornos escolares seguros, protectores y respetuosos; y la Orden 130/2023, de 23 de enero, que regula la organización, el funcionamiento y la evaluación en los centros sostenidos con fondos públicos en la Comunidad de Madrid.

Estas disposiciones permiten establecer procedimientos de evaluación coherentes, transparentes y ajustados a la normativa, garantizando tanto la objetividad en la valoración del aprendizaje como la protección del bienestar del alumnado en el contexto escolar.

### 2.3. Atención a la diversidad

La atención a la diversidad constituye uno de los principios fundamentales de esta programación, entendida desde una perspectiva inclusiva que busca responder a las necesidades, ritmos y características individuales del alumnado. En este sentido, el Decreto 23/2023, de la Comunidad de Madrid, regula la atención educativa a la diversidad y orienta la adopción de medidas inclusivas que favorezcan la participación, el aprendizaje y la progresión de todo el alumnado.

Asimismo, esta programación incorpora los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje como marco de referencia para planificar propuestas accesibles, flexibles y ajustadas a la heterogeneidad del grupo. De este modo, se favorece la eliminación de barreras para el aprendizaje y la participación, permitiendo que todos los alumnos puedan acceder a los contenidos y desarrollar sus capacidades desde sus posibilidades individuales.

En el caso del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, se contemplan medidas ordinarias y adaptaciones metodológicas que garanticen una respuesta educativa adecuada, en coherencia con el marco normativo vigente y con el compromiso de una Educación Física inclusiva y equitativa.

## 3. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO

El presente trabajo se desarrolla en el Colegio Santa Joaquina de Vedruna, centro concertado de carácter católico situado en el barrio de Mirasierra, en la ciudad de Madrid. Se trata de una zona de carácter predominantemente residencial, que ofrece un entorno tranquilo y adecuado para el desarrollo de la actividad educativa. El centro forma parte de la red de colegios de la Fundación Educación Católica (FEC) y escolariza alumnado en las etapas de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria, lo que favorece una continuidad pedagógica a lo largo de toda la escolaridad.

La programación didáctica está dirigida al alumnado de 4.º de Educación Primaria, curso perteneciente al segundo ciclo de la etapa. Concretamente, se toma como referencia un grupo formado por 25 alumnos, cifra que se aproxima

a la ratio habitual del resto de grupos del mismo nivel en el centro. Esta característica se tendrá en cuenta en la planificación de las sesiones de Educación Física, especialmente en la organización de agrupamientos, distribución de espacios, uso del material y tiempos de participación. La Educación Primaria en el centro se organiza en tres ciclos que abarcan seis cursos académicos, de acuerdo con la normativa vigente. El alumnado de este nivel se encuentra en una etapa de consolidación de los aprendizajes básicos y de progresivo desarrollo de la autonomía personal, por lo que resulta adecuado plantear propuestas educativas que favorezcan la participación activa, la convivencia y el aprendizaje significativo.

La propuesta educativa del Colegio Santa Joaquina de Vedruna se fundamenta en una formación integral inspirada en la alegría del Evangelio, promoviendo la integración de las distintas experiencias y aprendizajes del alumnado. El centro concibe el proceso educativo desde una perspectiva cercana, acogedora y comprometida, en la que se cuidan las relaciones interpersonales y se favorece un clima de confianza que acompaña al alumnado en su desarrollo personal, social y académico.

En relación con la metodología, el centro apuesta por una enseñanza que favorece la integración de aprendizajes y la participación activa del alumnado, atendiendo a sus necesidades y características evolutivas. Asimismo, promueve el uso educativo y responsable de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje, contribuyendo al desarrollo de la competencia digital y a la incorporación progresiva de herramientas tecnológicas en la práctica educativa.

El centro dispone de recursos e instalaciones que favorecen el desarrollo de las distintas áreas curriculares. En el ámbito de la Educación Física, destacan especialmente las instalaciones deportivas, entre las que se encuentra una piscina, que permite ampliar las experiencias motrices del alumnado y trabajar contenidos relacionados con el medio acuático, la seguridad y la promoción de hábitos saludables. Estos recursos constituyen un elemento relevante para el diseño de una programación variada, motivadora y ajustada al contexto real del centro.

Asimismo, el Colegio Santa Joaquina de Vedruna cuenta con una amplia oferta de actividades extraescolares que complementan la formación académica del alumnado y favorecen su desarrollo personal y social. Estas actividades suponen un valor añadido del centro, al ofrecer oportunidades para la práctica deportiva, la convivencia y el aprovechamiento educativo del tiempo libre.

En conjunto, el contexto educativo del centro, su ubicación, su propuesta pedagógica, el uso de las TIC y los recursos disponibles ofrecen un marco adecuado para el desarrollo de una programación didáctica de Educación Física coherente con el proyecto educativo del centro y orientada al desarrollo integral del alumnado de 4.º de Educación Primaria.

#### 4. OBJETIVOS

De acuerdo con la normativa vigente, los objetivos de etapa constituyen los logros que se espera que el alumnado alcance al finalizar la Educación Primaria y se relacionan directamente con la adquisición de las competencias clave. En este sentido, la programación didáctica de Educación Física para 4.º de Educación Primaria se concibe como un instrumento orientado no solo al desarrollo de las capacidades motrices, sino también al progreso personal, social y emocional del alumnado, contribuyendo de forma gradual a la consecución de los objetivos propios de la etapa.

##### 4.1. Definición de objetivos

Los objetivos son los logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave. Esta definición pone de relieve el carácter finalista de los objetivos educativos y su conexión con el desarrollo competencial del alumnado, aspecto especialmente relevante en una programación dirigida a un curso intermedio de la etapa, como es 4.º de Educación Primaria.

##### 4.2. Objetivos de la etapa de Educación Primaria

La Educación Primaria contribuirá a desarrollar las siguientes capacidades:

a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar conforme a ellas de manera empática, prepararse para el ejercicio activo de la

ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y 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 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, al menos, la competencia comunicativa básica en lengua inglesa que permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas.

g) Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como su aplicación a situaciones de la 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, adoptando 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 a los estereotipos de cualquier tipo.

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

#### 4.3. Objetivos de etapa a los que contribuye la programación

La presente programación didáctica, dirigida al alumnado de 4.º de Educación Primaria, contribuye al desarrollo de los objetivos de etapa desde una perspectiva progresiva, teniendo en cuenta el momento evolutivo del alumnado y el carácter no terminal de este curso dentro de la etapa. Por ello, se entiende que los objetivos se encuentran en proceso de adquisición y seguirán consolidándose a lo largo de los cursos posteriores.

En coherencia con las características del área de Educación Física, esta programación contribuye especialmente a los objetivos a), b), c), d), f), i), j), k), m) y n). La práctica de actividades motrices favorece la convivencia, el trabajo cooperativo y la resolución pacífica de conflictos; asimismo, permite educar en el respeto a la diversidad, fomentar hábitos de vida saludable y promover el cuidado del cuerpo y la salud. Del mismo modo, la Educación Física ofrece oportunidades para integrar el uso educativo de las tecnologías, la expresión corporal, la autonomía personal y el desarrollo de actitudes de responsabilidad, esfuerzo y compromiso con los demás.

## 5. COMPETENCIAS

### 5.1. Competencias clave

El término de competencia clave hace referencia a los desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales. Estas competencias aparecen recogidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, que constituye el marco de referencia que define los aprendizajes esenciales que todo el alumnado debe haber desarrollado al finalizar la escolaridad obligatoria. Asimismo, dichas competencias representan la adaptación al sistema educativo español de las competencias clave establecidas en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea, de 22 de mayo de 2018, relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente.

En este sentido, el Perfil de salida actúa como elemento vertebrador del currículo, ya que concreta el tipo de ciudadano que se pretende formar a través del sistema educativo. Para facilitar su desarrollo y evaluación a lo largo de las diferentes etapas educativas, cada competencia clave se desglosa en descriptores operativos, que permiten definir de manera más precisa los desempeños que el alumnado debe ir alcanzando progresivamente.

De este modo, los descriptores operativos se convierten en referentes claros y observables del grado de desarrollo competencial esperado, sirviendo como nexo de unión entre las competencias clave, los criterios de evaluación y los saberes básicos de las distintas áreas. Gracias a esta estructura, el currículo permite orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje hacia el desarrollo integral del alumnado, favoreciendo una aplicación práctica y contextualizada de los aprendizajes.

De acuerdo con la normativa vigente, las competencias clave que conforman el Perfil de salida del alumnado son las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia plurilingüe (CP)

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

En el caso de la presente programación didáctica de Educación Física para 4.º de Educación Primaria, las competencias clave se trabajan de forma integrada a través de situaciones motrices significativas, priorizando aquellas que guardan una relación más directa con el área, el enfoque metodológico adoptado y las características evolutivas del alumnado.

## 5.2. Competencias específicas de Educación Física

Las competencias específicas hacen referencia a los desempeños que el alumnado debe ser capaz de desplegar en actividades o situaciones cuyo abordaje requiere la movilización de los saberes básicos propios de cada área o ámbito. En este sentido, constituyen un elemento fundamental de conexión entre el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica y los saberes básicos y criterios de evaluación que estructuran el currículo.

Competencias específicas: desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada área o ámbito. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, el Perfil de salida del alumnado, y, por otra, los saberes básicos de las áreas o ámbitos y los criterios de evaluación.

Desde el área de Educación Física, las competencias específicas concretan las finalidades educativas propias de la materia y establecen el marco de referencia para el desarrollo de los aprendizajes del alumnado. Estas competencias se encuentran estrechamente vinculadas a las competencias clave, favoreciendo una visión integrada del aprendizaje y permitiendo que los conocimientos,

destrezas y actitudes adquiridos se apliquen de manera funcional en diferentes contextos.

En la presente programación didáctica, las competencias específicas de Educación Física se trabajan de forma progresiva y coherente a lo largo de las distintas situaciones de aprendizaje, promoviendo el desarrollo motor, personal y social del alumnado. Asimismo, se fomenta la adquisición de hábitos de vida activa y saludable, en consonancia con el enfoque metodológico activo, lúdico y cooperativo adoptado, y atendiendo a las características evolutivas del alumnado de 4.º de Educación Primaria.

A continuación, se presenta la relación entre las competencias específicas del área de Educación Física y los descriptores operativos de las competencias clave del Perfil de salida. Esta vinculación permite concretar cómo cada competencia específica contribuye al desarrollo competencial del alumnado, facilitando así la planificación, el desarrollo y la evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje desde un enfoque integrado.

<b>Competencia específica</b>	<b>Descripción</b>
CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica regular de actividad física, incorporando hábitos que favorezcan el bienestar físico, mental y social.
CE2	Adaptar las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas a diferentes situaciones motrices, dando respuesta eficaz a distintos retos y prácticas motrices.
CE3	Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en la práctica motriz, fomentando actitudes de cooperación, respeto, inclusión y trabajo en equipo.
CE4	Reconocer y practicar manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas de la cultura motriz, valorando su dimensión cultural y creativa.

Competencia específica	Descripción
CE5	Valorar los espacios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, adoptando conductas responsables y sostenibles durante la actividad física.

Competencias específicas E.F.	Descriptorios operativos
1	STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3
2	STEM1, CPSAA4, CPSAA5
3	CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC2, CC3
4	CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4
5	STEM5, CC2, CC4, CE1, CE3.

## 6. CONTENIDOS

En el marco de la normativa educativa vigente, los contenidos del área de Educación Física se denominan saberes básicos, entendidos como el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que el alumnado debe adquirir a lo largo de la etapa para el desarrollo progresivo de las competencias específicas. Estos saberes constituyen un elemento fundamental del currículo, ya que orientan el proceso de enseñanza-aprendizaje y se encuentran estrechamente vinculados tanto a las competencias clave como a los criterios de evaluación establecidos en la normativa vigente.

Los saberes básicos del área de Educación Física se organizan en diferentes bloques que permiten estructurar los aprendizajes de manera coherente, progresiva e integrada a lo largo de la etapa de Educación Primaria. Esta

organización facilita la planificación didáctica y asegura un tratamiento global del desarrollo motor, cognitivo, social y emocional del alumnado.

De acuerdo con el currículo establecido, los saberes básicos del área de Educación Física se estructuran en los siguientes bloques:

- **Vida activa y saludable:** incluye contenidos relacionados con la adquisición de hábitos de práctica física regular, la higiene postural, la alimentación saludable y la prevención de conductas sedentarias.
- **Organización y gestión de la actividad física:** engloba aspectos relacionados con la planificación, preparación y desarrollo de la actividad física, así como el uso adecuado de materiales y espacios.
- **Resolución de problemas en situaciones motrices:** orientado al desarrollo de la toma de decisiones, la adaptación motriz y la respuesta eficaz en diferentes contextos de juego y actividad física.
- **Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices:** promueve la gestión emocional, el respeto a las normas, la cooperación, el juego limpio y la convivencia positiva.
- **Manifestaciones de la cultura motriz:** recoge contenidos vinculados a juegos populares y tradicionales, expresiones corporales y prácticas motrices de diferentes contextos culturales.

Estos bloques permiten abordar el área de Educación Física desde una perspectiva global e integradora, favoreciendo el desarrollo de la competencia motriz, la autonomía personal y la participación activa del alumnado en diferentes contextos.

### 6.1. Temporalización

La temporalización de esta programación didáctica se ha diseñado atendiendo a la distribución anual del curso escolar y a las características del alumnado de 4.º de Educación Primaria. El área de Educación Física dispone de tres sesiones semanales de 45 minutos, lo que permite desarrollar una propuesta progresiva, variada y coherente con los objetivos planteados.

La secuenciación de las unidades didácticas responde a un criterio pedagógico de progresión, presentando los contenidos de forma ordenada desde las

habilidades motrices básicas hasta propuestas más complejas, favoreciendo la consolidación de aprendizajes y la motivación del alumnado.

Asimismo, la organización temporal tiene en cuenta las condiciones del centro, especialmente la disponibilidad de espacios y las condiciones climáticas, alternando el uso de espacios interiores y exteriores según la época del año. También se integra el uso de la piscina en determinados momentos del curso para enriquecer las experiencias motrices.

En conjunto, esta temporalización busca garantizar un aprendizaje continuado, equilibrado y significativo a lo largo del curso.

#### 6.1.1. Justificación de la temporalización

La presente temporalización se organiza en torno al curso escolar 2025-2026 y a la distribución de tres sesiones semanales de Educación Física (lunes, miércoles y viernes), en sesiones de 45 minutos, lo que permite una intervención sistemática y progresiva.

La secuenciación de las quince unidades didácticas sigue una progresión en la complejidad motriz, iniciándose con habilidades motrices básicas y exploración corporal, avanzando hacia el desarrollo de capacidades físicas, el trabajo cooperativo y finalizando con propuestas de mayor complejidad relacionadas con la expresión corporal y la cooperación motriz.

Además, esta organización tiene en cuenta factores contextuales como la disponibilidad de instalaciones del centro, la piscina escolar y la alternancia de espacios según las condiciones climáticas, lo que permite optimizar los recursos disponibles.

Esta planificación favorece igualmente la evaluación formativa continua, la adaptación a

los ritmos del alumnado y la coherencia con el enfoque competencial e inclusivo de la programación didáctica.

### 6.1.2. Distribución de las unidades didácticas por trimestres

La programación se organiza en quince unidades didácticas distribuidas equitativamente a lo largo de los tres trimestres del curso escolar 2025-2026, con cinco unidades por periodo. Esta distribución mantiene un equilibrio entre bloques de saberes básicos vida activa y saludable, organización y gestión de la actividad física, autorregulación emocional e interacción social, y expresión corporal y alterna actividades en espacios interiores, exteriores y acuáticos según las condiciones climáticas y las instalaciones disponibles en el Colegio Santa Joaquina de Vedruna.

El primer trimestre (septiembre-diciembre) inicia con una sesión de bienvenida y diagnóstico, seguida de unidades que consolidan habilidades motrices básicas y hábitos saludables, aprovechando el buen tiempo inicial para actividades exteriores. El segundo trimestre (enero-marzo) profundiza en capacidades físicas, cooperación y juegos tradicionales, priorizando espacios cubiertos durante los meses fríos. El tercer trimestre (abril-junio) culmina con propuestas complejas de estrategia colectiva, desplazamiento y expresión, maximizando el uso de exteriores en primavera.

Esta secuenciación progresiva garantiza la conexión entre unidades, facilita la evaluación continua y se adapta al calendario escolar oficial de la Comunidad de Madrid, con flexibilidad para ajustes derivados de imprevistos.

### 6.1.3. Calendario general de la programación

El calendario detallado permite visualizar la implementación concreta de las unidades didácticas a lo largo del curso escolar 2025-2026, integrando las tres sesiones semanales de Educación Física (lunes, miércoles y viernes, 45 minutos cada una). Esta representación temporal facilita la planificación docente, la comunicación con el equipo educativo del Colegio Santa Joaquina de Vedruna y la flexibilidad ante posibles modificaciones por festivos, evaluaciones o condiciones meteorológicas.

La distribución respeta el calendario escolar oficial de la Comunidad de Madrid, comenzando el 8 de septiembre de 2025 y finalizando el 25 de junio de 2026, con periodos de vacaciones de Navidad (22 diciembre 2025 - 7 enero 2026) y

Semana Santa (3-14 abril 2026). Se incluyen sesiones iniciales de diagnóstico y cierre de unidad para garantizar la progresión y evaluación formativa continua.

A continuación, se presenta el calendario mensual:

Primer trimestre:	
8 de septiembre: Bienvenida e introducción	
UD 1: "Prueba de Aptitud"	
UD 2: "Cargando Baterías"	
UD 3: "Agilidad en el Asfalto"	
UD 4: "Mimo-Acción"	
UD 5: "Misión Subacuática"	

Septiembre 2025							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
36	1	2	3	4	5	6	7
37	8	9	10	11	12	13	14
38	15	16	17	18	19	20	21
39	22	23	24	25	26	27	28
40	29	30					

Octubre 2025							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
40			1	2	3	4	5
41	6	7	8	9	10	11	12
42	13	14	15	16	17	18	19
43	20	21	22	23	24	25	26
44	27	28	29	30	31		

Noviembre 2025							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
44						1	2
45	3	4	5	6	7	8	9
46	10	11	12	13	14	15	16
47	17	18	19	20	21	22	23
48	24	25	26	27	28	29	30

Diciembre 2025							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
49	1	2	3	4	5	6	7
50	8	9	10	11	12	13	14
51	15	16	17	18	19	20	21
52	22	23	24	25	26	27	28
1	29	30	31				

<b>Segundo trimestre:</b>
UD 6: "Escuadrón de ayuda mutua"
UD 7: "Escudo protector"
UD 8: "Juegos tradicionales"
UD 9: "Capacidades físicas básicas"
UD 10: "Ritmos callejeros"

Enero 2026							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
1				1	2	3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	

Febrero 2026							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
5							1
6	2	3	4	5	6	7	8
7	9	10	11	12	13	14	15
8	16	17	18	19	20	21	22
9	23	24	25	26	27	28	

Marzo 2026							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

<b>Tercer trimestre:</b>
UD 11: "Estrategias de equipo"
UD 12: "Duelo de raquetas"
UD 13: "Patrulla sobre ruedas"
UD 14: "Desplazamiento y entorno"
UD 15: "Gran final subacuática"

Abril 2026							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			

Mayo 2026							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
18					1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31

Junio 2026							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30					

## 6.2. Unidades didácticas:

Unidad Didáctica 1: "Prueba de Aptitud: Conoce tu Potencial"				
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	1º	Nº. Sesiones
Situación de aprendizaje		Los alumnos acaban de ingresar en la academia de héroes urbanos. Como nuevos reclutas, su primera misión es superar la prueba de aptitud, donde deben demostrar que conocen perfectamente su herramienta principal: su propio cuerpo. A través de retos de equilibrio, lateralidad y control postural, los alumnos identificarán sus fortalezas y debilidades motrices para empezar su entrenamiento como guardianes de la ciudad		
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación
2		STEM, CPSAA	B, K, M,	a, d, e, f
Objetivos		<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar los segmentos corporales y experimentar sus posibilidades expresivas y de acción a través de tareas que requieran equilibrio estático y dinámico.</li> <li>Afianzar la lateralidad dominante y su aplicación funcional mediante la coordinación dinámica general y segmentaria en desplazamientos y lanzamientos.</li> <li>Desarrollar mecanismos de control tónico-postural y técnicas de relajación para la recuperación del equilibrio psicofísico tras el esfuerzo.</li> <li>Analizar la propia imagen corporal, identificando fortalezas y debilidades motrices personales para favorecer la autoeficacia en situaciones de práctica colectiva.</li> <li>Emplear de manera eficiente los componentes cualitativos de la motricidad para adquirir un progresivo control y dominio corporal en diversos contextos</li> </ul>		
Contenidos		<b>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Capacidades perceptivo-motrices: Integración del esquema corporal, control tónico-postural e independencia segmentaria en situaciones motrices.</li> <li>➤ Definición de la lateralidad: Coordinación dinámica general y segmentaria, y automatización de movimientos.</li> <li>➤ Equilibrio: Estático y dinámico en situaciones de dificultad creciente</li> </ul>		
Criterios de evaluación		Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	Instrumentos de Evaluación
2.3		STEM1	50%	Prueba Física (Equilibrio, lateralidad, control postural)
2.1		CCL1	30%	Ficha individual de reflexión
1.4		CC2	20%	Rubrica (respeto, normas...)

Unidad Didáctica 2: "Cargando baterías: El combustible del Héroe!"				
Tipo de sesión	Teórico-Práctico	Trimestre	1º	Nº. Sesiones
Situación de aprendizaje		Un héroe no puede salvar la ciudad si no tiene energía. En esta misión, los reclutas de la Academia deben aprender a seleccionar el "bio-combustible" adecuado. Se enfrentarán al reto de distinguir entre alimentos naturales ("Combustible de Héroe") y ultraprocesados ("Toxinas de Villano"), además de establecer el "Ritual de Recuperación" tras el esfuerzo, que incluye la higiene corporal y el descanso reparador.		
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación
1		STEM, CPSAA	B, K,	c, d, h
Objetivos		<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar y clasificar los diferentes grupos de alimentos (naturales, procesados y ultraprocesados) analizando su incidencia en la salud y en el rendimiento físico.</li> <li>Integrar rutinas de higiene personal y cuidado corporal de manera sistemática tras la realización de esfuerzos físicos para prevenir afecciones derivadas de la práctica.</li> <li>Reconocer la importancia de la hidratación y el descanso como factores determinantes para el mantenimiento de la homeostasis y el bienestar general.</li> <li>Analizar los efectos beneficiosos, tanto fisiológicos como psicológicos, derivados del mantenimiento de un estilo de vida activo frente a conductas sedentarias.</li> </ul>		
Contenidos		<b>Bloque A: Vida activa y saludable</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Salud física: Efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo.</li> <li>➤ Alimentación: Características de alimentos naturales, procesados y ultra procesados.</li> <li>➤ Cuidado corporal: Educación e higiene postural en acciones motrices habituales. Factores básicos del cuidado del cuerpo: alimentación adecuada, actividad física diaria y descanso.</li> </ul>		
Criterios de evaluación		Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	Instrumentos de Evaluación
1.1		CPSAA2	40%	Ficha de Alimentos y hábitos saludables
1.1		STEM5	40%	Rúbrica
3.1		CPSAA5	20%	Escala de observación (participación, actitud y responsabilidad)

Unidad Didáctica 3: "Agilidad en el Asfalto: Habilidades del Guardián"				
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	1º	Nº. Sesiones
Situación de aprendizaje		En la "Academia de Héroe Urbanos", la agilidad es una herramienta clave para navegar por la ciudad. Los reclutas se enfrentan al desafío de la "selva de asfalto", donde deben perfeccionar sus habilidades motrices para superar obstáculos, cambiar de dirección rápidamente y moverse con seguridad. A través de circuitos urbanos simulados, los alumnos desarrollarán la destreza necesaria para cualquier misión de patrulla o rescate.		
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación
2		STEM, CPSAA	B, K,	a, d
Objetivos		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejorar la ejecución de las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos y giros) integrándolas de forma fluida en tareas motrices complejas y circuitos de agilidad.</li> <li>Aplicar la coordinación dinámica general para resolver situaciones motrices que requieran cambios de velocidad y dirección, adaptando el movimiento a los requerimientos del espacio.</li> <li>Analizar y ajustar las respuestas motrices ante la presencia de obstáculos fijos o móviles, optimizando la toma de decisiones y la anticipación perceptiva.</li> <li>Consolidar la autonomía y la seguridad personal durante la ejecución de tareas que exijan un control tónico-postural eficaz y equilibrio dinámico en diversos planos.</li> </ul>		
Contenidos		<p><b>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Habilidades motrices básicas: Perfeccionamiento de desplazamientos, saltos y giros. Combinación de habilidades en situaciones simuladas de entorno urbano.</li> <li>➤ Coordinación: Desarrollo de la coordinación dinámica general y segmentaria orientada a la eficiencia del movimiento.</li> <li>➤ Toma de decisiones: Selección de acciones motrices adecuadas en función de la trayectoria de móviles u obstáculos en el entorno de práctica</li> </ul>		
Interdisciplinariedad		Interdisciplinariedad con las asignaturas de Educación Artística y Matemáticas.		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación		Instrumentos de Evaluación
2.2	CPSAA5	30%		Prueba Física (Resolución de retos motores)
2.3	STEM1	50%		Rúbrica de circuito motor
3.1	CPSAA4	20%		Registro de observación sobre autonomía, esfuerzo y cooperación

Unidad Didáctica 4: "Mimo-Acción: El código secreto"				
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	1º	Nº. Sesiones
Situación de aprendizaje		En situaciones críticas, los héroes urbanos deben ser capaces de comunicarse sin ser detectados por los "villanos". Para ello, los reclutas de la Academia entrenarán el "Código Secreto": el lenguaje del cuerpo. A través del mimo, la pantomima y la expresión dramática, aprenderán a transmitir mensajes, emociones y coordenadas de misión utilizando únicamente gestos y posturas, reforzando su capacidad de observación, empatía y comunicación no verbal. Esta unidad se desarrollará de forma interdisciplinar con Lengua Castellana, ya que el alumnado elaborará breves guiones o situaciones comunicativas que posteriormente transformará en escenas corporales en Educación Física. Ambos docentes coordinarán el proceso para trabajar de forma conjunta la intención comunicativa, la expresividad y la claridad del mensaje.		
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación
4		CCEC, CPSAA	J, K, M	d, e, f
Objetivos		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimentar con el lenguaje no verbal (gestos, muecas y posturas) como recurso fundamental para la comunicación de sensaciones, sentimientos e ideas simples.</li> <li>• Adecuar el movimiento corporal a diferentes estímulos rítmicos y contextos expresivos, explorando las posibilidades comunicativas de la propia corporalidad.</li> <li>• Representar personajes, animales o situaciones de la vida diaria mediante técnicas de pantomima y control tónico-postural, favoreciendo la creatividad motriz.</li> <li>• Desarrollar la empatía y la escucha activa al interpretar los mensajes corporales de los compañeros, promoviendo una convivencia positiva y respetuosa</li> </ul>		
Contenidos		<b>Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Usos comunicativos de la corporalidad: Comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas simples a través de gestos y posturas.</li> <li>➤ Representación: Simulación de personajes y escenas cotidianas sin apoyo verbal.</li> <li>➤ Expresión rítmica: Reproducción de combinaciones de movimientos o coreografías sencillas que transmitan sentimientos o ideas</li> </ul>		
Interdisciplinariedad		Interdisciplinariedad con la asignatura de Lengua Castellana.		
Criterios de evaluación		Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	Instrumentos de Evaluación
1.4		CPSAA2	40%	Escala de observación sobre control corporal, postural y uso expresivo del cuerpo
3.1		CPSAA1	20%	Coevaluación (respeto y colaboración)
4.5		CCEC4	40%	Rúbrica de representación expresiva

Unidad Didáctica 5: Misión subacuática: Rescate en el sector del agua				
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	1º	Nº. Sesiones
Situación de aprendizaje		El "Sector Agua" de la ciudad requiere un equipo de intervención especial. Los reclutas de la Academia deben realizar una inmersión técnica para dominar un medio que no es el habitual. A través de desafíos de flotación, inmersión y propulsión, los futuros héroes adquirirán la seguridad y autonomía necesarias para operar en entornos acuáticos, garantizando siempre su integridad y la de los demás mediante el cumplimiento estricto de las normas de seguridad		
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación
5		CC, STEM, CPSAA	B, K	a, d, h
Objetivos		<ul style="list-style-type: none"> <li>Lograr la adaptación y familiarización progresiva con el medio acuático mediante el control de la mecánica respiratoria y la flotación en situaciones de equilibrio estático y dinámico.</li> <li>Desarrollar la propulsión eficiente de forma global y segmentaria, empleando diferentes superficies de contacto para optimizar el desplazamiento tanto en superficie como en inmersión.</li> <li>Aplicar normas de seguridad y protocolos básicos de prevención de accidentes en instalaciones acuáticas, asumiendo una responsabilidad individual y colectiva durante la práctica.</li> <li>Interiorizar hábitos de higiene personal específicos del medio acuático (ducha previa, secado y cuidado de la piel) como parte fundamental del cuidado del cuerpo tras la actividad física</li> </ul>		
Contenidos		<p><b>Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Práctica motriz en contextos acuáticos: Desarrollo de habilidades de flotación, respiración y propulsión en un medio no habitual.</li> <li>➤ Seguridad y prevención: Normas de uso de las instalaciones acuáticas y prevención de riesgos durante la práctica motriz acuática</li> </ul> <p><b>Bloque A y B: Hábitos de higiene personal relacionados con la actividad acuática.</b></p>		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave		Porcentaje de calificación	Instrumentos de Evaluación
1.4	CPSAA2		30%	Lista de control (hábitos y seguridad)
2.2	CPSAA5		20%	Registro de observación (autonomía, confianza y adaptación)
5.1	STEM5		50%	Rúbrica de habilidades acuática

Unidad Didáctica 6: “Escuadrón de ayuda mutua”				
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	2º	Nº. Sesiones
Situación de aprendizaje		La ciudad se enfrenta a retos complejos que ningún héroe puede resolver de forma individual. Los reclutas de la Academia deben formar el “ <b>Escuadrón de Ayuda Mutua</b> ” para superar misiones que requieren una coordinación absoluta. A través de desafíos cooperativos y juegos de estrategia grupal, los alumnos comprenderán que el éxito de la misión depende de la capacidad del equipo para ayudarse, comunicarse con asertividad y resolver conflictos internos sin dejar a nadie atrás.		
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación
3		CC, CCL, CPSAA	B, K, M	b, e, f
Objetivos		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resolver situaciones motrices colectivas mediante la aplicación de estrategias de cooperación y ayuda mutua, priorizando la consecución del objetivo común sobre el interés individual.</li> <li>• Emplear habilidades sociales asertivas, tales como la escucha activa y el diálogo, para la gestión y resolución pacífica de los conflictos surgidos durante la interacción motriz.</li> <li>• Aceptar y respetar las reglas consensuadas y los diferentes roles asignados dentro del equipo, valorando la diversidad de capacidades como un recurso positivo para el grupo.</li> <li>• Identificar y regular las propias emociones derivadas de la práctica colectiva (éxito, fracaso, frustración), manteniendo una disposición positiva hacia el esfuerzo compartido.</li> </ul>		
Contenidos		<p><b>Bloque D: Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gestión emocional: Estrategias de identificación y regulación de emociones, pensamientos y sentimientos con una conducta asertiva.</li> <li>➤ Habilidades sociales: Asertividad y autonomía emocional en contextos de práctica motriz.</li> <li>➤ Conductas de convivencia: Estrategias de cooperación, ayuda y trabajo en equipo. Identificación y rechazo de conductas discriminatorias o contrarias a la convivencia.</li> <li>➤ Gestión del conflicto: Iniciación en el conocimiento de estrategias para solucionar situaciones conflictivas mediante el diálogo y el establecimiento de acuerdos.</li> </ul>		
Criterios de evaluación		Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	Instrumentos de Evaluación
3.1		CPSAA1	30%	Escala de observación (Gestión emocional, actitud cooperativa)
3.3		CC2	40%	Rúbrica de cooperación
3.4		CCL5	30%	Coevolución (comunicación y resolución de conflictos)

Unidad Didáctica 7: "Escudo Protector: Seguridad Ante Todo"				
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	2º	Nº. Sesiones
Situación de aprendizaje		Todo héroe sabe que antes de salir a patrullar la ciudad debe preparar su "Escudo Protector": su propio cuerpo y su equipamiento. Un fallo en la preparación puede suponer una "avería" (lesión) que comprometa la misión. Los reclutas aprenderán a ser autónomos en su seguridad, desde el calentamiento hasta saber qué hacer si un compañero necesita ayuda (protocolo PAS).		
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación
1		STEM, CPSAA, CC	B, K,	h
Objetivos		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseñar y dirigir protocolos de activación (calentamiento) de forma autónoma, ajustándolos a la actividad posterior para prevenir lesiones musculares.</li> <li>• Identificar factores de riesgo en el uso del material deportivo y en el entorno de práctica (patio/gimnasio), aplicando medidas correctivas.</li> <li>• Interiorizar la ergonomía y educación postural en situaciones de esfuerzo (cargas, saltos, desplazamientos) para proteger la salud articular.</li> <li>• Conocer y simular protocolos básicos de actuación ante accidentes (técnica PAS: Proteger, Avisar, Socorrer) y primeros auxilios elementales.</li> </ul>		
Contenidos		<p><b>Bloque B: Prevención de accidentes: mecanismos de prevención y control corporal. Protocolos de actuación ante lesiones.</b></p> <p><b>Bloque A: Salud física: educación e higiene postural en acciones motrices habituales</b></p>		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	Instrumentos de Evaluación	
1.1	CPSAA2	40%	Ficha Práctica ( calentamiento, higiene, y cuidado corporal)	
1.3	STEM5	40%	Lista de control (identificación de riesgos y medidas preventivas)	
2.1	CE3	20%	Rúbrica simulación PAS	

Unidad Didáctica 8: "Reliquias de la Ciudad: Juegos Tradicionales y Populares"					
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	2º	Nº. Sesiones	6
Situación de aprendizaje		<p>En los archivos secretos de la "Academia de Héroes Urbanos", los reclutas descubren una cápsula del tiempo con los juegos que practicaban los antiguos guardianes de la ciudad: las "Reliquias de la Ciudad". A través de esta misión, el alumnado conocerá y practicará juegos tradicionales y populares, valorándolos como parte de la cultura motriz y como una forma de ocio activo, cooperativo y saludable.</p> <p>Tras experimentar diferentes juegos, los alumnos diseñarán en pequeños grupos una adaptación sencilla, segura y participativa de uno de ellos, teniendo en cuenta sus normas, materiales, espacios y formas de organización. La unidad culminará con el "Festival de las Reliquias de la Ciudad", organizado como un circuito guiado de tres estaciones, donde cada clase de 4.º presentará el juego seleccionado tras un proceso previo de diseño, ensayo y revisión docente.</p>			
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
4		CCEC, CC, CPSAA	B, C, H, K,	b, g	
Objetivos		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar activamente en juegos populares y tradicionales, respetando sus normas, turnos, materiales y espacios de juego.</li> <li>• Reconocer los juegos tradicionales como manifestaciones de la cultura motriz y valorar su importancia como forma de ocio activo, convivencia y transmisión cultural.</li> <li>• Adaptar habilidades motrices básicas, como lanzamientos, recepciones, desplazamientos, saltos o giros, a las exigencias de diferentes juegos tradicionales.</li> <li>• Diseñar en pequeños grupos una adaptación sencilla, segura y participativa de un juego tradicional trabajado previamente en la unidad.</li> <li>• Ensayar, revisar y mejorar una propuesta de juego tradicional adaptado, teniendo en cuenta criterios de seguridad, claridad de normas, participación y organización.</li> <li>• Participar en el Festival de las Reliquias de la Ciudad asumiendo diferentes roles, respetando a compañeros de otras clases y colaborando en el buen funcionamiento de la actividad.</li> </ul>			
Contenidos		<p><b>Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Juegos populares y tradicionales de la Comunidad de Madrid y de España.</li> <li>➤ Los juegos tradicionales como manifestaciones de la cultura motriz y del patrimonio lúdico.</li> <li>➤ Práctica de juegos tradicionales y populares en contextos escolares.</li> <li>➤ Creación y adaptación de juegos tradicionales a partir de reglas, materiales, espacios y formas de participación.</li> </ul> <p><b>Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Respeto de normas, turnos, compañeros y roles dentro del juego.</li> <li>➤ Cooperación, escucha activa y toma de decisiones grupales.</li> <li>➤ Aceptación de propuestas de mejora durante el diseño y ensayo de los juegos.</li> <li>➤ Participación responsable en actividades compartidas con otros grupos.</li> </ul> <p><b>Bloque B: Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Uso adecuado del material y de los espacios de juego.</li> <li>➤ Normas básicas de seguridad durante actividades motrices grupales.</li> <li>➤ Organización de juegos mediante estaciones, rotaciones y roles de apoyo.</li> </ul>			

Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	Instrumentos de Evaluación
3.2	CC3, CPSAA3	25%	Escala de observación (respeto, normas, colaboración...)
4.1	CC2, CCEC1	30%	Rúbrica de participación y conocimiento de los juegos tradicionales
4.2	CCEC1, CPSAA3	25%	Rúbrica de creación y adaptación de los juegos adicionales
5.1	CC4, CPSAA5	20%	Lista de control del festival

Unidad Didáctica 9: “La Fuerza del Mañana: Capacidades Físicas Básicas”				
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	2º	Nº. Sesiones
Situación de aprendizaje		La ciudad requiere que sus guardianes posean una resistencia y potencia excepcionales para cumplir misiones de larga duración. En esta fase de entrenamiento, los reclutas de la Academia se enfrentarán a retos de fuerza, velocidad y resistencia en el "Centro de Alto Rendimiento Heroico". A través de circuitos de entrenamiento y estaciones de mejora, los alumnos aprenderán a monitorizar su esfuerzo y a reconocer la importancia de estar físicamente preparados para protegerla ciudad.		
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación
2		STEM, CPSAA	B, K, M	A, d, h
Objetivos		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) mediante tareas motrices globales y segmentarias adaptadas a las posibilidades individuales.</li> <li>• Identificar y analizar la respuesta fisiológica del organismo (frecuencia cardíaca y respiratoria) ante diferentes intensidades de esfuerzo físico.</li> <li>• Ejecutar rutinas de flexibilidad y movilidad articular como elementos esenciales para la recuperación muscular y la prevención de lesiones post-esfuerzo.</li> <li>• Cooperar en la resolución de circuitos motores, asumiendo la responsabilidad del esfuerzo personal en beneficio del logro colectivo del "escuadrón".</li> </ul>		
Contenidos		<p>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Capacidades condicionales: Desarrollo de la fuerza explosiva, resistencia aeróbica, velocidad de reacción y flexibilidad dinámica.</li> <li>➤ Control del esfuerzo: Autopercepción de la intensidad de la actividad física y técnicas básicas de recuperación.</li> </ul>		
Criterios de evaluación		Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	Instrumentos de Evaluación
2.1		CPSAA4	40%	Ficha registro personal de esfuerzo
2.3		STEM1	40%	Rúbrica de ejecución (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)
3.1		CPSAA5	20%	Escala de observación (esfuerzo, superación personal y cooperación)

Unidad Didáctica 10: "Ritmos callejeros: La Coreografía del guardián"				
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	2º	Nº. Sesiones
Situación de aprendizaje		<p>En la ciudad, la armonía y la sincronización son vitales para que los héroes operen con eficacia. Los reclutas de la Academia deberán aprender a coordinar sus movimientos con el entorno rítmico de la ciudad. A través del dominio del tiempo, el compás y la expresión colectiva, diseñarán la "Coreografía del Guardián", integrando movimientos actuales y tradicionales que reflejen la energía de la comunidad.</p> <p>Esta unidad se desarrollará de forma interdisciplinar con Música/Educación Artística, ya que el alumnado trabajará previamente elementos como el pulso, el tempo y la estructura musical. Después, aplicará estos aprendizajes en Educación Física mediante la creación de una coreografía grupal, coordinada por ambos docentes y centrada en la expresión, la creatividad y el trabajo cooperativo.</p>		
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación
4		CPSAA, CCEC	J, K,	a, f
Objetivos		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reproducir combinaciones de movimientos y coreografías individuales y grupales, integrando prácticas comunicativas que transmitan sentimientos, emociones o ideas a través del cuerpo.</li> <li>• Adecuar los recursos expresivos y rítmicos de la propia corporalidad a diferentes estímulos musicales, variando la intensidad y velocidad del movimiento en función del compás y el tempo.</li> <li>• Valorar las actividades rítmico-musicales como un medio de interacción social y manifestación cultural, mostrando respeto por la diversidad de estilos y la libertad de expresión artística.</li> <li>• Cooperar de manera activa en la planificación y ejecución de una producción motriz artística colectiva, asumiendo con responsabilidad el rol asignado dentro del "escuadrón".</li> </ul>		
Contenidos		<p><b>Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Práctica de actividades rítmico-musicales: Representación de movimiento a partir de estímulos rítmicos o musicales y creación de coreografías sencillas.</li> <li>➤ Usos comunicativos de la corporalidad: Comunicación de sensaciones, sentimientos y emociones a través del lenguaje corporal rítmico.</li> <li>➤ Cultura motriz: Los juegos y las danzas como manifestación de la propia cultura y la interculturalidad.</li> </ul>		
Interdisciplinariedad		Interdisciplinariedad con la asignatura de Música.		
Criterios de evaluación		Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	Instrumentos de Evaluación
3.1		CPSAA1	30%	Coevaluación (participación, colaboración...)
4.1		CCEC1	20%	Ficha de análisis de música sencilla
4.5		CCEC4	50%	Rúbrica de coreografía grupal

Unidad Didáctica 11: "Invasión en el Estadio: Estrategias de Equipo"				
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	3º	Nº. Sesiones
Situación de aprendizaje		El estadio principal de la ciudad ha sido "invadido" por un desafío que solo los equipos más coordinados pueden resolver. Los reclutas de la Academia deben aprender a trabajar en escuadrones para penetrar en la "zona de seguridad" del oponente y recuperar células de energía (puntuación). A través de deportes de invasión adaptados (balonmano), los alumnos desarrollarán estrategias de ataque y defensa, comprendiendo que la inteligencia táctica es tan importante como la fuerza física para un héroe.		
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación
2		CPSAA, CC, CCL	B, K,	a,b, f
Objetivos		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar principios tácticos básicos de ataque (conservación del móvil, progresión y desmarque) y defensa (recuperación del móvil y protección de zonas), ajustando las acciones a la lógica del juego de invasión.</li> <li>• Resolver situaciones motrices de colaboración-oposición mediante la toma de decisiones ajustadas a la ubicación de los compañeros y adversarios, optimizando el ajuste espaciotemporal.</li> <li>• Ejecutar habilidades motrices específicas (pases, recepciones y lanzamientos) con precisión y fluidez dentro de un contexto dinámico de juego real o simulado.</li> <li>• Manifestar actitudes de deportividad y respeto hacia las normas consensuadas, los compañeros, los oponentes y la figura del árbitro o mediador, gestionando las emociones derivadas del éxito o fracaso</li> </ul>		
Contenidos		<p><b>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Toma de decisiones: Selección de acciones para mantener la posesión, progresar hacia el objetivo o interceptar trayectorias de móviles en situaciones de interacción con compañeros y adversarios.</li> <li>➤ Iniciación deportiva: Gestos técnicos básicos y táctica elemental en situaciones de colaboración-oposición con móvil.</li> </ul> <p><b>Bloque D: Regulación emocional e interacción social.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Concepto de Fair Play: Aceptación de las normas de juego y de la derrota como parte del aprendizaje, rechazando conductas violentas o discriminatorias</li> </ul>		
Criterios de evaluación		Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	Instrumentos de Evaluación
2.2		CPSAA5	40%	Rúbrica (pase, tiro, desmarque...)
2.3		STEM1	30%	Lista de control sobre ejecución técnica
3.2		CC3	30%	Escala de observación (normas, respeto)

Unidad Didáctica 12: "Duelo de Raquetas: Red de Seguridad"				
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	3º	Nº. Sesiones
Situación de aprendizaje		En la "Academia de Héroe Urbanos", los reclutas deben aprender a interceptar proyectiles y proteger zonas críticas mediante el uso de "escudos deflectores" (palas). Esta misión entrena la precisión, los reflejos y la protección de un espacio propio frente a un oponente. A través de juegos de red y muro adaptados, los alumnos desarrollarán la destreza necesaria para repeler cualquier amenaza que intente cruzar la "Red de Seguridad", comprendiendo que el control del implemento es una extensión de su propio cuerpo.		
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación
2		CPSAA, STEM	B, K,	a, d
Objetivos		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecutar habilidades motrices específicas de golpeo y recepción empleando implementos (raquetas o palas), ajustando la fuerza y dirección del móvil a los requerimientos de la tarea.</li> <li>Desarrollar la coordinación óculo-manual y el ajuste espacio-temporal mediante la interceptación y el envío de móviles con trayectorias y velocidades variables.</li> <li>Aplicar principios tácticos elementales en situaciones de oposición, tales como la selección de zonas de envío del móvil para dificultar la devolución del adversario y el mantenimiento de la posición base.</li> <li>Asumir con responsabilidad las normas de seguridad vinculadas al uso de materiales específicos, mostrando actitudes de respeto y juego limpio hacia los compañeros y el entorno de práctica.</li> </ul>		
Contenidos		<p><b>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Toma de decisiones: Selección de zonas de envío del móvil desde donde sea difícil devolverlo en situaciones de interacción con un móvil.</li> <li>➤ Capacidades perceptivo-motrices: Coordinación óculo-manual; ajuste perceptivo en el envío y en la interceptación de trayectorias de móviles.</li> <li>➤ Iniciación deportiva: Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica y táctica en actividades físico-deportivas de raqueta.</li> </ul>		
Criterios de evaluación		Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	Instrumentos de Evaluación
2.2		CPSAA5	30%	Lista de control (tomas de decisiones)
2.3		STEM1	50%	Rúbrica de gestos técnicos
3.2		CC3	20%	Escala de observación (respeto, fairplay...)

Unidad Didáctica 13: "Patrulla sobre Ruedas: Movilidad Heroica"					
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	3º	Nº. Sesiones	6
Situación de aprendizaje		En una gran ciudad, los héroes deben desplazarse con rapidez y eficacia, pero siempre respetando las normas para no poner en peligro a los ciudadanos. Los reclutas de la Academia formarán la "Patrulla sobre Ruedas", donde entrenarán sus habilidades sobre bicicletas. El reto no es solo dominar el equilibrio y el desplazamiento, sino aprender a convivir en el espacio urbano, respetando las señales y a los peatones, convirtiéndose en modelos de movilidad sostenible y segura.			
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
5		CE, CC, STEM	N, K,	a, h	
Objetivos		<ul style="list-style-type: none"> <li>Incrementar la habilidad y el control técnico en el manejo de vehículos de ruedas (bicicleta, patines o similares), adaptando la conducción a diferentes espacios y obstáculos.</li> <li>Conocer y aplicar las normas básicas de circulación vial y las señales de tráfico esenciales para garantizar una movilidad segura en el entorno urbano.</li> <li>Interiorizar el uso de elementos de protección personal (casco, rodilleras, etc.) y realizar el mantenimiento básico del equipo como medida preventiva de accidentes.</li> <li>Fomentar actitudes de respeto y cortesía hacia otros usuarios de las vías (peatones y otros conductores), comprendiendo el valor social de la movilidad activa y sostenible..</li> </ul>			
Contenidos		<p><b>Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Movilidad segura y saludable:</b> Realización de actividades físicas seguras en el medio urbano. Desplazamientos activos y sostenibles.</li> <li>➤ <b>Educación vial:</b> Normas de circulación aplicadas a la movilidad activa. Actitudes de respeto en el entorno comunitario.</li> </ul> <p><b>Bloque B: Organización y gestión.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Prevención de accidentes:</b> Uso correcto de materiales y medidas de seguridad específicas.</li> </ul>			
Criterios de evaluación		Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	Instrumentos de Evaluación	
1.2		STEM5	30%	Lista de control	
2.2		CPSAA5	20%	Rubrica de manejo técnico	
5.2		CC4	50%	Circuito evaluable de Educación Vial	

Unidad Didáctica 14: “Guardianes Urbanos: Desplazamiento y Entorno”				
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	3º	Nº. Sesiones
Situación de aprendizaje		Los héroes de la Academia no solo actúan entre edificios, sino que también deben ser guardianes de los pulmones verdes de la ciudad. Los reclutas entrenarán sus habilidades de desplazamiento y orientación en entornos que simulan la naturaleza urbana. El reto consiste en navegar con agilidad por terrenos irregulares y superar obstáculos naturales de forma eficiente, demostrando siempre un compromiso absoluto con la protección del medio ambiente bajo el lema: "Héroe que cuida, ciudad que respira".		
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación
5		CC, CE, STEM	B, K, N	a, b, h
Objetivos		<ul style="list-style-type: none"> <li>Refinar la ejecución de las habilidades motrices básicas, especialmente los desplazamientos, adaptándolos a la incertidumbre de diferentes terrenos y obstáculos del medio natural y urbano.</li> <li>Analizar la relación entre la actividad física y el bienestar emocional, identificando los beneficios de la práctica motriz en contacto con el entorno natural.</li> <li>Aplicar estrategias de orientación y protocolos de seguridad durante el desplazamiento en espacios desconocidos, garantizando la integridad propia y del grupo.</li> <li>Internalizar actitudes de respeto y conservación del patrimonio natural, minimizando el impacto ambiental durante la realización de las misiones motrices.</li> </ul>		
Contenidos		<p>Bloque A: Vida activa y saludable. Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo; autoconocimiento e identificación de fortalezas y limitaciones en el ámbito social y físico.</p> <p>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices. Combinación de habilidades y destrezas motrices básicas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas.</p> <p>Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno. Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano; uso, disfrute y mantenimiento de los espacios naturales en el contexto urbano.</p>		
Criterios de evaluación		Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	Instrumentos de Evaluación
2.2		CE1	35%	Rubrica de desplazamientos y orientación
5.1		CC4	30%	Lista de control
5.1		STEM5	35%	Registro de observación

Unidad Didáctica 15: "Olimpiada en la Academia: Gran Final Subacuática"				
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	3°	Nº. Sesiones
Situación de aprendizaje		Para graduarse como héroes de élite de la Academia, los reclutas deben superar la " <b>Gran Final Subacuática</b> ". Esta misión pone a prueba todas sus destrezas acuáticas mediante un formato de olimpiada cooperativa. El reto no es solo demostrar dominio del medio y seguridad, sino evidenciar que han interiorizado los hábitos de higiene y salud necesarios para mantener su potencial heroico a largo plazo. Es el momento de reconocer el agua como su gran aliada para una vida activa y equilibrada.		
Competencias específicas		Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación
1		CPSAA, STEM, CE	A, K, M	a, d, h
Objetivos		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfeccionar las habilidades motrices acuáticas (flotación, propulsión y respiración) mediante tareas de aplicación en situaciones de reto colectivo y lúdico.</li> <li>• Identificar el medio acuático como una alternativa de ocio saludable, reconociendo sus beneficios para el mantenimiento de la condición física y el bienestar emocional.</li> <li>• Consolidar la autonomía en la aplicación de normas de seguridad y protocolos de prevención de accidentes en instalaciones acuáticas durante la práctica recreativa.</li> <li>• Integrar de forma sistemática hábitos de higiene personal y cuidado corporal específicos del entorno acuático como parte fundamental de la rutina de actividad física saludable.</li> </ul>		
Contenidos		<p><b>Bloque A:</b> Vida activa y saludable. Salud física: efectos físicos y psicológicos de un estilo de vida activo. Características de alimentos naturales y procesados. Salud mental: autoconocimiento y aceptación del propio cuerpo.</p> <p><b>Bloque B:</b> Organización y gestión. Pautas de higiene personal relacionadas con la actividad física. Medidas de seguridad y prevención de accidentes.</p> <p><b>Bloque F:</b> Interacción eficiente y sostenible con el entorno. Práctica motriz segura en contextos acuáticos: habilidades de flotación y desplazamiento.</p>		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	Instrumentos de Evaluación	
1.1	CPSAA2	25%	Lista de control	
1.2	CE3	25%	Autoevaluación	
1.4	STEM5	25%	Rúbrica de habilidades acuáticas	
5.1	CC4	25%	Escala de observación	

## 7. METODOLOGÍA

La metodología de esta programación didáctica se basa en un enfoque activo, participativo, lúdico e inclusivo, adaptado al alumnado de 4.º de Educación Primaria del Colegio Santa Joaquina de Vedruna. La propuesta se articula a través de una narrativa común, la “Academia de Héroes Urbanos”, que da continuidad a las quince unidades didácticas y permite presentar los aprendizajes motrices como misiones, retos y desafíos progresivos. De este modo, el alumnado no realiza tareas aisladas, sino que participa en un recorrido anual en el que pasa de conocer su propio cuerpo y sus posibilidades motrices a resolver situaciones cooperativas, expresivas, acuáticas, deportivas y de interacción con el entorno.

Esta metodología se concreta en unidades como “Prueba de Aptitud”, donde se parte del conocimiento corporal y las habilidades perceptivo-motrices; “Misión Subacuática”, en la que se trabajan la adaptación al medio acuático y las normas de seguridad; “Escuadrón de Ayuda Mutua”, centrada en la cooperación y la resolución pacífica de conflictos; “Reliquias de la Ciudad”, orientada al conocimiento y práctica de juegos tradicionales; o “Patrulla sobre Ruedas”, vinculada a la movilidad activa, segura y sostenible.

Por tanto, el planteamiento metodológico no se limita a aplicar estrategias generales, sino que se adapta a los contenidos, espacios, recursos y productos finales de cada unidad didáctica. La utilización del gimnasio, las pistas deportivas, el patio y la piscina permite ofrecer experiencias motrices variadas y contextualizadas, ajustadas a las características del centro y a las necesidades del alumnado.

La Educación Física se concibe como un área privilegiada para el desarrollo integral del alumnado, ya que permite trabajar de manera conjunta la competencia motriz, la autonomía personal, la convivencia, la gestión emocional, la educación en valores y la adquisición de hábitos de vida saludable. Por ello, las sesiones se diseñan para que el alumnado explore, tome decisiones, coopere, reflexione sobre su práctica y progrese desde sus posibilidades individuales.

### 7.1. Principios generales de intervención

La intervención didáctica se apoya en una serie de principios generales que orientan toda la programación y que permiten dar coherencia a las decisiones metodológicas adoptadas. En primer lugar, se apuesta por un aprendizaje activo, en el que el alumnado no se limite a reproducir movimientos, sino que participe, decida, explore y construya sus aprendizajes a partir de la acción motriz.

Este aprendizaje activo se concreta mediante misiones motrices vinculadas a la narrativa de la Academia de Héroes Urbanos. Así, por ejemplo, el alumnado supera pruebas de equilibrio y lateralidad en la “Prueba de Aptitud”, resuelve desafíos cooperativos en el “Escuadrón de Ayuda Mutua”, practica juegos tradicionales en “Reliquias de la Ciudad” o aplica normas de movilidad segura en la “Patrulla sobre Ruedas”. Esta estructura permite dotar de sentido a las actividades, aumentar la motivación y favorecer la implicación del alumnado.

En segundo lugar, se promueve la participación significativa del alumnado mediante tareas en las que deba pensar, colaborar, crear y resolver situaciones motrices diversas. De esta manera, la Educación Física deja de entenderse como una simple práctica repetitiva y se convierte en un espacio de aprendizaje funcional, relevante y conectado con la realidad del alumnado.

Otro principio fundamental es la inclusión. Todas las propuestas se diseñan teniendo en cuenta los diferentes ritmos, capacidades, intereses y necesidades del grupo, de modo que cada alumno y alumna pueda participar desde sus posibilidades. Para ello, se ajustan los tiempos, los materiales, los agrupamientos, las normas y los niveles de dificultad de las tareas. Esta adaptación resulta especialmente importante en unidades como las acuáticas, las de expresión corporal o las de cooperación, donde pueden aparecer diferencias significativas en la seguridad, la confianza, la competencia motriz o la capacidad de interacción social.

La progresión de la dificultad también constituye un criterio básico de intervención. Las actividades se organizan de forma que el alumnado avance desde tareas más sencillas y guiadas hacia otras más complejas, autónomas y abiertas. Esta progresión se observa a lo largo de la programación anual: primero se consolidan habilidades motrices básicas y hábitos saludables; posteriormente se introducen retos

cooperativos, capacidades físicas, juegos tradicionales y actividades expresivas; y finalmente se desarrollan propuestas más complejas relacionadas con la estrategia colectiva, las actividades de raqueta, la movilidad activa, el entorno y el medio acuático.

Del mismo modo, la programación incorpora la funcionalidad y la transferencia de los aprendizajes, conectando lo trabajado en clase con situaciones reales y cotidianas. Así, el alumnado puede comprender la utilidad de los contenidos trabajados: la importancia de calentar antes de la práctica física, de hidratarse, de respetar las normas de seguridad en la piscina, de circular de forma responsable sobre ruedas, de cooperar con los compañeros o de cuidar los espacios en los que realiza actividad física.

Por último, esta propuesta metodológica concede un papel esencial a la educación en valores. A través de la práctica física se promueven actitudes de respeto, cooperación, esfuerzo, responsabilidad, empatía, inclusión y superación personal. La narrativa de los “héroes urbanos” permite trabajar estos valores de forma cercana y motivadora, haciendo que el alumnado asuma un papel activo como guardián de su salud, de sus compañeros, del entorno y de la cultura motriz.

## 7.2. Metodologías específicas

En esta programación se combinan varias metodologías activas, aplicadas de manera flexible según los objetivos, contenidos y características de cada unidad didáctica. Esta combinación metodológica permite responder mejor a la naturaleza práctica del área de Educación Física, a la diversidad del alumnado y a la necesidad de plantear aprendizajes motivadores y significativos.

El aprendizaje cooperativo ocupa un lugar central, ya que favorece la responsabilidad compartida, la comunicación, la ayuda mutua y la resolución de tareas en equipo. En Educación Física, este enfoque resulta especialmente valioso porque el aprendizaje motor se enriquece cuando el alumnado interactúa con sus iguales, negocia, acuerda y colabora para alcanzar metas comunes. Esta metodología se aplica de forma destacada en unidades como “Escuadrón de Ayuda Mutua”, donde los retos solo pueden superarse mediante la colaboración del grupo; “Estrategias de Equipo”,

centrada en la cooperación-oposición; o “Ritmos Callejeros”, en la que la creación de una coreografía requiere organización, escucha y responsabilidad compartida.

La gamificación se utiliza para incrementar la motivación y la implicación del alumnado a través de dinámicas lúdicas, retos, insignias, misiones o narrativas de juego. Este enfoque permite transformar las tareas motrices en experiencias más atractivas, favoreciendo la participación activa y la persistencia en el esfuerzo. En esta programación, la gamificación aparece vinculada a la narrativa de la Academia de Héroes Urbanos, que convierte cada unidad en una misión con sentido propio. Así, los alumnos no solo practican habilidades motrices, sino que se convierten en reclutas que deben superar pruebas, proteger la ciudad, descubrir reliquias culturales o completar una gran final acuática.

El aprendizaje basado en retos se emplea en unidades en las que el alumnado debe superar desafíos motrices progresivos, resolver problemas o tomar decisiones a partir de una situación concreta. Esta metodología favorece el pensamiento crítico, la creatividad, la autonomía y la capacidad de adaptación ante distintas exigencias motrices. Se concreta, por ejemplo, en la unidad “Agilidad en el Asfalto”, donde el alumnado debe superar circuitos y obstáculos; en “La Fuerza del Mañana”, mediante estaciones de capacidades físicas; o en “Guardianes Urbanos”, donde debe desplazarse y orientarse de forma segura en diferentes espacios.

El aprendizaje basado en proyectos se incorpora en aquellas unidades en las que el alumnado diseña, elabora y presenta un producto final. Este tipo de metodología favorece la investigación, la planificación, la creatividad y la aplicación práctica de los aprendizajes. En esta programación se observa especialmente en unidades como “Escudo Protector”, donde se trabajan rutinas de seguridad y prevención; “Patrulla sobre Ruedas”, vinculada a la movilidad activa y segura; y en las unidades interdisciplinares, donde el alumnado participa en tareas coordinadas con otras áreas.

La interdisciplinariedad se plantea únicamente en aquellas unidades en las que existe una coordinación real entre docentes y un producto común. Por ello, en esta programación se concreta en tres momentos: la UD4, “Mimo-Acción”, coordinada con Lengua Castellana mediante la creación y representación corporal de pequeñas escenas; la UD8, “Reliquias de la Ciudad”, vinculada con Ciencias Sociales a través

de la investigación y práctica de juegos tradicionales; y la UD10, “Ritmos Callejeros”, coordinada con Música/Educación Artística mediante la creación de una coreografía grupal ajustada al pulso, tempo y estructura musical. En el resto de unidades pueden existir conexiones puntuales con otros aprendizajes, pero no se consideran proyectos interdisciplinarios específicos al no existir una planificación conjunta entre docentes.

### 7.3. Recursos personales, ambientales y materiales

Los recursos personales constituyen un elemento esencial en el desarrollo de esta programación. El docente de Educación Física desempeña un papel de mediador, guía y facilitador del aprendizaje, diseñando situaciones motrices adaptadas, ofreciendo apoyos cuando son necesarios y acompañando al alumnado en su proceso de progreso. Su intervención no se limita a explicar tareas, sino que implica observar, dar feedback, ajustar la dificultad, favorecer la participación de todo el grupo y promover un clima de seguridad y confianza.

El alumnado, por su parte, adquiere un papel activo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Participa en tareas de autoevaluación, coevaluación, trabajo cooperativo, toma de decisiones y reflexión sobre su propia práctica. A lo largo de las unidades, los alumnos asumen diferentes roles: reclutas, guardianes, miembros de un escuadrón, investigadores de juegos tradicionales, coreógrafos, compañeros de equipo o responsables de la seguridad del grupo.

En determinadas unidades resulta necesaria la coordinación con otros docentes. Esta colaboración se concreta especialmente en la UD4 con el docente de Lengua Castellana, en la UD8 con el docente de Ciencias Sociales y en la UD10 con el docente de Música/Educación Artística. En estos casos, ambos docentes participan en la planificación de la tarea, el desarrollo del producto común y la valoración de los aprendizajes vinculados a cada área.

En cuanto a los recursos ambientales, la programación aprovecha los distintos espacios disponibles en el centro, como el gimnasio, el patio, las pistas deportivas y la piscina. Esta variedad espacial permite adaptar las propuestas a las características de cada unidad y enriquecer las experiencias motrices del alumnado. La piscina constituye un recurso especialmente relevante, ya que permite desarrollar unidades

específicas relacionadas con el medio acuático, la seguridad, la higiene, la flotación, la respiración y la propulsión.

Los recursos materiales se seleccionan en función de los objetivos de cada unidad. Se emplearán materiales convencionales de Educación Física, como conos, aros, cuerdas, pelotas, bancos, colchonetas, raquetas, palas y petos, junto con otros materiales adaptados o alternativos que permitan enriquecer las tareas y favorecer la participación. En las unidades de expresión corporal se utilizarán soportes musicales y materiales sencillos para la representación; en los juegos tradicionales se podrán emplear chapas, canicas, aros, cuerdas u otros recursos propios de la cultura motriz; y en las actividades sobre ruedas se requerirán elementos de seguridad como casco y protecciones.

La selección y uso de los recursos se realizará siempre desde criterios de seguridad, accesibilidad, funcionalidad y adecuación a la edad del alumnado. Además, se fomentará el cuidado del material y de los espacios como parte del aprendizaje de hábitos de responsabilidad y respeto hacia el entorno escolar.

#### 7.4. Papel de las TIC

Las tecnologías de la información y la comunicación se integran en esta programación de forma puntual, funcional y equilibrada, sin sustituir la práctica motriz, que constituye el eje principal del área de Educación Física. Su uso se orienta a enriquecer el aprendizaje, facilitar la comprensión de determinadas tareas, favorecer la reflexión sobre la práctica y apoyar algunos productos finales.

En unidades como “Mimo-Acción” o “Ritmos Callejeros”, las TIC pueden utilizarse para visualizar ejemplos de expresión corporal, analizar coreografías sencillas o grabar pequeñas producciones grupales con finalidad educativa. En “Reliquias de la Ciudad”, pueden emplearse para acceder a información sobre juegos tradicionales, consultar imágenes o vídeos de referencia y preparar la explicación del juego investigado. Asimismo, en unidades relacionadas con la salud, la seguridad o la movilidad activa, pueden utilizarse recursos digitales breves para introducir normas, protocolos o hábitos saludables.

También se podrán utilizar códigos QR, presentaciones visuales, música digital, cronómetros, pulsómetros sencillos o registros audiovisuales cuando resulten útiles para el desarrollo de la sesión. En todo caso, el uso de las TIC estará siempre guiado por el docente y se ajustará a criterios de seguridad, responsabilidad y adecuación a la edad del alumnado.

De este modo, las TIC se entienden como un recurso complementario que permite ampliar las posibilidades de aprendizaje, pero sin desplazar la vivencia corporal, la interacción directa, el juego, la cooperación y la práctica física.

### 7.5. Proyectos y tiempo lectivo

La programación se organiza a lo largo del curso escolar 2025-2026, con tres sesiones semanales de Educación Física de 45 minutos. Esta distribución permite desarrollar una intervención sistemática, progresiva y equilibrada, en la que las unidades didácticas se secuencian atendiendo a la evolución del alumnado, las condiciones climáticas, la disponibilidad de espacios y los recursos del centro.

El tiempo lectivo se estructura de forma que cada unidad cuente con sesiones de iniciación, desarrollo, consolidación y evaluación. Las primeras sesiones permiten introducir la misión, activar conocimientos previos y observar el punto de partida del grupo. Las sesiones intermedias se orientan a la práctica, mejora y adaptación de los aprendizajes, mientras que las últimas permiten realizar tareas finales, retos, muestras o productos que integran lo aprendido.

Algunas unidades incorporan proyectos o productos finales específicos. Por ejemplo, la UD4 culmina con pequeñas representaciones corporales a partir de situaciones comunicativas; la UD8 con una muestra o festival de juegos tradicionales; la UD10 con una coreografía grupal; la UD13 con un circuito de movilidad segura; y la UD15 con una olimpiada acuática cooperativa. Estos productos permiten dar sentido al aprendizaje y facilitan una evaluación contextualizada y competencial.

### 7.6. Actividades complementarias

Las actividades complementarias se plantean como una oportunidad para enriquecer la programación y conectar los aprendizajes de Educación Física con experiencias

significativas dentro y fuera del aula. Estas actividades deberán estar vinculadas a las unidades didácticas y contribuir al desarrollo de hábitos saludables, valores de convivencia, autonomía, seguridad y respeto por el entorno.

Entre las actividades complementarias destacan aquellas relacionadas con la piscina escolar, que permiten reforzar la seguridad y la autonomía en el medio acuático; las propuestas vinculadas a juegos tradicionales, que pueden culminar en una muestra o festival de juegos populares; y las actividades relacionadas con la movilidad activa, que favorecen la educación vial, el uso responsable de la bicicleta o los desplazamientos seguros.

También se podrán desarrollar actividades de carácter expresivo, cooperativo o saludable, como pequeñas exhibiciones de coreografías, jornadas de convivencia motriz, retos cooperativos entre grupos o campañas de hábitos saludables. En todos los casos, estas actividades se integrarán dentro de la programación y no se entenderán como propuestas aisladas, sino como una ampliación de los aprendizajes trabajados en las unidades didácticas.

## 8. EVALUACIÓN

La evaluación de esta programación didáctica se concibe como un proceso continuo, formativo y competencial, integrado en las situaciones de aprendizaje de las quince unidades didácticas. En el área de Educación Física, la evaluación no se centra únicamente en el rendimiento físico o en la ejecución técnica final, sino también en el progreso individual, la participación activa, la cooperación, la autonomía, el respeto a las normas, la gestión emocional y la adquisición de hábitos saludables.

En esta programación, cada unidad incorpora criterios de evaluación vinculados a las competencias específicas del área, porcentajes de calificación y herramientas concretas de recogida de información. Así, por ejemplo, las habilidades acuáticas se valoran mediante rúbricas y listas de control en las unidades de piscina; la cooperación se evalúa mediante escalas de observación y coevaluaciones en las unidades de trabajo en equipo; la expresión corporal se valora a través de rúbricas de representación, creatividad y comunicación no verbal; y la movilidad activa se evalúa mediante circuitos prácticos y registros de observación.

La evaluación se plantea, por tanto, como una herramienta para mejorar el aprendizaje y orientar la intervención docente. A través de la observación sistemática, el feedback continuo y la adaptación de las tareas, el docente podrá conocer el progreso del alumnado, detectar dificultades y ajustar la enseñanza a las necesidades reales del grupo.

### 8.1. Criterios de evaluación y relación con competencias clave

Los criterios de evaluación que se aplican en esta programación se han tomado del Decreto 61/2022 de la Comunidad de Madrid, que concreta el currículo de Educación Primaria en el área de Educación Física. En este sentido, no se trata de criterios elaborados ad hoc, sino de la selección de aquellos criterios curriculares oficiales más adecuados al nivel de 4.º curso.

Estos criterios se vinculan con las competencias específicas del área y con los descriptores operativos del Perfil de salida del alumnado, permitiendo una evaluación competencial del proceso de aprendizaje.

Los criterios de evaluación seleccionados son los establecidos en la normativa vigente para el área de Educación Física en el segundo ciclo de Educación Primaria, centrados en los siguientes ámbitos:

- El control corporal y la seguridad en la práctica de actividad física.
- La adaptación del movimiento a diferentes situaciones motrices.
- La participación activa, respetuosa y cooperativa en juegos y actividades físicas.
- La gestión emocional en contextos de interacción motriz.
- La adopción de hábitos de vida saludable y actividad física regular.

Estos criterios se evalúan de forma global, continua y formativa a lo largo de las unidades didácticas, utilizando diferentes instrumentos de evaluación de manera flexible, sin establecer correspondencias fijas entre criterio e instrumento.

Los instrumentos de evaluación utilizados en esta programación son:

- Observación sistemática mediante listas de control y rúbricas.

- Autoevaluación y coevaluación mediante escalas de valoración.
- Pruebas prácticas motrices
- Fichas prácticas.
- Diario del docente como registro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

La combinación de estos instrumentos permite la triangulación de la información y garantiza una evaluación global, continua y formativa, coherente con el enfoque competencial de la etapa.

## 8.2. Criterios de evaluación mínimos exigibles

Los criterios de evaluación mínimos exigibles hacen referencia al nivel básico de desempeño que el alumnado debe alcanzar para considerar superados los aprendizajes esenciales del área de Educación Física en 4.º de Educación Primaria. Estos mínimos no se plantean como una calificación máxima ni como una clasificación cerrada del alumnado, sino como una referencia común que permite valorar si se han adquirido los aprendizajes imprescindibles vinculados a las competencias específicas del área.

En esta programación, los mínimos exigibles se entienden desde un enfoque competencial, formativo e inclusivo. Por ello, no se valorará únicamente el resultado final de una tarea motriz, sino también el proceso de aprendizaje, la participación, la actitud ante la práctica, la mejora individual, el respeto a las normas y la capacidad para cooperar con los compañeros. De este modo, se evita una evaluación centrada exclusivamente en el rendimiento físico y se atiende a la diversidad de ritmos, capacidades y necesidades del alumnado.

**Para superar el área, el alumnado deberá alcanzar, con carácter general, los siguientes mínimos:**

- Participar de forma activa y regular en las sesiones de Educación Física, mostrando disposición hacia la práctica motriz y respeto por las propuestas planteadas.
- Cumplir las normas básicas de seguridad, higiene, uso del material y convivencia durante el desarrollo de las actividades físicas.

- Ejecutar las habilidades motrices trabajadas en las unidades didácticas con un nivel básico de control, coordinación y adaptación a diferentes situaciones de juego o práctica.
- Mostrar una progresiva autonomía en la realización de tareas motrices, en la preparación de la actividad física y en el cuidado del propio cuerpo.
- Cooperar con los compañeros en actividades grupales, aceptando distintos roles, respetando las diferencias individuales y contribuyendo al logro de objetivos comunes.
- Gestionar de forma adecuada las emociones básicas derivadas de la práctica motriz, aceptando el error, el resultado del juego y las normas establecidas.
- Reconocer la importancia de la actividad física, la higiene, la alimentación equilibrada, el descanso y la seguridad como elementos fundamentales para una vida activa y saludable.
- Participar en juegos, actividades expresivas, actividades en el medio acuático y propuestas motrices variadas, respetando su valor cultural, educativo y social.
- Cuidar los espacios y materiales utilizados, adoptando conductas responsables tanto en el entorno escolar como en otros contextos de práctica física.

Estos mínimos se concretan en cada unidad didáctica a través de los criterios de evaluación seleccionados, los porcentajes asignados y las herramientas de evaluación empleadas. La observación sistemática, las rúbricas, las listas de control, las escalas de valoración, la autoevaluación y la coevaluación permitirán recoger evidencias suficientes para valorar el grado de adquisición de dichos aprendizajes.

Asimismo, la aplicación de estos mínimos tendrá en cuenta las características individuales del alumnado. En el caso de alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo, lesiones, dificultades motrices, incorporación tardía u otras situaciones particulares, se realizarán las adaptaciones metodológicas y evaluativas necesarias, priorizando el progreso personal, la participación significativa y la adquisición de los aprendizajes esenciales desde sus posibilidades reales.

Por tanto, un alumno o alumna superará el área cuando, a lo largo del proceso de evaluación continua, demuestre una adquisición suficiente de los aprendizajes básicos vinculados a la competencia motriz, los hábitos saludables, la seguridad, la

cooperación, la autorregulación emocional y el respeto hacia los demás y hacia el entorno.

### 8.3. Aplicación de la evaluación en las unidades didácticas

La evaluación se aplicará de forma continua a lo largo de todas las unidades didácticas, combinando momentos de evaluación inicial, formativa y final. Esta organización permite conocer el punto de partida del alumnado, acompañar su progreso durante el proceso y valorar el grado de adquisición de los aprendizajes al finalizar cada unidad.

La evaluación inicial se realizará mediante tareas motrices sencillas al comienzo de cada unidad. Por ejemplo, en la UD1 se observará el nivel de control corporal, lateralidad y equilibrio; en la UD5 se valorará la familiarización inicial con el medio acuático; en la UD9 se recogerán datos básicos sobre la respuesta del alumnado ante diferentes esfuerzos; y en la UD11 se analizará la toma de decisiones en situaciones básicas de colaboración-oposición.

La evaluación formativa tendrá un peso fundamental durante el desarrollo de las sesiones, especialmente a través de la observación sistemática, el feedback inmediato y la adaptación de las tareas. En unidades como “Escuadrón de Ayuda Mutua” o “Estrategias de Equipo”, el docente atenderá no solo a la resolución del reto motriz, sino también a la comunicación, el reparto de roles, la ayuda entre iguales y la gestión del conflicto. En las unidades acuáticas, se observará especialmente la seguridad, la confianza progresiva y el respeto a las normas del medio. En las unidades expresivas, se valorará la creatividad, la comunicación no verbal y la participación dentro del grupo.

La evaluación final de cada unidad se vinculará a una tarea o reto significativo: un circuito motriz, una representación expresiva, una muestra de juegos tradicionales, una coreografía grupal, un recorrido de movilidad segura o una olimpiada acuática. De este modo, el alumnado será evaluado en situaciones contextualizadas y coherentes con la narrativa anual de la Academia de Héroe Urbanos.

Además, se fomentará la participación del alumnado en el proceso evaluador mediante la autoevaluación y la coevaluación. Estas herramientas permitirán que los

alumnos reflexionen sobre su propio aprendizaje, identifiquen sus avances, reconozcan aspectos de mejora y valoren la colaboración de sus compañeros. Esta dimensión resulta especialmente importante en una programación que busca desarrollar no solo habilidades motrices, sino también autonomía, responsabilidad y convivencia.

#### 8.4. Evaluación en situaciones especiales

La evaluación en situaciones especiales se realizará desde un enfoque inclusivo, flexible y adaptado a las circunstancias individuales del alumnado. En el área de Educación Física pueden aparecer situaciones que condicionen la participación motriz, como lesiones temporales, enfermedades, miedo al medio acuático, dificultades de coordinación, baja condición física, necesidades específicas de apoyo educativo o incorporación tardía al grupo.

En estos casos, el objetivo será garantizar que el alumno o alumna pueda participar de forma significativa en la unidad, aunque sea necesario adaptar la tarea, el rol, el material, la intensidad o la forma de evaluación. Por ejemplo, un alumno lesionado podrá asumir funciones de observador, árbitro, ayudante de material, encargado de registrar normas de seguridad o responsable de ofrecer feedback a sus compañeros. En las unidades acuáticas, se podrán establecer progresiones más individualizadas y apoyos específicos para el alumnado con menor seguridad en el agua. En las actividades expresivas, se podrán ofrecer distintos roles dentro de la creación grupal para favorecer la participación de todos.

La evaluación tendrá en cuenta el progreso personal y las posibilidades reales de cada alumno, evitando comparaciones basadas únicamente en el rendimiento físico. Se valorará especialmente la actitud, la implicación, el esfuerzo, la responsabilidad, la adquisición de hábitos saludables y la participación en función de las adaptaciones realizadas.

Cuando sea necesario, el docente coordinará su intervención con el tutor, el equipo de orientación o las familias, con el fin de garantizar una respuesta educativa coherente y ajustada a las necesidades del alumnado. De este modo, la evaluación se convierte en una herramienta de acompañamiento y no en un obstáculo para la participación.

## 9. ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO:

La atención a las diferencias individuales en esta programación se aborda desde una perspectiva preventiva, inclusiva y ajustada a las características del alumnado de 4.º de Educación Primaria. Al tratarse de un área eminentemente práctica, las diferencias pueden manifestarse en el nivel de competencia motriz, la condición física, la coordinación, la seguridad en el medio acuático, la expresión corporal, la gestión emocional, la relación con los compañeros o la confianza ante determinados retos motores.

Por ello, las unidades didácticas se diseñan con diferentes niveles de dificultad, materiales adaptables, agrupamientos flexibles y posibilidades variadas de participación. El objetivo es que todo el alumnado pueda formar parte de las misiones de la Academia de Héroe Urbanos desde sus posibilidades reales, progresando en autonomía, seguridad, cooperación y competencia motriz.

Esta atención a la diversidad no se plantea como una medida puntual, sino como un principio presente en toda la programación. Cada unidad ofrece oportunidades para que el alumnado participe, aprenda y progrese, independientemente de su punto de partida. De esta forma, se favorece una Educación Física inclusiva, equitativa y orientada al desarrollo integral de todos los alumnos.

### 9.1. Características y necesidades del alumnado

El alumnado de 4.º de Educación Primaria se encuentra en una etapa de consolidación de las habilidades motrices básicas y de progresivo desarrollo de la autonomía personal, la capacidad de reflexión y la interacción social. A estas edades, los niños y niñas suelen mostrar una mayor disposición para el trabajo en equipo, aunque todavía necesitan orientación para gestionar conflictos, aceptar normas, asumir responsabilidades y regular sus emociones durante el juego.

Dentro del grupo pueden existir diferencias significativas en el nivel de coordinación, equilibrio, lateralidad, fuerza, resistencia, expresión corporal o seguridad en determinados medios, como el acuático. También pueden aparecer diferencias relacionadas con la autoestima motriz, la confianza personal, el miedo al error, la competitividad o la capacidad para colaborar con los demás.

En este sentido, la programación tiene en cuenta que no todos los alumnos parten del mismo nivel ni progresan al mismo ritmo. Por ello, las actividades se plantean de forma gradual y flexible, permitiendo que cada alumno avance desde sus posibilidades. La narrativa de la Academia de Héroes Urbanos ayuda a presentar estas diferencias como parte del proceso de entrenamiento, reforzando la idea de que cada recluta puede mejorar, aportar al grupo y superar sus propios retos.

## 9.2. Principios de actuación basados en DUA

La programación incorpora los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje como marco de referencia para planificar propuestas accesibles, motivadoras y flexibles. Estos principios permiten anticipar posibles barreras para el aprendizaje y la participación, ofreciendo diferentes formas de acceder a la información, implicarse en la tarea y demostrar lo aprendido.

En primer lugar, se ofrecen múltiples formas de representación. Las tareas se explicarán mediante demostraciones prácticas, apoyos visuales, consignas breves, ejemplos motrices y, cuando sea necesario, recursos digitales o pictogramas sencillos. Esto resulta especialmente útil en unidades con normas específicas, como juegos tradicionales, actividades acuáticas, retos cooperativos o circuitos de movilidad.

En segundo lugar, se plantean múltiples formas de acción y expresión. El alumnado podrá demostrar sus aprendizajes de distintas maneras: ejecutando una habilidad motriz, participando en un juego, explicando una norma, colaborando en una coreografía, asumiendo un rol dentro del grupo o reflexionando sobre su propio progreso. Esta variedad permite atender mejor a las diferencias individuales y evita que la evaluación dependa de una única forma de desempeño.

En tercer lugar, se favorecen múltiples formas de implicación. La narrativa de la Academia de Héroes Urbanos, el uso de retos, misiones, juegos y productos finales permite aumentar la motivación del alumnado y conectar los aprendizajes con sus intereses. Además, se ofrecerán opciones de elección cuando sea posible, por ejemplo, en roles, materiales, niveles de dificultad o formas de participación dentro de una tarea grupal.

### 9.3. Medidas ordinarias de atención a la diversidad

Las medidas ordinarias de atención a la diversidad se concretan en ajustes metodológicos y organizativos que permiten adaptar la práctica a las características del grupo. Estas medidas no modifican los elementos esenciales del currículo, sino que facilitan que todo el alumnado pueda acceder a los aprendizajes desde sus posibilidades.

Entre las medidas más habituales se encuentran la modificación de distancias, tiempos, espacios, reglas, materiales, agrupamientos y niveles de dificultad. Por ejemplo, en las unidades de habilidades motrices y capacidades físicas se podrán reducir recorridos, adaptar la intensidad o proponer diferentes niveles de reto. En las unidades acuáticas se podrán utilizar apoyos de flotación y progresiones de familiarización con el agua. En los juegos tradicionales se podrán modificar normas para favorecer la participación de todo el grupo. En las actividades expresivas se permitirá elegir diferentes roles dentro de la representación, como intérprete, organizador, narrador corporal o apoyo del grupo.

También se utilizarán agrupamientos flexibles y heterogéneos, especialmente en unidades cooperativas como “Escuadrón de Ayuda Mutua”, “Reliquias de la Ciudad” o “Ritmos Callejeros”, donde el éxito de la tarea depende de la implicación del grupo y no solo del rendimiento individual. Estos agrupamientos permitirán favorecer la ayuda entre iguales, la inclusión y la participación activa.

Asimismo, se proporcionará feedback individualizado, refuerzo positivo y pautas claras para que el alumnado pueda identificar sus avances y aspectos de mejora. Se priorizará el progreso personal y la participación significativa por encima de la comparación entre alumnos.

### 9.4. Medidas de refuerzo y ampliación por unidad didáctica

Las medidas de refuerzo y ampliación se aplicarán de forma flexible en función de las necesidades detectadas en cada unidad didáctica. El refuerzo estará orientado a facilitar la participación y consolidar los aprendizajes básicos, mientras que la ampliación permitirá ofrecer nuevos retos al alumnado que muestre mayor dominio o autonomía.

En las unidades centradas en habilidades motrices básicas, como “Prueba de Aptitud” o “Agilidad en el Asfalto”, el refuerzo podrá consistir en simplificar los circuitos, reducir la velocidad de ejecución, ofrecer apoyos visuales o dividir la tarea en pasos más sencillos. La ampliación podrá incluir recorridos más complejos, combinaciones de habilidades o retos con mayor exigencia coordinativa.

En las unidades de salud y seguridad, como “Cargando Baterías” o “Escudo Protector”, el refuerzo se centrará en el uso de ejemplos cotidianos, fichas guiadas y rutinas sencillas. La ampliación podrá consistir en diseñar propuestas de calentamiento, explicar hábitos saludables al grupo o asumir responsabilidades dentro de la sesión.

En las unidades cooperativas y de oposición, como “Escuadrón de Ayuda Mutua” o “Estrategias de Equipo”, se podrán adaptar los roles, las normas y los espacios de juego. El alumnado que necesite apoyo podrá asumir tareas más guiadas, mientras que el alumnado con mayor dominio podrá ejercer roles de coordinación, mediación o ayuda a sus compañeros.

En las unidades expresivas, como “Mimo-Acción” y “Ritmos Callejeros”, se facilitará la participación mediante roles diversos y progresiones sencillas. Algunos alumnos podrán comenzar con gestos básicos o movimientos repetidos, mientras que otros podrán asumir tareas de creación, coordinación o liderazgo dentro del grupo.

En las unidades acuáticas, el refuerzo será especialmente importante para el alumnado con menor seguridad en el agua. Se utilizarán progresiones individualizadas, apoyos de flotación, tareas en zonas de menor profundidad y acompañamiento cercano. La ampliación podrá incluir retos de mayor autonomía, desplazamientos más largos o combinaciones de flotación, respiración y propulsión.

En las unidades de entorno y movilidad, como “Patrulla sobre Ruedas” o “Guardianes Urbanos”, se adaptarán los recorridos, la dificultad de los obstáculos y las normas de circulación. El objetivo será garantizar la seguridad y permitir que todo el alumnado participe de manera responsable.

### 9.5. Situaciones específicas de atención educativa

En el caso del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, lesiones temporales, dificultades motrices, miedo al agua, problemas de coordinación, dificultades de relación social o cualquier otra circunstancia que pueda afectar a la participación, se realizarán las adaptaciones metodológicas y organizativas necesarias.

Estas adaptaciones podrán incluir la modificación de la intensidad de la tarea, la reducción del espacio de práctica, el uso de materiales alternativos, la asignación de roles específicos, el apoyo de un compañero, la explicación individualizada o la evaluación adaptada al progreso personal. En ningún caso estas medidas supondrán la exclusión del alumno de la sesión, sino que buscarán su participación activa y significativa.

En situaciones de lesión o imposibilidad temporal de realizar actividad física, el alumno podrá participar mediante roles alternativos, como observador, ayudante del docente, encargado del material, árbitro, anotador, responsable de seguridad o evaluador de normas. De este modo, seguirá formando parte del proceso de aprendizaje y podrá desarrollar competencias relacionadas con la responsabilidad, la cooperación y la reflexión sobre la práctica.

En el caso de alumnado con dificultades emocionales o sociales, se priorizará la creación de un clima seguro, la anticipación de las tareas, el refuerzo positivo, los agrupamientos adecuados y la mediación en los conflictos. La Educación Física se utilizará como un espacio para mejorar la autoestima, la confianza, la comunicación y la pertenencia al grupo.

La coordinación con el tutor, el equipo de orientación y las familias será fundamental cuando las necesidades del alumnado lo requieran. Esta colaboración permitirá ajustar la intervención educativa y garantizar una respuesta coherente con el resto de las actuaciones del centro.

## 10. CONTRIBUCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL DESARROLLO DE OTROS PLANES DEL CENTRO

La presente programación didáctica se integra en la dinámica educativa del Colegio Santa Joaquina de Vedruna y contribuye al desarrollo de distintos planes del centro desde el área de Educación Física. Esta contribución no se plantea de forma aislada, sino a través de las situaciones de aprendizaje, las unidades didácticas y las actividades complementarias que conforman la programación anual.

En relación con el Plan de convivencia, la programación favorece el respeto, la cooperación, la empatía y la resolución pacífica de conflictos. Esta aportación se concreta especialmente en unidades como “Escuadrón de Ayuda Mutua”, donde el alumnado debe resolver retos cooperativos mediante la comunicación y el reparto de roles; “Estrategias de Equipo”, en la que se trabaja el respeto a las normas, a los compañeros, al adversario y a la figura del árbitro; y “Reliquias de la Ciudad”, donde los juegos tradicionales se utilizan como medio para favorecer la convivencia, la aceptación de reglas comunes y el sentido de pertenencia al grupo.

Respecto al Plan de fomento de la expresión oral y escrita, la Educación Física contribuye a través de la verbalización de normas, la explicación de estrategias, la reflexión sobre la práctica y la elaboración de pequeñas producciones escritas vinculadas a algunas unidades. Esta contribución se hace especialmente visible en la UD4, “Mimo-Acción”, desarrollada de forma coordinada con Lengua Castellana, donde el alumnado crea breves situaciones comunicativas que posteriormente transforma en escenas corporales. También aparece en la UD8, mediante la explicación del origen y las reglas de los juegos tradicionales investigados.

En cuanto al Plan digital o uso responsable de las TIC, la programación incorpora recursos tecnológicos de forma puntual y funcional, sin sustituir la práctica motriz. Se emplearán vídeos breves para presentar retos o modelos de ejecución, música digital en las unidades de expresión corporal y ritmo, códigos QR para acceder a normas de juegos o tareas, y registros visuales para analizar determinadas producciones grupales, especialmente en unidades como “Mimo-Acción”, “Ritmos Callejeros” o “Reliquias de la Ciudad”.

La programación contribuye también al Plan de hábitos de vida saludable, uno de los ejes principales del área de Educación Física. Esta contribución se concreta en unidades como “Cargando Baterías”, centrada en la alimentación, hidratación, descanso e higiene; “Escudo Protector”, vinculada a la prevención de lesiones, el calentamiento y el protocolo PAS; las unidades acuáticas, orientadas a la seguridad, higiene y autonomía en la piscina; y “Patrulla sobre Ruedas”, que promueve la movilidad activa, segura y sostenible.

Asimismo, la programación se relaciona con la educación ambiental y el cuidado del entorno a través de unidades como “Guardianes Urbanos”, donde el alumnado reflexiona sobre la importancia de realizar actividad física de forma responsable en espacios naturales y urbanos, respetando los materiales, las instalaciones y el medio que utiliza.

Por último, la programación se vincula con el carácter propio del centro, basado en una educación integral y en valores, al promover actitudes de esfuerzo, responsabilidad, ayuda mutua, respeto, inclusión y cuidado de los demás. La narrativa de la Academia de Héroes Urbanos permite trabajar estos valores de forma cercana y motivadora, haciendo que el alumnado asuma un papel activo como “guardián” de su salud, de sus compañeros, del entorno y de la cultura motriz.

## 11. DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

### 11.1. Contextualización y justificación de la Unidad Didáctica

La presente Unidad Didáctica, titulada “Reliquias de la Ciudad: Juegos Tradicionales y Populares”, está dirigida al alumnado de 4.º curso de Educación Primaria, dentro del área de Educación Física. La propuesta se desarrolla a lo largo de seis sesiones prácticas y se enmarca en la línea temática de la programación anual basada en la narrativa de la “Academia de Héroes Urbanos”, en la que el alumnado asume el papel de guardián encargado de recuperar, practicar y conservar las “reliquias” culturales de la ciudad a través del juego y el movimiento.

El alumnado de estas edades se encuentra en una etapa evolutiva caracterizada por la consolidación de las habilidades motrices básicas, la necesidad de interacción con sus iguales y una progresiva capacidad para cooperar, asumir normas y participar en

dinámicas grupales. Por ello, el juego constituye un recurso metodológico fundamental en Educación Física, ya que favorece la motivación, la participación activa y el desarrollo integral del alumnado a nivel motriz, social, emocional y cultural.

La unidad se centra en el conocimiento, práctica y adaptación de juegos tradicionales y populares, entendidos como parte del patrimonio cultural y motriz de nuestra sociedad. A través de propuestas lúdicas como la rayuela, las chapas, el pañuelo, la comba, la rana o las carreras de sacos, el alumnado desarrolla habilidades motrices básicas, ajusta sus acciones a diferentes reglas y situaciones de juego, y valora estas prácticas como formas de ocio activo, convivencia y transmisión cultural.

Asimismo, esta Unidad Didáctica pretende acercar al alumnado a formas de juego compartido alejadas del uso excesivo de pantallas, fomentando la interacción directa, la cooperación, la creatividad y el respeto por las normas. En las últimas sesiones, los alumnos diseñarán en pequeños grupos una adaptación sencilla, segura y participativa de un juego tradicional trabajado previamente, siguiendo una plantilla guiada y bajo la supervisión de la docente. Posteriormente, dichas propuestas serán ensayadas, revisadas y mejoradas antes de seleccionar el juego que representará a cada clase.

La propuesta finaliza con la celebración del “Festival de las Reliquias de la Ciudad”, organizado como un circuito guiado de tres estaciones en el que participarán las tres clases de 4.º de Primaria. Cada clase presentará el juego tradicional adaptado seleccionado tras el proceso de diseño, ensayo y revisión docente. De este modo, se dota de sentido global al proceso de enseñanza-aprendizaje, reforzando la participación activa, la convivencia entre grupos, la responsabilidad compartida y la valoración del juego tradicional como elemento cultural, educativo y motriz.

### 11.2. Metodología y recursos

En la presente Unidad Didáctica se emplea una metodología activa, participativa, lúdica y competencial, centrada en el alumnado como protagonista de su propio aprendizaje. La propuesta se articula a través de la narrativa de la “Academia de Héroes Urbanos”, que presenta los juegos tradicionales como “reliquias” que deben ser recuperadas, practicadas y compartidas. Esta ambientación permite aumentar la motivación del alumnado y dar continuidad a las seis sesiones de la unidad.

La metodología principal utilizada es el aprendizaje cooperativo, presente de manera progresiva a lo largo de toda la unidad. En las primeras sesiones, el alumnado participa en juegos tradicionales y populares sencillos, familiarizándose con sus normas, materiales y dinámicas motrices. Posteriormente, las tareas evolucionan hacia agrupamientos en pequeños grupos, donde los alumnos deben tomar decisiones, escuchar propuestas, adaptar reglas y crear una versión segura y participativa de un juego tradicional. Finalmente, la unidad culmina con el festival, en el que el alumnado comparte sus propuestas con compañeros de otras clases dentro de una estructura guiada y supervisada.

La gamificación también constituye un elemento metodológico relevante, ya que toda la unidad se presenta como una misión dentro de la Academia. A través de retos, dinámicas cooperativas y roles como el de alumno experto, se favorece la implicación del alumnado y se refuerza su responsabilidad en el desarrollo de las actividades. No obstante, el protagonismo del alumnado se plantea siempre dentro de una organización segura: los alumnos expertos ayudan a explicar normas, realizar demostraciones y organizar el material, pero la gestión, seguridad y toma de decisiones recaen en las docentes responsables.

Asimismo, se emplea una metodología basada en el aprendizaje experiencial, ya que el alumnado aprende a través de la práctica motriz, la experimentación, el ensayo y la mejora de sus propuestas. Esta secuencia permite que el festival final no sea una actividad improvisada, sino el resultado de un proceso previo de diseño guiado, prueba, revisión y ajuste. De este modo, se favorece la autonomía progresiva, la creatividad, la cooperación, la resolución de problemas y la valoración de los juegos tradicionales como parte de la cultura motriz.

La enseñanza tendrá un carácter inclusivo y flexible, adaptando las reglas, los materiales, los espacios y los agrupamientos a las características del grupo. Se priorizará que todos los alumnos puedan participar de forma activa y significativa, evitando propuestas con tiempos de espera excesivos o con una participación limitada. Del mismo modo, las adaptaciones de juegos deberán incluir una variante inclusiva que facilite la participación de todo el alumnado.

Los recursos necesarios para el desarrollo de esta Unidad Didáctica son los siguientes:

**Recursos materiales:** chapas, pañuelos, cuerdas, tizas, sacos, pelotas, conos, aros, tarjetas de juego, tarjetas de normas, plantillas de creación/adaptación de juegos, petos o distintivos de grupo, silbato, cronómetro y material habitual de Educación Física.

**Recursos espaciales:** pista polideportiva, gimnasio, patio y espacios exteriores del centro educativo, organizados en zonas delimitadas según las necesidades de cada sesión.

**Recursos tecnológicos:** pizarra digital o proyector para mostrar ejemplos de juegos tradicionales, explicar normas o presentar apoyos visuales cuando sea necesario.

**Recursos humanos:** docente de Educación Física y alumnado de 4.º de Educación Primaria. Para la realización del Festival de las Reliquias de la Ciudad, será necesaria la colaboración de las docentes responsables de las otras clases de 4.º, de manera que cada estación cuente con supervisión adulta. Esta organización garantiza que la actividad final se desarrolle de forma ordenada, segura y viable dentro de una sesión ordinaria de 45 minutos.

### 11.3 Desarrollo de sesiones:

En esta unidad se contemplarán adaptaciones específicas para garantizar la participación del alumnado con necesidades educativas especiales o con mayores dificultades motrices, sociales o de comprensión. Para ello, los grupos se organizarán de forma heterogénea y ajustada a las necesidades del alumnado, procurando que aquellos alumnos que requieran mayor apoyo estén acompañados por compañeros que puedan arroparles, ayudarles a comprender las normas y favorecer su participación dentro del juego. Además, se podrán simplificar reglas, reducir distancias o tiempos, utilizar materiales más grandes, blandos o visibles, delimitar claramente los espacios y asignar roles adaptados, como encargado del material, ayudante de normas u observador activo.



# SESIÓN 1: RECUPERANDO EL TESORO DE MADRID



<b>N.º SESIÓN</b>	1	<b>FECHA</b>	06/02/2026	<b>INSTALACIÓN</b>	Polideportivo / pista exterior	<b>ORGANIZACIÓN</b>	Individual y pequeños grupos
-------------------	---	--------------	------------	--------------------	--------------------------------	---------------------	------------------------------


**OBJETIVOS DE LA SESIÓN**













- Identificar y practicar juegos populares de la Comunidad de Madrid como parte del entrenamiento de los “guardianes de la ciudad”.
- Adaptar las habilidades motrices básicas de lanzamiento, coordinación y salto a la lógica de los juegos tradicionales.
- Valorar el patrimonio cultural motriz de la región a través de la vivencia lúdica y el diálogo grupal.

**CONTENIDOS (SABERES BÁSICOS)**

**Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz.**

- Aportaciones de la cultura motriz a la identidad cultural local.
- Juegos populares y tradicionales de la Comunidad de Madrid: chapas, rana y rayuela.
- El juego tradicional como elemento de transmisión cultural.



TIEMPO	ACTIVIDADES	RECURSOS
<b>10'</b> <b>CALENTAMIENTO: “PILLA-PILLA DE LOS GUARDIANES”</b> 	<p>Juego tradicional de pilla-pilla en el que un alumno la liga y debe atrapar al resto. Se introducirán variantes de desplazamiento (saltando, lateral o hacia atrás), salvación por parejas y aumento progresivo del número de perseguidores. La actividad se contextualiza como el entrenamiento inicial de los guardianes de la ciudad.</p>	 Sin material
<b>25'</b> <b>PARTE PRINCIPAL: CIRCUITO DE ESTACIONES TRADICIONALES</b> 	<p>El alumnado se dividirá en tres grupos que rotarán cada 7-8 minutos por las siguientes estaciones:</p> <p><b>Estación 1: “El foso de la rana”</b>   Lanzamientos de precisión a cajas con puntuaciones utilizando saquitos de lanzamiento, trabajando la puntería y el control de fuerza.</p> <p><b>Estación 2: “Carrera de chapas heroicas”</b>   Recorrido de chapas sobre un circuito marcado en el suelo, desarrollando precisión y coordinación.</p> <p><b>Estación 3: “El camino de la rayuela”</b>   Recorrido de rayuela trabajando el equilibrio, los saltos y la coordinación motriz.</p>	 Cajas con puntuación  Saquitos de lanzamiento  Chapas  Tiza
<b>10'</b> <b>VUELTA A LA CALMA: “RELATOS DEL GUARDIÁN MAYOR”</b> 	<p>En círculo, se realiza una breve reflexión sobre la sesión, valorando los juegos practicados y destacando aquellos aspectos que más les han llamado la atención. Se introduce la idea de que los juegos tradicionales pueden modificarse, animando al alumnado a fijarse en sus reglas, materiales y formas de puntuación de cara a la creación de sus propios juegos en futuras sesiones. Finalmente, se propone como misión investigar en casa juegos tradicionales para compartirlos en la siguiente sesión.</p>	 Sin material



## SESIÓN 2: EXPLORADORES DE JUEGOS TRADICIONALES



N.º SESIÓN

2

FECHA

09/02/2026

INSTALACIÓN

Polideportivo / pista exterior

ORGANIZACIÓN

Individual, parejas  
y pequeños grupos



### OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Conocer y practicar diferentes juegos tradicionales y populares de España.
- Desarrollar habilidades motrices básicas relacionadas con la coordinación, el equilibrio y la velocidad.
- Fomentar la cooperación, el respeto y la participación activa mediante situaciones lúdicas tradicionales.












### CONTENIDOS (SABERES BÁSICOS)

#### Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz.

- Juegos populares y tradicionales como parte del patrimonio cultural.
- Adaptación de habilidades motrices básicas a diferentes situaciones de juego.
- Valoración del juego tradicional como elemento de convivencia y cohesión social.



TIEMPO	ACTIVIDADES	RECURSOS
<b>10'</b> <b>CALENTAMIENTO:</b> <b>"EL ESCONDITE INGLÉS DE LOS GUARDIANES"</b> 	<p>Un alumno se colocará de espaldas mientras el resto avanza por el espacio. Cuando el alumno se gire y diga "1, 2, 3, al escondite inglés", todos deberán permanecer inmóviles.</p> <p>Se introducirán variantes de desplazamiento (saltando, lateral, a pata coja, etc.).</p>	 Sin material
<b>25'</b> <b>PARTE PRINCIPAL:</b> <b>"CIRCUITO DE JUEGOS VIAJEROS"</b> 	<p>El alumnado se dividirá en tres grupos que rotarán cada 7-8 minutos por las siguientes estaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Estación 1: "Guardianes de la comba"</b> Retos básicos de salto individual y grupal con combas, trabajando coordinación y ritmo.</li> <li>• <b>Estación 2: "Carrera de exploradores"</b> Carreras de sacos mediante pequeños recorridos y relevos cooperativos, fomentando equilibrio y coordinación.</li> <li>• <b>Estación 3: "El escondite de las reliquias"</b> Adaptación del juego del escondite donde varios objetos ("reliquias") deberán localizarse antes que el resto de equipos siguiendo pistas sencillas dadas por el docente.</li> </ul>	 Combas  Sacos  Conos  Objetos pequeños
<b>10'</b> <b>VUELTA A LA CALMA:</b> <b>"MAPA DE RELIQUIAS"</b> 	<p>En círculo, el alumnado reflexiona sobre los juegos practicados y comenta qué elementos tienen en común (materiales, reglas o formas de jugar). Se les anima a fijarse en estas características para utilizarlas más adelante en la creación de sus propios juegos.</p>	 Sin material



## SESIÓN 3:

# MISIÓN: JUEGOS OLVIDADOS



<b>N.º SESIÓN</b>	3	<b>FECHA</b>	11/02/2026	<b>INSTALACIÓN</b>	Polideportivo / pista exterior	<b>ORGANIZACIÓN</b>	Individual, parejas y pequeños grupos
-------------------	---	--------------	------------	--------------------	--------------------------------	---------------------	---------------------------------------



### OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Practicar juegos tradicionales mediante situaciones motrices cooperativas y de oposición.
- Desarrollar habilidades motrices relacionadas con la velocidad de reacción, orientación espacial y coordinación.
- Identificar elementos básicos de los juegos tradicionales para utilizarlos posteriormente en la creación de nuevos juegos.



### CONTENIDOS (SABERES BÁSICOS)

#### Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz.

- Juegos tradicionales y populares como parte del patrimonio cultural.
- Adaptación de habilidades motrices a diferentes situaciones de juego.
- Respeto de normas y participación activa en situaciones lúdicas.



TIEMPO	ACTIVIDADES	RECURSOS
<b>10'</b> CALENTAMIENTO: "EL ARO VIAJERO" 	<p>Por parejas, el alumnado deberá desplazar un aro por diferentes recorridos utilizando distintas formas de movimiento (rodando, guiándolo con la mano o mediante pequeños impulsos).</p> <p>Se introducirán retos de coordinación y control espacial.</p>	Aros
<b>25'</b> PARTE PRINCIPAL: "CIRCUITO DE RELIQUIAS TRADICIONALES" 	<p>El alumnado se dividirá en grupos que rotarán cada 7-8 minutos por las siguientes estaciones:</p> <p><b>Estación 1: "El pañuelo de los guardianes"</b>            Juego tradicional del pañuelo trabajando la velocidad de reacción y la toma de decisiones.</p> <p><b>Estación 2: "La gallinita exploradora"</b>            Versión adaptada de la gallinita ciega, desarrollando la orientación espacial y la percepción auditiva.</p> <p><b>Estación 3: "Las cuatro esquinas"</b>            Juego de desplazamiento y rapidez en el cambio de posiciones evitando quedarse sin esquina.</p>	Pañuelo Conos Aros
<b>10'</b> VUELTA A LA CALMA: "EL CONSEJO DE LOS CREADORES" 	<p>En círculo, el alumnado reflexiona sobre los elementos comunes de los juegos practicados, identificando reglas, materiales y formas de organización que puedan servirles de inspiración para diseñar sus propios juegos en próximas sesiones.</p>	Sin material



# SESIÓN 4: EL TALLER DE LOS GUARDIANES



N.º SESIÓN

4

FECHA

13/02/2026

INSTALACIÓN

Aula / Polideportivo

ORGANIZACIÓN

4 grupos por clase  
(aprox. 6 alumnos)



## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Diseñar en pequeños grupos una adaptación sencilla, segura y participativa a partir de la combinación de dos juegos tradicionales trabajados durante la unidad.
- Identificar y seleccionar reglas, materiales, espacios, formas de puntuación y normas de seguridad adecuadas para el juego.
- Elaborar una explicación breve y clara del juego, pensando en su posible puesta en práctica durante el festival final.
- Fomentar la creatividad, la cooperación, la toma de decisiones grupales y la responsabilidad compartida.



## CONTENIDOS (SABERES BÁSICOS)

### Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz.

- Creación y adaptación de juegos tradicionales.
- Elementos básicos del juego: reglas, materiales, espacio, participantes y puntuación.
- El juego tradicional como manifestación cultural y forma de identidad colectiva.
- Participación cooperativa en la elaboración de propuestas motrices.

### Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- Toma de decisiones grupales.
- Respeto por las ideas de los compañeros.
- Escucha activa, cooperación y reparto de responsabilidades.

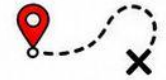


TIEMPO	ACTIVIDADES	RECURSOS
<p><b>10'</b></p> <p><b>CALENTAMIENTO: "GUARDIANES CREATIVOS"</b></p>	<p>Pequeños retos motrices cooperativos utilizando materiales variados como aros, conos, cuerdas o pelotas. Cada grupo deberá buscar diferentes formas de utilizar el material mediante movimientos y acciones motrices sencillas. El objetivo es activar al alumnado y despertar su creatividad antes del diseño de los juegos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aros</li> <li>• Conos</li> <li>• Cuerdas</li> <li>• Pelotas</li> </ul>
<p><b>20'</b></p> <p><b>PARTE PRINCIPAL: "DISEÑAMOS LA RELIQUIA DE NUESTRA CIUDAD"</b></p>	<p>El alumnado se organizará en 4 grupos por clase, de aproximadamente 6 alumnos. Cada grupo deberá diseñar una adaptación guiada mediante la combinación de dos juegos tradicionales trabajados durante la unidad. No se trata de inventar un juego completamente nuevo, sino de fusionar elementos sencillos de ambos juegos, como sus normas, materiales, formas de desplazamiento, sistemas de puntuación o dinámicas de participación, para crear una propuesta segura, clara y adecuada al festival final.</p> <p>Para ello, cada grupo completará una plantilla guiada con los siguientes apartados:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre del juego.</li> <li>• Juegos tradicionales de origen.</li> <li>• Material necesario.</li> <li>• Espacio de juego.</li> <li>• Número de participantes.</li> <li>• Normas básicas (máximo 4 o 5).</li> <li>• Forma de puntuar o finalizar el juego.</li> <li>• Norma de seguridad.</li> <li>• Variante inclusiva.</li> <li>• Explicación breve del juego.</li> </ul> <p>Durante esta fase, la docente irá pasando por los grupos para orientar el diseño, resolver dudas y comprobar que las propuestas sean viables, seguras y fáciles de explicar. Se insistirá en que el juego debe permitir la participación del mayor número posible de compañeros y evitar tiempos de espera excesivos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plantilla de creación</li> <li>• Folios</li> <li>• Lápices</li> <li>• Material deportivo variado</li> <li>• Tarjetas de juegos tradicionales</li> </ul>
<p><b>15'</b></p> <p><b>VUELTA A LA CALMA: "EL CONSEJO DE INVENTORES"</b></p>	<p>Cada grupo compartirá brevemente la idea principal de su juego, indicando qué dos juegos tradicionales ha combinado, qué material necesita, cuáles son sus normas básicas y qué norma de seguridad incluye. Esta puesta en común permitirá realizar una primera revisión de las propuestas antes del ensayo de la sesión siguiente.</p> <p>La docente guiará la reflexión del grupo-clase mediante preguntas sencillas: ¿se entiende el juego?, ¿pueden participar varios compañeros a la vez?, ¿es seguro?, ¿las normas son claras?, ¿qué habría que mejorar?</p> <p>Finalmente, se recogerán las plantillas y se recordará que en la próxima sesión los juegos serán ensayados, revisados y mejorados antes de seleccionar la propuesta que representará a la clase en el festival final.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plantillas de creación</li> <li>• Pizarra o cartel de criterios</li> </ul>



# SESIÓN 5:

# EL ENSAYO DE LAS RELIQUIAS



N.º SESIÓN

5

FECHA

20/02/2026

INSTALACIÓN

Polideportivo / Patio

ORGANIZACIÓN

4 grupos por clase  
(rotación por 4 juegos)



## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Aplicar las mejoras propuestas por la docente para hacer viables las adaptaciones de juegos tradicionales diseñadas en la sesión anterior.
- Poner en práctica los cuatro juegos diseñados por los grupos de la clase, comprobando su seguridad, claridad y participación.
- Valorar el funcionamiento real de cada propuesta mediante la práctica y la observación del grupo-clase.
- Seleccionar, de forma guiada, el juego tradicional adaptado que representará a la clase en el festival final.
- Preparar el rol de alumnos expertos que participarán en la explicación y apoyo de la estación durante el festival.



## CONTENIDOS (SABERES BÁSICOS)

### Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz.

- Puesta en práctica y adaptación de juegos tradicionales.
- Valoración del juego tradicional como manifestación cultural y forma de convivencia.
- Organización de propuestas motrices vinculadas a la cultura lúdica popular.







### Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- Cooperación, escucha activa y toma de decisiones compartidas.
- Aceptación de propuestas de mejora y respeto por las ideas de los compañeros.
- Participación responsable en tareas grupales.

### Bloque B: Organización y gestión de la actividad física

- Organización del espacio, uso adecuado del material y normas de seguridad.
- Preparación y revisión de una actividad motriz para su puesta en práctica con otros compañeros.



TIEMPO	ACTIVIDADES	RECURSOS
<b>12'</b> <b>FASE INICIAL:</b> <b>"REVISAMOS NUESTRAS RELIQUIAS"</b> 	<p>La docente comienza la sesión devolviendo a cada grupo la plantilla de creación revisada, con un feedback previo y concreto sobre su propuesta. Este feedback incluirá pequeñas mejoras o cambios necesarios para que cada juego sea viable, seguro, participativo y fácil de explicar.</p> <p>Cada grupo revisará rápidamente su propuesta y realizará los ajustes indicados: simplificación de normas, modificación del espacio, adaptación del material, mejora de la seguridad o aclaración de la forma de puntuar.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plantillas revisadas</li> <li>• Tarjetas de mejora</li> <li>• Lápices</li> <li>• Pizarra o cartel de criterios</li> </ul>
<b>28'</b> <b>PARTE PRINCIPAL:</b> <b>"PROBAMOS LOS 4 JUEGOS"</b> 	<p>La clase realizará una rotación por los cuatro juegos diseñados por los grupos. Cada propuesta dispondrá de aproximadamente 7 minutos, incluyendo una explicación breve, una demostración rápida y la práctica del juego.</p> <p>Los grupos pasarán de forma ordenada por cada estación de prueba. El grupo creador de cada juego actuará como apoyo inicial, explicando las normas principales y ayudando a organizar el material, siempre bajo la supervisión de la docente.</p> <p>Durante las rotaciones, la docente observará si el juego funciona realmente: si las normas se entienden, si el material es adecuado, si el espacio está bien delimitado, si participan varios alumnos a la vez, si se respeta la seguridad y si la propuesta podría formar parte del festival final.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Material específico de cada juego</li> <li>• Conos</li> <li>• Aros</li> <li>• Cuerdas</li> <li>• Pelotas</li> <li>• Pañuelos</li> <li>• Tarjetas de normas</li> <li>• Cronómetro</li> </ul>
<b>5'</b> <b>CIERRE FINAL:</b> <b>"ELEGIMOS LA RELIQUIA REPRESENTANTE"</b> 	<p>Tras probar los cuatro juegos, la clase realiza una valoración final guiada por la docente. La elección del juego representante se realizará mediante votación a mano alzada, teniendo en cuenta criterios previamente establecidos: seguridad, claridad de normas, participación simultánea, relación con un juego tradicional, facilidad de organización y adecuación al tiempo y al espacio disponible.</p> <p>La docente recoge las aportaciones del alumnado y valida la propuesta elegida, garantizando que sea viable para el Festival de las Reliquias de la Ciudad. Para cerrar la sesión, se explicará brevemente cómo funcionará el rol de alumnos expertos en la sesión 6 y se recordará que dicho rol será rotativo.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartel de criterios</li> <li>• Plantillas de creación</li> <li>• Tarjeta de roles de alumnos expertos</li> </ul>



## SESIÓN 6:

# FESTIVAL DE LAS RELIQUIAS DE LA CIUDAD



N.º SESIÓN

6

FECHA

27/02/2026

INSTALACIÓN

Polideportivo / Patio

ORGANIZACIÓN

3 clases, 4 grupos por clase,  
rotaciones por estaciones



### OBJETIVOS DE LA SESIÓN



- Participar en un festival guiado de juegos tradicionales adaptados, respetando normas, turnos y espacios.
- Compartir con las otras clases de 4.º el juego tradicional adaptado seleccionado por cada clase.
- Valorar los juegos tradicionales como parte de la cultura motriz y como una forma de ocio activo, cooperativo y saludable.
- Favorecer la convivencia, la cooperación y la participación con compañeros de otras clases.



### CONTENIDOS (SABERES BÁSICOS)

#### Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz.

- Práctica de juegos tradicionales y populares adaptados.
- Valoración de los juegos tradicionales como manifestación cultural y forma de identidad colectiva.
- Participación en propuestas motrices vinculadas a la cultura lúdica popular.




















#### Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Respeto de normas, turnos y compañeros durante la práctica motriz.
- Cooperación y convivencia en actividades compartidas con otros grupos.
- Aceptación de diferentes roles dentro de la actividad física.

#### Bloque B: Organización y gestión de la actividad física.

- Uso de la señalización y respeto a la práctica segura.
- Aplicación de normas de seguridad durante actividades motrices grupales.
- Organización de una actividad física colectiva mediante estaciones y rotaciones.



TIEMPO	ACTIVIDADES	RECURSOS
5'	<b>PRESENTACIÓN INICIAL:</b> "SE ABREN LAS PUERTAS DEL FESTIVAL"	 • Cartel del festival  • Tarjetas de grupos  • Silbato / cronómetro  Petos o distintivos
10'	<b>ROTACIÓN 1:</b> "PRIMERA RELIQUIA"	 • Material específico de cada estación  • Conos  • Tarjetas de normas
2'	<b>CAMBIO DE ESTACIÓN:</b> "RUTA DE GUARDIANES"	 • Señal sonora  • Cartel de rotaciones
10'	<b>ROTACIÓN 2:</b> "SEGUNDA RELIQUIA"	 • Material específico de cada estación  • Tarjetas de normas  • Cronómetro
2'	<b>CAMBIO DE ESTACIÓN:</b> "NUEVA MISIÓN"	 • Señal sonora  • Cartel de rotaciones
10'	<b>ROTACIÓN 3:</b> "TERCERA RELIQUIA"	 • Material específico de cada estación  • Conos  • Tarjetas de normas
6'	<b>VUELTA A LA CALMA:</b> "EL CONSEJO FINAL DE GUARDIANES"	 • Preguntas de reflexión  • Material de recogida



# FESTIVAL DE LAS RELIQUIIAS DE LA CIUDAD

## Cartel organizativo de rotaciones



### GRUPOS

**4.º A**



A1 A2  
A3 A4

**4.º B**



B1 B2  
B3 B4

**4.º C**




C1 C2  
C3 C4





Cada estación está replicada 4 veces.

### ★ ROTACIONES ★

**1 Rotación 1:**


**4.º A** (A1-A4) → Estación 1 

**4.º B** (B1-B4) → Estación 2 

**4.º C** (C1-C4) → Estación 3 

**2 Rotación 2:**

**4.º A** (A1-A4) → Estación 2 

**4.º B** (B1-B4) → Estación 3 

**4.º C** (C1-C4) → Estación 1 

**3 Rotación 3:**

**4.º A** (A1-A4) → Estación 3 





**4.º B** (B1-B4) → Estación 1 

**4.º C** (C1-C4) → Estación 2 

### TIEMPOS

	Presentación inicial	5'
	Rotación 1	10'
	Cambio	2'
	Rotación 2	10'
	Cambio	2'
	Rotación 3	10'
	Cierre final	6'

### ★ RECUERDA

-  Sigue la señal sonora.
-  Desplázate andando.
-  Respeta tu grupo y tu estación.
-  Escucha a tu docente.



## 11.4 Evaluación

En esta Unidad Didáctica, la evaluación tendrá un carácter continuo, formativo y competencial, permitiendo valorar el proceso seguido por el alumnado a lo largo de las seis sesiones. No se evaluará únicamente el resultado final del “Festival de las Reliquias de la Ciudad”, sino también la participación en los juegos tradicionales, el respeto de las normas, la cooperación con los compañeros, la capacidad para adaptar propuestas motrices y el uso responsable de los espacios y materiales.

La evaluación estará directamente relacionada con los criterios establecidos en la tabla general de la unidad. De este modo, se valorarán cuatro ámbitos principales: la convivencia y el juego limpio, la participación en juegos tradicionales, la creación y adaptación de juegos, y la responsabilidad durante el festival final. Para ello, se utilizarán diferentes instrumentos de evaluación, como escalas de observación, rúbricas, listas de control, autoevaluaciones y coevaluaciones sencillas adaptadas al nivel del alumnado.

Durante las primeras sesiones de la unidad, centradas en el conocimiento y práctica de juegos tradicionales y populares, la docente observará la participación activa del alumnado, su implicación motriz, el respeto por las reglas, la aceptación de turnos y la actitud mostrada hacia los compañeros. Estos aspectos se valorarán mediante una rúbrica de participación en juegos tradicionales, vinculada al criterio 4.1, que tendrá un peso del 30% de la calificación. Con este instrumento se pretende comprobar si el alumnado conoce y respeta las normas básicas de los juegos, participa de forma activa y valora los juegos tradicionales como parte de la cultura motriz.

De forma transversal a toda la unidad, se evaluará también la convivencia durante la práctica motriz. Para ello, la docente utilizará una escala de observación sobre respeto de normas, cooperación, convivencia y juego limpio, vinculada al criterio 3.2, con un peso del 25% de la calificación. Esta observación estará presente tanto en las sesiones iniciales como en las actividades de diseño, ensayo y festival, valorando la capacidad del alumnado para colaborar, aceptar las ideas de los demás, resolver pequeños conflictos y mantener una actitud positiva durante el juego.

En las sesiones 4 y 5, dedicadas al diseño, ensayo y mejora de las propuestas, se valorará la capacidad del alumnado para crear una adaptación sencilla, segura y participativa de un juego tradicional trabajado previamente. Esta evaluación se realizará mediante una rúbrica de creación y adaptación de juegos tradicionales, vinculada al criterio 4.2, que supondrá el 25% de la calificación. La rúbrica tendrá en cuenta aspectos como la claridad de las normas, la adecuación del material, la organización del espacio, la seguridad, la participación simultánea de los compañeros y la viabilidad de la propuesta para el festival final.

En la sesión 6, correspondiente al Festival de las Reliquias de la Ciudad, se evaluará la participación del alumnado en un circuito guiado de tres estaciones, en el que cada clase presentará el juego tradicional adaptado seleccionado tras el proceso previo de diseño, ensayo y revisión docente. Esta valoración se realizará mediante una lista de control sobre uso adecuado del espacio, material, seguridad y responsabilidad durante el festival, vinculada al criterio 5.1, con un peso del 20% de la calificación. En ella se recogerán evidencias relacionadas con el cuidado del material, el cumplimiento de las normas de seguridad, la participación en las rotaciones y la responsabilidad mostrada en el rol de alumno experto cuando corresponda.

Además de la evaluación realizada por la docente, el alumnado participará en procesos sencillos de autoevaluación y coevaluación. Al finalizar algunas sesiones, especialmente las sesiones 5 y 6, se realizarán pequeñas reflexiones orales o fichas breves en las que los alumnos podrán valorar su implicación, el funcionamiento de su grupo, las dificultades encontradas y los aspectos positivos de su participación. Estas herramientas tendrán una finalidad principalmente formativa, favoreciendo que el alumnado tome conciencia de su propio aprendizaje y del valor de la cooperación en las actividades motrices.

Por tanto, la evaluación de esta Unidad Didáctica se plantea como un proceso integral y coherente con el desarrollo de las seis sesiones. A través de ella se valorará no solo la ejecución motriz, sino también la participación, la cooperación, la creatividad, la seguridad, la responsabilidad y la valoración de los juegos tradicionales como

manifestación de la cultura motriz y como forma de ocio activo, cooperativo y saludable.

## Resumen de la evaluación de la Unidad Didáctica 8

### *Reliquias de la Ciudad: Juegos Tradicionales y Populares*

La evaluación de la unidad tiene un carácter continuo, formativo y competencial, y se distribuye a lo largo de las seis sesiones mediante distintos instrumentos de evaluación.

Criterio de evaluación	Qué se evalúa	Instrumento de evaluación	Peso
3.2	Respeto de normas, cooperación, convivencia y juego limpio durante toda la unidad.	Escala de observación sobre respeto de normas, cooperación, convivencia y juego limpio.	25 %
4.1	Participación en juegos tradicionales: conocimiento de reglas, implicación motriz y valoración de la cultura lúdica.	Rúbrica de participación en juegos tradicionales.	30 %
4.2	Creación y adaptación de juegos tradicionales: claridad de normas, seguridad, participación y viabilidad.	Rúbrica de creación y adaptación de juegos tradicionales.	25 %
5.1	Uso adecuado del espacio, material, seguridad y responsabilidad durante el festival final.	Lista de control sobre uso adecuado del espacio, material, seguridad y responsabilidad durante el festival.	20 %

Instrumentos complementarios: autoevaluación y coevaluación mediante reflexiones orales o fichas breves, especialmente en las sesiones 5 y 6.

## 12. CONCLUSIONES:

La elaboración de esta programación didáctica ha permitido diseñar una propuesta educativa completa, coherente y adaptada al alumnado de 4.º de Educación Primaria, tomando como referencia el currículo vigente, las características evolutivas de los niños y niñas de esta edad y el contexto concreto del Colegio Santa Joaquina de Vedruna. A lo largo del trabajo se ha buscado que la Educación Física no se limite únicamente al desarrollo de habilidades motrices, sino que se convierta en un espacio de aprendizaje integral en el que el alumnado pueda mejorar su competencia motriz, adquirir hábitos saludables, aprender a convivir, gestionar sus emociones y participar de forma activa en experiencias significativas.

Uno de los aspectos más relevantes de la programación es la utilización de una narrativa común, la “Academia de Héroe Urbanos”, que da continuidad y sentido a

las quince unidades didácticas. Esta idea permite presentar los aprendizajes como misiones, retos y desafíos adaptados a la edad del alumnado, favoreciendo su motivación e implicación. A través de esta estructura, los alumnos no solo practican actividad física, sino que se convierten en protagonistas de su propio proceso de aprendizaje, asumiendo responsabilidades, colaborando con sus compañeros y descubriendo diferentes formas de cuidar de sí mismos, de los demás y del entorno.

La programación también pone de manifiesto la importancia del juego como recurso pedagógico fundamental en la Educación Primaria. El juego permite aprender desde la experiencia, la emoción, la cooperación y la participación activa. En este sentido, las situaciones motrices planteadas buscan que el alumnado aprenda haciendo, explorando, equivocándose, tomando decisiones y reflexionando sobre su propia práctica. Esta forma de entender la Educación Física resulta especialmente adecuada para una etapa en la que el movimiento, la curiosidad y la interacción con los iguales son elementos esenciales del desarrollo.

Asimismo, el trabajo ha permitido comprobar la necesidad de diseñar propuestas inclusivas y flexibles, capaces de responder a la diversidad del alumnado. La Educación Física debe ofrecer oportunidades reales de participación a todos los niños y niñas, independientemente de su nivel de competencia motriz, condición física, seguridad personal o ritmo de aprendizaje. Por ello, la programación incorpora medidas de atención a las diferencias individuales, adaptaciones metodológicas, agrupamientos flexibles y diferentes formas de evaluación, priorizando siempre el progreso personal, la participación significativa y la mejora individual.

Otro elemento importante de la propuesta es la relación entre la Educación Física y la educación en valores. A través de las distintas unidades didácticas se trabajan aspectos como la cooperación, el respeto, la responsabilidad, el esfuerzo, la empatía, la aceptación de normas, la resolución pacífica de conflictos y el cuidado del entorno. Estos aprendizajes son especialmente visibles en unidades como “Escuadrón de Ayuda Mutua”, “Estrategias de Equipo”, “Patrulla sobre Ruedas” o “Reliquias de la Ciudad”, donde la práctica motriz se convierte en una herramienta para aprender a convivir y actuar de manera responsable.

La unidad didáctica desarrollada, centrada en los juegos tradicionales y populares, refleja de manera especial el sentido global de esta programación. A través de ella, el alumnado no solo practica diferentes juegos, sino que descubre su origen, su valor cultural y su importancia como parte de la memoria colectiva. Esta unidad permite conectar la Educación Física con la cultura, la historia, la convivencia y la transmisión intergeneracional, mostrando que el movimiento también forma parte de nuestra identidad. Además, el planteamiento de una muestra o festival final favorece la participación, la cooperación y la valoración de la cultura motriz desde una experiencia vivida.

La evaluación planteada en la programación responde a una visión formativa y competencial. No se centra únicamente en el resultado final o en el rendimiento físico, sino que valora el proceso, la actitud, la participación, la autonomía, la cooperación y la adquisición progresiva de los aprendizajes. Esta forma de evaluar resulta más justa y coherente con el área, ya que permite reconocer el esfuerzo y la evolución de cada alumno, evitando comparaciones basadas exclusivamente en la habilidad motriz.

En definitiva, esta programación didáctica pretende ofrecer una Educación Física cercana, motivadora, inclusiva y con sentido educativo. Su finalidad no es únicamente que el alumnado se mueva más o ejecute mejor determinadas habilidades, sino que aprenda a disfrutar de la actividad física, a cuidar su cuerpo, a relacionarse de forma positiva con los demás y a comprender que el movimiento puede ser una herramienta para crecer como persona.

A nivel personal, la realización de este trabajo ha supuesto una oportunidad para reflexionar sobre el tipo de docente que quiero llegar a ser. Me ha permitido comprender que programar no consiste solo en organizar contenidos y sesiones, sino en pensar qué experiencias quiero ofrecer al alumnado, qué valores deseo transmitir y cómo puedo contribuir a su desarrollo integral. Desde esta perspectiva, considero que la Educación Física tiene un enorme potencial educativo, ya que permite enseñar desde la vivencia, la emoción, el juego y la relación con los demás. Por ello, esta programación representa una propuesta que busca formar alumnos más activos,

autónomos, cooperativos y conscientes de la importancia de cuidar de sí mismos, de los otros y del entorno que les rodea.

### 13. ANEXOS

**ANEXO I. PLANTILLA GUIADA DE CREACIÓN / ADAPTACIÓN DE JUEGOS TRADICIONALES**

**Nuestra reliquia de la ciudad**

Creamos nuestro juego combinando 2 juegos tradicionales que ya hemos trabajado en clase.  
 Las normas deben salir de esos juegos ya existentes.  
 Escribe con claridad para que otros puedan entender cómo jugar.

**1 Nombre del juego** 

\_\_\_\_\_

**2 Juego tradicional 1**   
¿Cuál es? \_\_\_\_\_

**3 Juego tradicional 2**   
¿Cuál es? \_\_\_\_\_

**4 ¿Qué material necesitamos?**  

\_\_\_\_\_

**5 ¿Dónde jugamos?** 

\_\_\_\_\_

**6 ¿Cuántos jugadores participan a la vez?** 

\_\_\_\_\_

**7 Normas básicas (máx. 4)** ★ Estas normas deben salir de los dos juegos tradicionales que elegiste. 

**1** \_\_\_\_\_ **3** \_\_\_\_\_  
**2** \_\_\_\_\_ **4** \_\_\_\_\_

**8 ¿Cómo se gana o cuándo termina?** 

\_\_\_\_\_

**9 Explicación breve del juego**   
*Primero..., después..., y al final...* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 





## ANEXO II. RÚBRICA DE PARTICIPACIÓN EN JUEGOS TRADICIONALES



¿Cómo participo en los juegos tradicionales?



Criterio 4.1 · Peso en la unidad: 30 %

Indicador	Excelente	Adecuado	En proceso	Necesita mejorar
 <b>Conocimiento de las reglas</b>	Conoce y respeta las reglas de los juegos sin ayuda.	Conoce las reglas principales y las respeta casi siempre.	Necesita recordatorios para comprender o respetar algunas reglas.	Tiene dificultades para comprender o respetar las reglas.
 <b>Participación motriz</b>	Participa activamente en todas las actividades con interés e implicación.	Participa de forma adecuada en la mayoría de las actividades.	Participa de forma irregular o necesita motivación.	Participa poco o evita implicarse en las actividades.
 <b>Adaptación al juego</b>	Ajusta sus desplazamientos, lanzamientos, recepciones u otras habilidades a las demandas del juego.	Se adapta de forma general a las demandas motrices del juego.	Necesita apoyo para adaptar sus acciones motrices.	Presenta dificultades para adaptarse a las situaciones de juego.
 <b>Valoración de la cultura lúdica</b>	Muestra interés y respeto por los juegos tradicionales como parte de la cultura motriz.	Reconoce el valor de los juegos tradicionales y participa con respeto.	Muestra interés limitado hacia el valor cultural de los juegos.	No muestra interés o respeto por el valor cultural de los juegos.



Esta rúbrica permite valorar la participación, la implicación motriz y el respeto hacia los juegos tradicionales.



## ANEXO III. ESCALA DE OBSERVACIÓN SOBRE CONVIVENCIA Y JUEGO LIMPIO



¿Cómo convivimos y jugamos en equipo?



Criterio 3.2 · Peso en la unidad: 25 %

Indicador	Siempre	A menudo	A veces	Necesita ayuda
 1. Respeta las normas del juego.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 2. Respeta los turnos y tiempos de participación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 3. Coopera con sus compañeros.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 4. Acepta diferentes roles dentro del grupo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 5. Resuelve pequeños conflictos de forma adecuada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 6. Muestra actitud de juego limpio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 7. Respeta a compañeros de otras clases durante el festival.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Esta escala permite valorar la convivencia, la cooperación y el juego limpio durante toda la unidad.



## ANEXO IV. RÚBRICA DE CREACIÓN Y ADAPTACIÓN DE JUEGOS TRADICIONALES



¿Cómo diseñamos nuestra reliquia de la ciudad?



Criterio 4.2 • Peso en la unidad: 25 %

Indicador	Excelente	Adecuado	En proceso	Necesita mejorar
1. Relación con un juego tradicional	Parte claramente de un juego tradicional trabajado.	Mantiene relación con un juego tradicional.	La relación con el juego es poco clara.	No se identifica el juego de origen.
2. Claridad de normas	Las normas son claras, sencillas y fáciles de explicar.	Las normas se entienden, con pequeños ajustes.	Las normas son algo confusas o numerosas.	Las normas no se entienden bien.
3. Seguridad	El juego es seguro e incluye una norma de seguridad.	El juego es generalmente seguro, con algún ajuste.	Presenta algunos riesgos que deben corregirse.	No es seguro para su puesta en práctica.
4. Participación	Permite participar a todos con pocas esperas.	Permite una participación adecuada.	Algunos compañeros participan poco.	Muchos alumnos quedan sin participar.
5. Viabilidad	Se puede realizar con el tiempo, espacio y material disponibles.	Es viable con pequeños ajustes.	Necesita cambios importantes para funcionar.	No es viable en las condiciones previstas.
6. Variante inclusiva	Incluye una adaptación clara para que todos participen.	Incluye alguna adaptación sencilla.	La adaptación es poco concreta.	No contempla adaptación.



Esta rúbrica permite valorar la creación, la seguridad y la viabilidad de los juegos adaptados.



## ANEXO V. LISTA DE CONTROL DEL FESTIVAL DE LAS RELIQUIAS DE LA CIUDAD

¿Cómo participamos en el festival final?

Criterio 5.1 • Peso en la unidad: 20 %



Indicador	Sí	A veces	No
1. Participa de forma activa en las estaciones del festival.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Respeta el orden de rotación entre estaciones.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Se desplaza andando y de forma segura entre estaciones.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Escucha las explicaciones de docentes y alumnos expertos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Respeta las normas específicas de cada juego.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Cuida el material utilizado en las estaciones.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Utiliza adecuadamente el espacio de juego.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Muestra responsabilidad cuando asume el rol de alumno experto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Cooperar con compañeros de su clase y de otras clases.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Contribuye al buen funcionamiento del festival.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Esta lista de control permite valorar la participación, la responsabilidad y el respeto a las normas durante el festival.



## 14. BIBLIOGRAFÍA:

Comunidad de Madrid. (2010). Ley 2/2010, de 15 de junio, de Autoridad del Profesor. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, 153, de 29 de junio de 2010. <https://www.boe.es/eli/es-md/l/2010/06/15/2>

Comunidad de Madrid. (2022). Decreto 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, 169, de 18 de julio de 2022. [https://www.bocm.es/boletin/CM\\_Orden\\_BOCM/2022/07/18/BOCM-20220718-1.PDF](https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2022/07/18/BOCM-20220718-1.PDF)

### 1.PDF

Comunidad de Madrid. (2023). Decreto 23/2023, de 22 de marzo, del Consejo de Gobierno, por el que se regula la atención educativa a las diferencias individuales del alumnado en la Comunidad de Madrid. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, de 24 de marzo de 2023. <https://www.comunidad.madrid/transparencia/decreto-232023-22-marzo-del-consejo-gobierno-que-se-regula-atencion-educativa-diferencias>

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (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, 52, de 2 de marzo de 2022. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-3296>

Colegio FEC Santa Joaquina de Vedruna. (s. f.). Quiénes somos. Recuperado el 21 de mayo de 2026, de <https://www.santajoaquinavedrunamadrid.com/quienes-somos/>

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. (s. f.). Competencias clave. Educagob. Recuperado el 21 de mayo de 2026, de <https://educagob.educacionfpydeportes.gob.es/curriculo/curriculo-lomloe/menu-curriculos-basicos/ed-primaria/competencias-clave.html>

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. (s. f.). Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica. Educagob. Recuperado el 21 de mayo

de 2026, de <https://educagob.educacionfpydeportes.gob.es/curriculo/curriculo-lomloe/menu-curriculos-basicos/ed-primaria/perfil-salida.html>

OpenAI. (2026). ChatGPT [Generador de recursos]. <https://chat.openai.com/>

UNESCO. (s. f.). Traditional sports and games. Recuperado el 21 de mayo de 2026, de <https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/traditional-sports-and-games>

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