



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Doble grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Educación Primaria

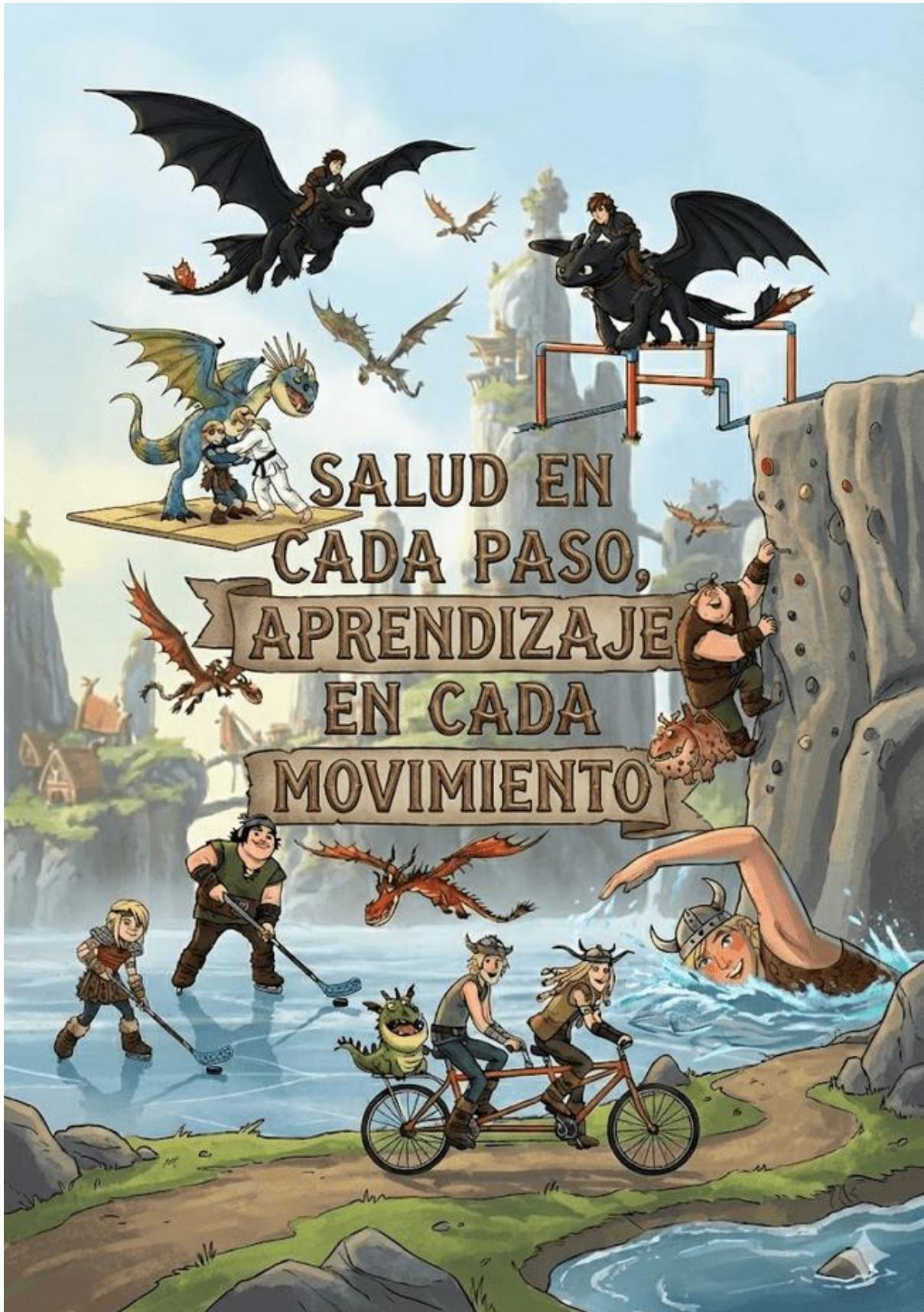
Programación Didáctica de Educación
Física dirigida a 4º de Educación
Primaria

Celia García Corral

Director: Roberto Alonso Modino

Curso: 2025-2026

Fecha: 15-04-2026



ÍNDICE

1. Introducción	6
2. Fundamentación teórico-normativa de la programación	7
3. Contextualización	8
3.1 Contextualización del centro	8
3.2 Ubicación	8
3.3 Descripción del entorno	9
3.4 Perfil de las familias	9
3.5 Perfil del alumnado del centro.....	9
3.6 Curso	10
3.7 Perfil de los alumnos del curso seleccionado	10
3.8 Planes y/o proyectos.....	11
3.9 Recursos personales	11
3.10 Recursos materiales	11
3.11 Organigrama del centro	12
4. Objetivos	12
4.1 Objetivos de etapa	12
4.2 Objetivos de la programación	13
5. Competencias	14
5.1 Diferenciación entre competencia clave y específica.....	14
5.2 Competencias clave.....	14
5.3 Competencias específicas	17
6. Contenidos.....	19
6.1 Temporalización e hilo conductor	21
6.2 Contenidos transversales	23
6.3 Unidades didácticas.....	24
7. Metodología.....	43

7.1	Aplicación de las metodologías específicas.....	43
7.2	Trabajo por proyectos	44
7.3	Actividades complementarias y salidas	45
7.4	Recursos.....	46
7.5	Agrupamientos.....	46
8.	Evaluación.....	47
8.1	¿Qué se evalúa?.....	47
8.2	¿Como se evalúa?	48
8.3	¿Quién evalúa?.....	49
8.4	¿Cuándo se evalúa?	49
8.5	Criterios de calificación	50
8.6	Evaluación de la práctica docente	51
9.	Atención a las diferencias individuales del alumnado.....	51
10.	Contribución de la programación al desarrollo de otros planes.....	53
11.	Conclusiones	53
12.	Bibliografía y Webgrafía.....	54
13.	Anexos.....	55
13.1	Contextualización y justificación	56
13.2	Objetivos didácticos	56
13.3	Competencias clave y específicas	57
13.4	Contenidos y contenidos transversales	58
13.5	Metodología y recursos.....	59
13.6	Descripción de las actividades de cada sesión.....	61
13.7	Evaluación	67
13.8	Atención a las diferencias individuales del alumnado	71
13.9	Conclusión y bibliografía.....	73
13.10	Recursos elaborados	74

1. Introducción

La presente Programación Didáctica se desarrolla dentro del área de Educación Física y está destinada al alumnado del segundo ciclo, más concretamente, al cuarto curso de Educación Primaria, con el objetivo de organizar y planificar la enseñanza de manera coherente y fundamentada.

Esta programación, se presenta como una herramienta orientada a guiar la práctica docente, asegurando que las 15 unidades didácticas que se llevarán a cabo sean motivadoras, inclusivas y adaptadas a las necesidades y características del alumnado, en línea con los principios educativos establecidos en el currículo de la Comunidad de Madrid.

Una de las razones por la que he elegido el área de Educación Física, es por la importancia de ésta en edades tempranas, tanto a nivel físico como a nivel psico-social.

En este sentido, la obesidad infantil es considerada como uno de los problemas más graves de nuestra sociedad, teniendo consecuencias a largo plazo. Según el Estudio ALADINO 2023, más del 36,1% de los niños en España presentan exceso de peso, desglosándose en un 20,2% de sobrepeso y un 15,9% de obesidad.

Mi formación práctica como estudiante en la Universidad Pontificia Comillas ha sido clave en la elaboración de esta programación. Durante los tres últimos años, he tenido la oportunidad de realizar prácticas en diversos centros educativos, pasando por centros privados, concertados y públicos, lo que me ha permitido observar y comprender distintos contextos escolares, metodologías docentes y perfiles de alumnado.

PALABRAS CLAVE: Educación Física, cuarto de Primaria, Programación Didáctica, hábitos saludables, obesidad infantil, diversidad educativa, estudio ALADINO.

2. Fundamentación teórico-normativa de la programación

El Sistema Educativo español se organiza en torno a una Ley Orgánica, que establece los principios fundamentales, la estructura del sistema y los elementos curriculares que deben regir las enseñanzas en todo el territorio nacional. En la actualidad, la normativa vigente es la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE), que modifica la Ley Orgánica 2/2006, de Educación (LOE) y sustituye definitivamente a la Ley Orgánica 8/2013, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE).

El desarrollo curricular de la LOMLOE se concreta mediante el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria para todo el Estado. Este documento define los elementos esenciales del proceso de enseñanza-aprendizaje: los objetivos de etapa, las competencias clave, los saberes básicos, los criterios de evaluación, así como las orientaciones metodológicas y organizativas que deben guiar la práctica docente.

El siguiente nivel normativo, son las Comunidades Autónomas, que desarrollan y adaptan este currículo básico a su propio contexto educativo. En el caso de la Comunidad de Madrid, el currículo de la etapa es el Decreto 61/2022, de 13 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria.

Centrándonos en el Decreto 61, en el área de Educación Física no se limita al desarrollo motriz, sino que busca consolidar competencias integrales que contribuyan al crecimiento físico, social, emocional y cognitivo del alumnado.

En relación con el enfoque competencial de la LOMLOE, esta programación se apoya en metodologías activas. Destaca el uso de la Gamificación y el Aprendizaje Basado en Juegos (ABJ), respaldadas por Camacho-Sánchez et al. (2023) por su capacidad para elevar la motivación del alumnado, implementando al mismo tiempo el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) que, siguiendo a Moya-Mata y Peirats (2019), resulta clave para que los estudiantes resuelvan problemas reales de manera cooperativa.

3. Contextualización

3.1 Contextualización del centro

Esta Programación Didáctica se va a llevar a cabo en un contexto de un centro ficticio. El centro educativo “Colegio Notodden” es un centro público ubicado en el norte de la Comunidad de Madrid, España, concretamente en Alcobendas.

El centro, ofrece Educación Infantil y Primaria, cuenta con tres líneas por curso, con una media aproximada de 25 alumnos por aula, lo que favorece una atención más individualizada y una relación cercana entre el alumnado, el profesorado y las familias, contribuyendo a un proceso educativo inclusivo y de calidad.

3.2 Ubicación

Situado en Alcobendas, con acceso a zonas verdes, parques y espacios naturales. Municipio que ha sido nombrado Ciudad Europea del Deporte 2025. Esta distinción refleja el compromiso de la ciudad con la promoción de la actividad física, el deporte y los hábitos saludables desde edades tempranas. A pocos minutos del centro educativo se halla el Monte de Valdelatas, un área forestal protegida ideal para salidas al aire libre. El centro cuenta con una adecuada red de transporte escolar, lo que favorece el desplazamiento del alumnado desde localidades próximas.



3.3 Descripción del entorno

La localidad de Alcobendas combina un entorno urbano moderno con abundantes espacios verdes. La zona ofrece parques urbanos, jardines y sendas naturales, así como el Monte de Valdelatas, donde permite al alumnado realizar actividades al aire libre y disfrutar del contacto con la naturaleza. La combinación de seguridad, accesibilidad y espacios naturales convierte a este entorno en un lugar idóneo para el desarrollo integral de los estudiantes y para la implementación de programas educativos activos y motivadores.

3.4 Perfil de las familias

El perfil de las familias en general es de clase media/alta, con acceso a tecnologías, lo que facilita el uso en las aulas y el debido seguimiento por su parte. Esto es clave para los proyectos del centro en donde ellos también participan.

3.5 Perfil del alumnado del centro

En este centro nos encontramos con un alumnado muy diverso, con diferentes niveles de desarrollo motriz, social y cognitivo dentro de cada aula. Es un centro inclusivo, al contar con alumnado extranjero de otros países y con discapacidades.

3.6 Curso

Con este contexto, se ha elegido el cuarto curso de Educación Primaria, compuesto por alumnos entre las edades de 9-10 años. Según las etapas de desarrollo de Piaget (1972), se encuentran en la etapa 3, que se denomina “operaciones concretas”. Esta fase abarca entre los 7-11 años, que se caracteriza por la consolidación de la capacidad de razonamiento lógico aplicado a situaciones concretas. Los niños y niñas comienzan a comprender relaciones de causa y efecto, a organizar y clasificar objetos, a entender conceptos de conservación y reversibilidad, y a realizar operaciones mentales que les permiten pensar de manera más ordenada y estructurada sobre el mundo que les rodea.

En Educación Física, esta etapa les permite entender reglas de juegos y deportes, planificar sus movimientos, anticipar las consecuencias de sus acciones y trabajar en equipo.

3.7 Perfil de los alumnos del curso seleccionado

La presente Programación Didáctica está dirigida al cuarto curso de Educación Primaria, formado por 20 alumnos, con edades comprendidas entre 9-10 años. Dentro del aula se identifica la presencia de un alumno con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y otro con Altas Capacidades Intelectuales (AACC), lo que implica la necesidad de aplicar adaptaciones metodológicas y organizativas que favorezcan una atención educativa adecuada a la diversidad.

De manera general, el alumnado de cuarto curso muestra una actitud activa y participativa, con un elevado interés por la actividad física tanto a nivel escolar como extraescolar.

3.8 Planes y/o proyectos

Los planes y proyectos del centro van enfocados en la línea de sostenibilidad, integración y deporte, combinando la formación académica con la adquisición de valores, hábitos saludables y actitudes responsables hacia el entorno.

El “Colegio Notodden” lleva a cabo varios planes de mejora y proyectos:

PLAN INCLUYO	Dirigido a atender la diversidad del alumnado.
PLAN FOMENTO DE LA LECTURA	Mejora la comprensión lectora y estimula el hábito lector mediante bibliotecas de aula, actividades y recursos del centro.
PLAN BILINGÜE	Integra el uso del inglés en varias áreas del currículo y cuenta con profesorado auxiliar nativo.
PLAN TIC	Incluye el uso de aula informática y la incorporación de recursos digitales en cada una de las áreas de Primaria con las últimas tecnologías haciendo un uso responsable.
PLAN DE SOSTENIBILIDAD Y HUERTO ESCOLAR	Promueve el cuidado del medio ambiente mediante actividades relacionadas con el reciclaje, consumo responsable y mantenimiento del huerto escolar.
PLAN DE INNOVACIÓN METODOLÓGICA	Actualiza prácticas docentes mediante metodologías activas.

Tabla 1. Planes y/o proyectos.

3.9 Recursos personales

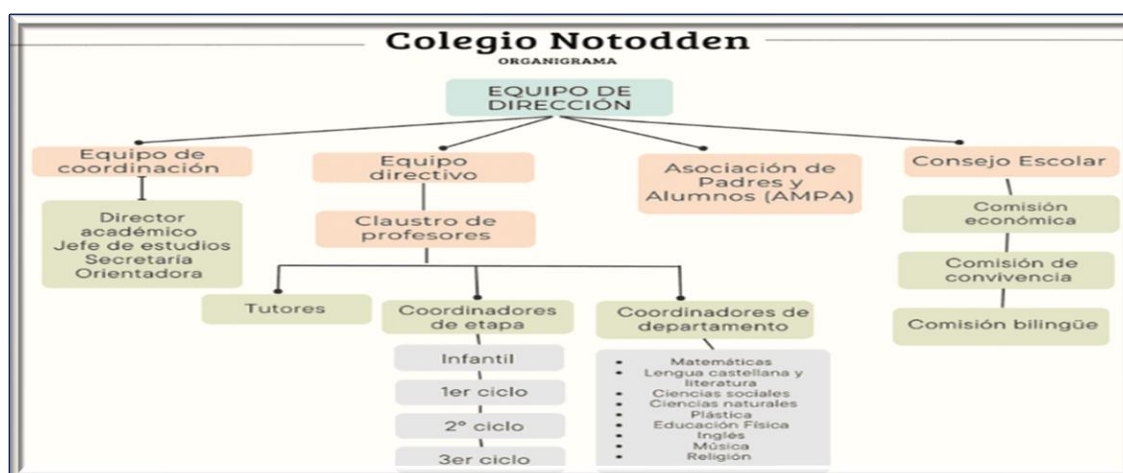
El centro cuenta con un equipo de profesorado cualificado y comprometido, dedicado a guiar y acompañar al alumnado en su desarrollo académico, social y personal. Además, dispone de un equipo de apoyo especializado, formado por orientadores, psicólogos y otros profesionales educativos, encargados de atender la diversidad del alumnado, ofrecer recursos adaptados y proporcionar apoyo tanto académico como emocional.

3.10 Recursos materiales

Las instalaciones del centro cuentan con aulas con orientación innovadora, equipadas con materiales didácticos modernos que facilitan la implementación de

nuevas metodologías y aprendizaje activo. Entre estas aulas destacan la sala TIC, la biblioteca y aula del futuro. En cuanto a las instalaciones deportivas, cuentan con un pabellón polideportivo, pistas al aire libre, una piscina climatizada, rocódromo y una pista de tenis. Son instalaciones muy completas para favorecer el enriquecimiento de todo tipo de deportes.

3.11 Organigrama del centro



4. Objetivos

4.1 Objetivos de etapa

Según el artículo 7 del Decreto 61/2022 vienen definidos los siguientes objetivos. La Educación Primaria contribuirá a desarrollar en los niños y las niñas las capacidades que les permitan:

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

c) Adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito escolar y familiar, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas por motivos de etnia, orientación o identidad sexual, religión o creencias, discapacidad u otras condiciones.
e) Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la comunidad autónoma y desarrollar hábitos de lectura.
f) Adquirir en, al menos, una lengua extranjera la competencia comunicativa básica que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas.
g) Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlos a las situaciones de su vida cotidiana.
h) Conocer los aspectos fundamentales de las Ciencias de la Naturaleza, las Ciencias Sociales, la Geografía, la Historia y la Cultura.
i) Desarrollar las competencias tecnológicas básicas e iniciarse en su utilización, para el aprendizaje, desarrollando un espíritu crítico ante su funcionamiento y los mensajes que reciben y elaboran.
j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.
k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
l) Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan la empatía y su cuidado.
m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.
n) Desarrollar hábitos cotidianos de movilidad activa autónoma saludable, fomentando la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

Tabla 2. Objetivos de etapa.

4.2 Objetivos de la programación

OBJETIVO GENERAL
Promover el desarrollo integral del alumnado mediante experiencias motrices variadas, inclusivas y motivadoras, fomentando hábitos de vida activa y saludable, la cooperación, el respeto y la autonomía. Asimismo, se pretende potenciar el valor educativo del entorno natural, favoreciendo la práctica de actividades al aire libre como medio para mejorar el bienestar físico y emocional y reforzar la conexión del alumnado con su entorno.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS
A) Aplicar metodologías innovadoras y activas, favoreciendo el aprendizaje significativo.

B) Promover la participación activa en actividades físicas y deportivas, tanto en el entorno escolar como en espacios al aire libre, parques y zonas naturales cercanas.
C) Valorar y cuidar el entorno natural y urbano, utilizando los espacios exteriores de forma responsable y fomentando actitudes sostenibles durante las actividades.
D) Educar sobre la importancia de una alimentación equilibrada, la hidratación adecuada y la práctica regular de actividad física como pilares de la salud.
E) Respetar las diferencias individuales y las capacidades, promoviendo un ambiente inclusivo, cooperativo y de aceptación.

Tabla 3. Objetivos de la programación.

5. Competencias

5.1 Diferenciación entre competencia clave y específica

Competencias claves
Según el artículo 2 del Real Decreto 157/2022, las competencias clave se definen como los aprendizajes esenciales que el alumnado debe desarrollar para poder progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo y afrontar los principales retos y desafíos tanto a nivel global como local. Un ejemplo de competencia clave es la Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), que permite al alumnado desarrollar habilidades de autoconocimiento, control emocional, cooperación con los demás y capacidad de autorregular su propio aprendizaje, tanto dentro como fuera del contexto escolar.
Competencias específicas
Por otra parte, las competencias específicas hacen referencia a los desempeños que el alumnado debe ser capaz de desarrollar en actividades o situaciones concretas, cuyo abordaje requiere la aplicación de los saberes básicos propios de cada área o ámbito. Un ejemplo de competencia específica en el área de Educación Física es la capacidad del alumnado para adoptar un estilo de vida activo y saludable, comprendiendo la importancia del ejercicio físico, la higiene, el descanso y la alimentación equilibrada para su bienestar físico y emocional.

Tabla 4. Diferenciación competencia clave y específica.

5.2 Competencias clave

Según el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, se han seleccionado las siguientes competencias clave por su especial vinculación con los objetivos de esta Programación Didáctica de Educación Física:

Competencias clave	Descriptorios operativos
Competencia en comunicación lingüística (CCL)	<p>CCL1. Expresa hechos, conceptos, pensamientos, opiniones o sentimientos de forma oral, escrita, signada o multimodal, con claridad y adecuación a diferentes contextos cotidianos de su entorno personal, social y educativo, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa, tanto para intercambiar información y crear conocimiento como para construir vínculos personales.</p> <p>CCL3. Localiza, selecciona y contrasta, con el debido acompañamiento, información sencilla procedente de dos o más fuentes, evaluando su fiabilidad y utilidad en función de los objetivos de lectura, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.</p> <p>CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la gestión dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, detectando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.</p>
Competencia plurilingüe (CP)	<p>CP1. Usa, al menos, una lengua, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a necesidades comunicativas sencillas y predecibles, de manera adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a situaciones y contextos cotidianos de los ámbitos personal, social y educativo</p>
Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)	<p>STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar algunos de los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, planteándose preguntas y realizando experimentos sencillos de forma guiada.</p> <p>STEM3. Realiza, de forma guiada, proyectos, diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos, adaptándose ante la incertidumbre, para generar en equipo un producto creativo con un objetivo concreto, procurando la participación de todo el grupo y resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir.</p> <p>STEM5. Participa en acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y preservar el medio ambiente y los seres vivos, aplicando principios de ética y seguridad y practicando el consumo responsable.</p>
Competencia digital (CD)	<p>CD1. Realiza búsquedas guiadas en internet y hace uso de estrategias sencillas para el tratamiento digital de la información (palabras clave, selección de información relevante, organización de datos...) con una actitud crítica sobre los contenidos obtenidos.</p>
Competencia personal, social y de	<p>CPSAA1. Es consciente de las propias emociones, ideas y comportamientos personales y emplea estrategias para gestionarlas en situaciones de tensión o conflicto, adaptándose a</p>

aprender a aprender (CPSAA)	<p>los cambios y armonizándolos para alcanzar sus propios objetivos.</p> <p>CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes y los principales activos para la salud, adopta estilos de vida saludables para su bienestar físico y mental, y detecta y busca apoyo ante situaciones violentas o discriminatorias.</p> <p>CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones y experiencias de las demás personas, participa activamente en el trabajo en grupo, asume las responsabilidades individuales asignadas y emplea estrategias cooperativas dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.</p> <p>CPSAA4. Reconoce el valor del esfuerzo y la dedicación personal para la mejora de su aprendizaje y adopta posturas críticas en procesos de reflexión guiados.</p> <p>CPSAA5. Planea objetivos a corto plazo, utiliza estrategias de aprendizaje autorregulado y participa en procesos de auto y coevaluación, reconociendo sus limitaciones y sabiendo buscar ayuda en el proceso de construcción del conocimiento.</p>
Competencia ciudadana (CC)	<p>CC2. Participa en actividades comunitarias, en la toma de decisiones y en la resolución de los conflictos de forma dialogada y respetuosa con los procedimientos democráticos, los principios y valores de la Unión Europea y la Constitución española, los derechos humanos y de la infancia, el valor de la diversidad, y el logro de la igualdad de género, la cohesión social y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.</p> <p>CC4. Comprende las relaciones sistémicas entre las acciones humanas y el entorno, y se inicia en la adopción de estilos de vida sostenibles, para contribuir a la conservación de la biodiversidad desde una perspectiva tanto local como global.</p>
Competencia emprendedora (CE)	<p>CE1. Reconoce necesidades y retos que afrontar y elabora ideas originales, utilizando destrezas creativas y tomando conciencia de las consecuencias y efectos que las ideas pudieran generar en el entorno, para proponer soluciones valiosas que respondan a las necesidades detectadas.</p> <p>CE3. Crea ideas y soluciones originales, planifica tareas, coopera con otros en equipo, valorando el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a cabo una iniciativa emprendedora, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.</p>
Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)	<p>CCEC2. Reconoce y se interesa por las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, identificando los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.</p> <p>CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones de forma creativa y con una actitud abierta e inclusiva, empleando distintos lenguajes artísticos y culturales, integrando su propio cuerpo, interactuando con el entorno y desarrollando sus capacidades afectivas.</p>

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

Tabla 5. Competencias clave.**5.3 Competencias específicas**

Las competencias específicas se articulan en relación con las competencias clave mediante los descriptores operativos, lo que permite concretar los aprendizajes esperados del alumnado. A continuación, se presenta una tabla en la que se recogen las competencias específicas vinculadas a dichos descriptores.

Competencias específicas	Descriptores operativos
1. Adoptar un estilo de vida activo y adecuado, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud, así como medidas que fomenten la responsabilidad durante la práctica motriz.	STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3.
2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo- motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.	STEM1, CPSAA4, CPSAA5.
3. Desarrollar procesos de regulación e interacción en el marco de la práctica motriz, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias de los participantes, para contribuir a la convivencia.	CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC2, CC3.
4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones a la cultura, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.	CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.
5. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación, adoptando medidas de responsabilidad durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.	STEM5, CC2, CC4, CE1, CE3.

Tabla 6. Relación de competencias específicas y descriptores operativos.

A continuación, se presenta la siguiente tabla relacionando los Objetivos de la Programación con los Objetivos de Etapa, Competencias clave y Específicas en Educación Primaria.

Objetivo de la Programación	Objetivo de Etapa	Competencias Clave	Competencias Específicas
1. Aplicar metodologías innovadoras y activas, favoreciendo el aprendizaje significativo	b), i)	CPSAA (CPSAA2, CPSAA5), CE (CE1, CE3), CD (CD1), CCL (CCL1)	1, 2, 3, 4, 5
2. Promover la participación activa en actividades físicas y deportivas, tanto en el entorno escolar como en espacios al aire libre, parques y zonas naturales cercanas.	k), n)	CPSAA (CPSAA2), STEM (STEM5), CE (CE3)	1, 2, 5
3. Valorar y cuidar el entorno natural y urbano, utilizando los espacios exteriores de forma responsable y fomentando actitudes sostenibles durante las actividades.	h), l)	STEM (STEM5), CC (CC4)	5
4. Educar sobre la importancia de una alimentación equilibrada, la hidratación adecuada y la práctica regular de actividad física como pilares de la salud.	k)	CPSAA (CPSAA2), STEM (STEM5)	1
5. Respetar las diferencias individuales y las capacidades, promoviendo un ambiente inclusivo, cooperativo y de aceptación.	c), d), m)	CPSAA (CPSAA1, CPSAA3), CC (CC2, CC3)	3

Tabla 7. Relación de objetivos de la programación, objetivos de etapa y competencias clave y específicas.

6. Contenidos

El Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo recoge los contenidos de cada área en forma de saberes básicos, organizados en bloques que se desarrollan de manera integrada a lo largo de los cursos. En el caso del área de Educación Física, estos bloques ofrecen una estructura para organizar los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales que se trabajarán con el alumnado de cuarto curso de Primaria.

A continuación, se presentan los seis bloques fundamentales de contenidos que guían la Programación de Educación Física en la etapa del segundo ciclo:

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
A. Vida activa y saludable	<ul style="list-style-type: none"> - Salud física: efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Características de alimentos naturales, procesados y ultra procesados. Educación e higiene postural en acciones motrices habituales. Factores básicos que inciden en el cuidado del cuerpo (alimentación adecuada, actividad física diaria, descanso, uso excesivo de las pantallas, mantenimiento de la salud, equilibrio emocional). - Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo. Autoconocimiento e identificación de las propias fortalezas y debilidades ante mensajes nocivos para el mantenimiento de un concepto saludable sobre el cuerpo, posibilidades y limitaciones en todos los ámbitos, tanto reales como virtuales para el mantenimiento o la mejora de un equilibrio (social, físico y mental). - Salud social: la actividad física como hábito y alternativa de salud frente a formas de ocio nocivas. Límites para evitar una competitividad desmedida. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar, en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas.
B. Organización y gestión de la actividad física	<ul style="list-style-type: none"> - Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás. - Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar. - Pautas de higiene personal relacionadas con la actividad física. - Planificación y regulación de proyectos motores: mecanismos básicos para ejecutar lo planificado. - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: mecanismos de prevención y control corporal para la prevención de lesiones. Medidas de seguridad, previas y durante la práctica motriz, normas

	básicas de actuación ante posibles lesiones. Correcta utilización de los diferentes materiales a utilizar.
C. Resolución de problemas en situaciones motrices	<p>-Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones grupales. Ubicación en el espacio y reubicación tras cada acción en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Anticipación a las decisiones ofensivas del adversario en situaciones de oposición de contacto. Pase a compañeros desmarcados o en situación ventajosa en situaciones motrices de colaboración oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico-postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria, automatización de movimientos.</p> <p>- Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad).</p> <p>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</p> <p>- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos (cambios de posición, movimientos de sus compañeros, percepción de móviles y sus trayectorias, situaciones de colaboración y oposición).</p>
D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices	<p>-Gestión emocional: reconocimiento de emociones, pensamientos y sentimientos y establecimiento de estrategias para una adecuada regulación de las emociones a partir de experiencias motrices.</p> <p>- Habilidades sociales: escucha activa, diálogo y estrategias de negociación mediada y de acuerdo para la resolución de conflictos en contextos motrices, desarrollo de conductas asertivas y de confianza en uno mismo.</p> <p>- Concepto de deportividad, aceptación de las normas del juego, respeto al adversario, a los compañeros, a los árbitros, espectadores y profesores.</p> <p>- Conductas contrarias a la convivencia, en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de competencia motriz, etnia, género u otras): efectos negativos y estrategias de identificación, abordaje y evitación (tratamiento y solución para afrontar las consecuencias perjudiciales).</p>
E. Manifestaciones de la cultura motriz	<p>-Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad. Juegos populares de España: bolos, chito... danzas populares: chotis, jotas, sevillanas, sardanas...</p> <p>- Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas simples. Representación de escenas cotidianas.</p> <p>- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Representar movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales. Coreografías sencillas (Promoroaca, Minoesika).</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Deporte e igualdad ligas masculinas, femeninas y mixtas de distintos deportes. Referentes en el deporte de distintos géneros. Personajes relevantes, en el deporte; identificación con las diferentes disciplinas que practican. - La cultura del esfuerzo para conseguir un objetivo.
F. Interacción eficiente y cuidadosa con el entorno	<ul style="list-style-type: none"> - Normas de uso: educación vial para bicicletas, patines y patinetes. Movilidad segura y saludable. Uso de los elementos de seguridad (casco, luces, guantes, chalecos). Normas básicas de circulación, (circular por la derecha, en fila, señales básicas). - Espacios naturales en el contexto urbano: uso, disfrute seguro y mantenimiento. Conceptos básicos del uso responsable de los elementos lúdicos urbanos (cuidado de los materiales). - Estado del material para actividades en el medio natural y urbano: valoración previa y actuación ante desperfectos. Mantenimiento, limpieza y reparación de los materiales. - Prevención y sensibilización sobre la generación de residuos y su correcta gestión. Diferencias entre tipos de residuos y conocimiento de su gestión. Normas básicas de reciclaje y cuidado del medio. - Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano. Diferentes posibilidades de actividad física que nos proporciona el medio natural (senderismo, kayak, escalada...). - Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, durante la práctica de actividades físicas en el medio natural y urbano. Prácticas esenciales de cuidado del medio natural (recogida de material y desperdicios utilizados en la práctica motriz).

Tabla 8. Contenidos del segundo ciclo.

6.1 Temporalización e hilo conductor

La presente Programación Didáctica estructura el proceso de enseñanza-aprendizaje del área de Educación Física para el 4.º curso de Educación Primaria a través de quince Unidades Didácticas (U.D.), distribuidas equitativamente a lo largo del año académico 2025-2026.

Aunque la naturaleza de la asignatura es eminentemente práctica, se contempla la realización de sesiones teórico-prácticas en el aula o espacios polivalentes cuando los saberes básicos lo requieran. Un ejemplo destacado será la unidad de Orientación, donde se instruirá al alumnado en la interpretación de mapas y uso de la brújula antes de la práctica en el medio natural, garantizando así la seguridad y el éxito de la actividad.

Las sesiones prácticas se llevarán a cabo priorizando los espacios exteriores del centro y el entorno natural próximo (Monte de Valdelatas), en consonancia con la filosofía pedagógica del centro. No obstante, se hará uso del pabellón polideportivo cuando las condiciones meteorológicas lo exijan.

Siguiendo el calendario escolar estipulado por la Comunidad de Madrid para el curso 2025-2026, se han tenido en cuenta los siguientes periodos lectivos y vacacionales para el diseño de la temporalización:

- **Inicio y fin de curso:** Las actividades lectivas darán comienzo el 8 de septiembre de 2025 y finalizarán el 19 de junio de 2026.
- **Distribución horaria:** Para este curso de 4.º de Primaria, se establece una carga lectiva distribuida en dos sesiones semanales de 60 minutos.

La temporalización se divide en tres trimestres, organizando las 15 unidades de la siguiente manera:

TRIMESTRES		UNIDADES DIDÁCTICAS		N.º SESIONES
Primer trimestre	8 septiembre-5 diciembre	1	8-19 septiembre	4
		2	22 septiembre-7 octubre	5
		3	8-24 octubre	5
		4	27 octubre-14 noviembre	6
		5	17 noviembre-5 diciembre	5
Segundo trimestre	9 diciembre-20 marzo	6	9-19 diciembre	4
		7	12-27 enero	5
		8	28 enero-17 febrero	6
		9	18 febrero-6 marzo	5
		10	9-20 marzo	4
Tercer trimestre	23 marzo-19 junio	11	23 marzo- 17 abril	5
		12	20 abril-5 mayo	5
		13	6-20 mayo	4
		14	21 mayo- 4 junio	4
		15	5-19 junio	5
Total				72

Tabla 9. Temporalización trimestres y unidades didácticas.

Con el objetivo de fomentar la motivación intrínseca y la cohesión grupal, la programación se articula bajo un hilo conductor narrativo titulado: "*La Academia de Dragones de Notodden*". Orientada e inspirada en la película "*Cómo entrenar a tu dragón*" dándole un sentido y motivación a los estudiantes a comprometerse y participar en su proceso de aprendizaje. Se selecciona por su adecuación al desarrollo psicoevolutivo del alumnado de 9-10 años (etapa de operaciones concretas), quienes responden positivamente al juego simbólico y al sentido de pertenencia. La narrativa se integra con la identidad del centro ("Notodden") y su enfoque hacia la vida al aire libre, promoviendo la conexión con la naturaleza ("*Friluftsliv*": concepto noruego que significa "vida al aire libre"). Se relacionará con la cultura vikinga, orientando cada unidad con la película y sus personajes. Esta implementación se realizará a través de la metodología de gamificación, ayudándonos con el uso de las tecnologías y programas educativos orientados a Educación Física.



6.2 Contenidos transversales

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 11 del Decreto 61/2022, la práctica educativa debe incorporar de manera transversal una serie de saberes esenciales en todas las materias. A continuación, se detallan dichos contenidos:

CONTENIDOS TRANSVERSALES
1. Se integrarán de manera transversal los contenidos necesarios para que se eduque a los escolares en el respeto a la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, y en la convicción de que la garantía de esa igualdad radica en compartir los mismos derechos y deberes.
2. Se fomentará el aprendizaje de la prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, así como de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, la paz, la democracia, el respeto a

los derechos humanos, a la discapacidad y el rechazo a cualquier forma de violencia, terrorismo o xenofobia.
3. Se incorporarán, a su vez, contenidos de carácter transversal relacionados con la salud y estilos de vida responsable, el cuidado del medio ambiente, con el reconocimiento de posibles situaciones de riesgo derivadas de la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, así como con la protección ante emergencias y catástrofes.
4. Se fomentarán acciones y valores de respeto, deportividad y trabajo en equipo en todas las actividades deportivas, con la finalidad de prevenir actitudes y conductas antideportivas.
5. Los centros educativos promoverán acciones para la mejora de la convivencia, la tolerancia, la prudencia, el autocontrol, el diálogo y la empatía. Asimismo, garantizarán la inclusión de contenidos transversales relacionados con la igualdad y la no discriminación.
6. Se diseñarán situaciones de aprendizaje que permitan afianzar en el alumnado el espíritu emprendedor, la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo y la confianza en sí mismo.
7. Se incorporarán a las Programaciones Didácticas, los contenidos transversales relacionados con la educación vial y de primeros auxilios, al objeto de prevenir accidentes.

Tabla 10. Contenidos transversales.


A continuación, se recoge de forma esquemática la relación entre los elementos transversales y las Situaciones de Aprendizaje diseñadas.

CONTENIDOS TRANSVERSALES	UD DONDE SE APLICA
1. Igualdad de género	5, 8, 10, 15
2. Resolución pacífica de conflictos.	3, 6, 8
3. Salud y medio ambiente.	1, 11, 12, 14, 15
4. Respeto y deportividad.	3, 4, 6, 8, 13
5. Convivencia y empatía.	2, 5, 9, 14, 15
6. Espíritu emprendedor.	3, 5, 10, 11
7. Educación vial y primeros auxilios.	1, 7, 12, 14


Tabla 11. Contenidos transversales y situaciones de aprendizaje donde se aplica.

6.3 Unidades didácticas


PRIMER TRIMESTRE	
1º UNIDAD DIDÁCTICA: "La Armadura Impecable"	
Fechas en las que se desarrolla	8-19 de septiembre

Trimestre	1º	N.º Sesiones	4
Situación de aprendizaje	 <p>(Imagen generada con (Google, 2024)) Para ser un buen Jinete de Dragones, primero debemos cuidar nuestra herramienta más importante: nuestro propio cuerpo (nuestra "armadura"). En esta primera unidad, los aspirantes aprenderán que un vikingo fuerte es un vikingo limpio, bien alimentado y que sabe calentar antes de la batalla. En esta unidad, los aspirantes aprenderán que la higiene es vital para no enfermarse tras el entrenamiento, que el calentamiento evita heridas de batalla (lesiones) y que un buen clan siempre cuida y recoge el material (armas y escudos) para que no se rompa ni cause accidentes. Además, distinguirán entre "comida de campeones" (saludable) y "comida de trolls" (procesados). <u>Misión ClassDojo</u>: Para que vuestro dragón nazca fuerte, necesita comer sano y estar limpio. Ganaréis 'Puntos de Escama Reluciente' cada día que traigáis el neceser de aseo completo y 'Puntos de Energía Pura' si traéis un almuerzo saludable</p>		
Interdisciplinariedad	<p>Ciencias de la Naturaleza: BLOQUE A. Cultura científica. La vida en nuestro planeta. - Hábitos de vida saludables: la importancia de la higiene, una alimentación variada y equilibrada, el ejercicio físico, el ocio activo y el descanso. - Hábitos saludables: identificación de las propias emociones y respeto por las de los demás. Sensibilidad y aceptación de la diversidad presente en el aula y en la sociedad.</p>		
Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación trabajados
1 y 3	STEM, CPSAA, CC	K y M	3, 4 y 5.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer y diferenciar entre alimentos naturales y procesados para una "dieta de vikingo" saludable. • Adquirir hábitos de higiene personal tras la práctica física. • Utilizar y recoger el material deportivo correctamente, respetando las normas de seguridad. • Realizar un calentamiento autónomo como medida de prevención de lesiones. 		
Contenidos	<p>A) Vida activa y saludable -Salud física: efectos beneficiosos del estilo de vida activo. Diferenciación de alimentos naturales y procesados. Higiene postural. - Salud mental: aceptación del propio cuerpo y sus limitaciones.</p> <p>B) Organización y gestión de la actividad física -Elección de la práctica física: Respeto a las elecciones de los demás. - Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar. - Pautas de higiene personal relacionadas con la actividad física. - Prevención de accidentes: normas básicas de seguridad, control corporal y calentamiento para prevenir lesiones.</p>		


Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación
1.1	STEM5, CPSAA2	30%
1.2	CPSAA2, STEM2	40%
3.1	CC2, CPSAA3	30%

2º UNIDAD DIDÁCTICA: “Los sentidos del Dragón”			
Fechas en las que se desarrolla		22 septiembre-7 octubre	
Trimestre	1º	N.º Sesiones	5
Situación de aprendizaje			(Imagen generada con (Google, 2024)) Volar un dragón a gran velocidad requiere un equilibrio perfecto para no caerse y unos sentidos agudos para no chocar en la niebla. En esta unidad, entraremos en el "Bosque de la Niebla" (el gimnasio/aire libre). Los alumnos deberán dominar el "Efecto Espejo" (reaccionar a la lateralidad del oponente), mantener el equilibrio sobre superficies inestables y calcular trayectorias de objetos en movimiento para interceptarlos. Solo quien domine sus sentidos podrá volar sin chocar. <u>Misión ClassDojo</u> : Sumareis 'Puntos de Vínculo' cada vez que ayudéis a un compañero a mantener el equilibrio o le guiéis con respeto en los juegos a ciegas. La confianza alimenta el instinto de vuestro dragón.
	Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa
2 y 3	STEM, CPSAA, CC.	B, K y C	Objetivos de la programación trabajados
	1 y 5		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar el equilibrio estático y dinámico en situaciones de inestabilidad. • Ajustar el movimiento corporal a la percepción espacio-temporal. • Respetar el espacio de acción de los compañeros para garantizar la seguridad y la convivencia. 		
Contenidos	C)Resolución de problemas en situaciones motrices - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico-postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria, automatización de movimientos. - Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad). - Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades. - Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos (cambios de posición, movimientos de sus compañeros, percepción de móviles y sus trayectorias, situaciones de colaboración y oposición).		

D) Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices -Gestión emocional: reconocimiento de emociones, pensamientos y sentimientos y establecimiento de estrategias para una adecuada regulación de las emociones a partir de experiencias motrices. - Concepto de deportividad, aceptación de las normas del juego, respeto al adversario, a los compañeros, a los árbitros, espectadores y profesores. - Conductas contrarias a la convivencia, en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de competencia motriz, etnia, género u otras): efectos negativos y estrategias de identificación, abordaje y evitación (tratamiento y solución para afrontar las consecuencias perjudiciales).		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación
2.1	STEM1, CPSAA4	40%
2.2	CPSAA5, STEM1	30%
3.1	CC2, CPSAA3	30%


3º UNIDAD DIDÁCTICA: “Entrenamiento Guerrero”			
Fechas en las que se desarrolla		8-24 de octubre	
Trimestre	1º	N.º Sesiones	5
Situación de aprendizaje	 <p>(Imagen generada con (Google, 2024)) ¡Aspirantes! Ya conocéis vuestro cuerpo y tenéis los sentidos alerta, pero en las "Tierras Salvajes" eso no basta. Un verdadero Jinete de Dragón debe ser rápido como el viento y ágil como una sombra para sobrevivir fuera de la aldea. En esta misión, la Academia os reta a demostrar vuestra valía en la "Gran Arena Vikinga". Deberéis aprender a desplazarnos a gran velocidad esquivando peligros, saltar grietas sin caer y girar rápidamente para no ser atrapados. Solo aquellos que logren combinar estos movimientos con fluidez estarán listos para la captura final del dragón. <u>Misión ClassDojo</u>: Obtendréis 'Puntos de Furia' no por ser los más rápidos, sino por no rendiros nunca y por animar a los compañeros del Clan. ¡Estos puntos harán que a vuestro dragón le crezcan unas alas más grandes para volar!</p>		(Imagen generada con (Google, 2024)) ¡Aspirantes! Ya conocéis vuestro cuerpo y tenéis los sentidos alerta, pero en las "Tierras Salvajes" eso no basta. Un verdadero Jinete de Dragón debe ser rápido como el viento y ágil como una sombra para sobrevivir fuera de la aldea. En esta misión, la Academia os reta a demostrar vuestra valía en la "Gran Arena Vikinga". Deberéis aprender a desplazarnos a gran velocidad esquivando peligros, saltar grietas sin caer y girar rápidamente para no ser atrapados. Solo aquellos que logren combinar estos movimientos con fluidez estarán listos para la captura final del dragón. <u>Misión ClassDojo</u> : Obtendréis 'Puntos de Furia' no por ser los más rápidos, sino por no rendiros nunca y por animar a los compañeros del Clan. ¡Estos puntos harán que a vuestro dragón le crezcan unas alas más grandes para volar!
Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación trabajados
2 y 3	STEM, CPSAA, CC, CE	K, B y M	1,2 y 5
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptar el movimiento propio a las condiciones del entorno y a las acciones de los compañeros (colaboración u oposición). • Resolver problemas motores imprevistos utilizando la creatividad motriz para alcanzar el objetivo. 		

	<ul style="list-style-type: none"> Respetar las normas y aceptar los resultados con deportividad, valorando el esfuerzo propio y ajeno. 												
Contenidos	<p>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades. Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos (cambios de posición, movimientos de sus compañeros, percepción de móviles y sus trayectorias, situaciones de colaboración y oposición). <p>D) Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> Gestión emocional: reconocimiento de emociones, pensamientos y sentimientos y establecimiento de estrategias para una adecuada regulación de las emociones a partir de experiencias motrices. Habilidades sociales: escucha activa, diálogo y estrategias de negociación mediada y de acuerdo para la resolución de conflictos en contextos motrices, desarrollo de conductas asertivas y de confianza en uno mismo. Concepto de deportividad, aceptación de las normas del juego, respeto al adversario, a los compañeros, a los árbitros, espectadores y profesores. 												
Criterios de evaluación	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave</th> <th>Porcentaje de calificación</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2.1</td> <td>STEM1, CPSAA5</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>2.2</td> <td>CPSAA4, CE3</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>3.1</td> <td>CC2, CPSAA3</td> <td>30%</td> </tr> </tbody> </table>		Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	2.1	STEM1, CPSAA5	40%	2.2	CPSAA4, CE3	30%	3.1	CC2, CPSAA3	30%
	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación											
2.1	STEM1, CPSAA5	40%											
2.2	CPSAA4, CE3	30%											
3.1	CC2, CPSAA3	30%											

4º UNIDAD DIDÁCTICA: "Domando el fuego"			
Fechas en las que se desarrolla		27 de octubre-14 de noviembre	
Trimestre	1º	N.º Sesiones	6
Situación de aprendizaje	 <p>(Imagen generada con (Google, 2024))</p> <p>¡Jinetes! Habéis demostrado agilidad en la arena, pero ahora llega la prueba más caliente. Los dragones escupen fuego y un buen vikingo debe saber controlarlo, no temerlo. En esta unidad, la Academia os reta a "domar el fuego". Usaremos "esferas de dragón" (balones de diferentes tipos) para entrenar vuestra puntería lanzando a objetivos móviles y vuestros reflejos para atraparlas sin "quemaros". Trabajaremos la coordinación ojo-mano para acertar en el blanco y la cooperación para pasar la "llama" a los compañeros rápidamente antes de que se apague. ¡Quien domine el balón, dominará el fuego! <u>Misión ClassDojo</u>: Ganaréis 'Puntos de Llama Controlada' cuando paséis el balón a todos los compañeros y cuando aceptéis vuestro rol sin quejas. ¡Alimentad el fuego interior de vuestro dragón con buenas decisiones!</p>		


Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación trabajados
2 y 3	STEM, CPSAA, CC. CE	K, B, C y M	1,2 y 5
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Dominar la recepción segura de objetos utilizando ambas manos y la amortiguación para evitar caídas del móvil o lesiones. • Experimentar con diferentes tipos de agarres y tamaños de móviles (pelotas de tenis, balones de espuma, rugby) adaptando el gesto técnico. • Seleccionar el tipo de lanzamiento más adecuado (pase picado, tenso o parabólico) en función de la distancia y la posición de los defensores. • Aceptar el rol asignado dentro del equipo (atacante, defensor o eliminado/prisionero) colaborando para el beneficio del grupo. 		
Contenidos	<p>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <p>-Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones grupales. Ubicación en el espacio y reubicación tras cada acción en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Anticipación a las decisiones ofensivas del adversario en situaciones de oposición de contacto. Pase a compañeros desmarcados o en situación ventajosa en situaciones motrices de colaboración oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico-postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria, automatización de movimientos.</p> <p>- Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad).</p> <p>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</p> <p>D) Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <p>- Habilidades sociales: escucha activa, diálogo y estrategias de negociación mediada y de acuerdo para la resolución de conflictos en contextos motrices, desarrollo de conductas asertivas y de confianza en uno mismo.</p> <p>- Concepto de deportividad, aceptación de las normas del juego, respeto al adversario, a los compañeros, a los árbitros, espectadores y profesores.</p> <p>- Conductas contrarias a la convivencia, en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de competencia motriz, etnia, género u otras): efectos negativos y estrategias de identificación, abordaje y evitación (tratamiento y solución para afrontar las consecuencias perjudiciales).</p>		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave		Porcentaje de calificación
2.1	STEM2, CPSAA4		40%
2.2	CPSAA5, CE3		30%

3.1	CC2, CPSAA3	30%
-----	-------------	-----

5º UNIDAD DIDÁCTICA: “El rugido del Clan”			
Fechas en las que se desarrolla		17 de noviembre-5 de diciembre	
Trimestre	1º	N.º Sesiones	5
Situación de aprendizaje			<p>(Imagen generada con (Google, 2024))</p> <p>Los dragones no hablan con palabras; se comunican con el cuerpo, con la mirada y con el rugido. Para vincularnos con ellos, los aspirantes deben aprender el "Lenguaje del Dragón" (expresión corporal). En esta unidad, dejaremos la vergüenza en la puerta de la Academia. Aprenderemos a expresar emociones (ira, alegría, miedo) sin hablar, a movernos al ritmo de los tambores de guerra y, como gran reto final, cada equipo deberá crear su propia "Danza de Guerra" (Haka Vikinga) para intimidar a los enemigos y unir al clan. ¡Que vuestro cuerpo grite más fuerte que vuestra voz! <u>Misión ClassDojo</u>: Sumaréis 'Puntos de Rugido Valiente' al atreveros a salir a la pista a actuar y, sobre todo, 'Puntos de Honor' por ser un público respetuoso que aplaude y no se burla. ¡El respeto es el alimento del alma del dragón!</p>
Interdisciplinariedad	<p>Educación Artística: BLOQUE I. Música y danza. C. Música y artes escénicas. - El cuerpo y sus posibilidades motrices y creativas: interés por la experimentación a través de ejecuciones individuales y grupales vinculadas con el movimiento, la danza, la dramatización y la representación teatral como medios de expresión y diversión.</p>		
Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación trabajados
3 y 4	CCEC, CPSAA, CC	J, K y M	1 y 5
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Utilizar el juego simbólico para representar roles (vikings, dragones) y escenas cotidianas de la narrativa. Reproducir estructuras rítmicas sencillas utilizando diferentes partes del cuerpo (percusión corporal) y desplazamientos. Coordinar acciones grupales (filas, círculos, espejos) manteniendo el pulso y el compás de la música propuesta. Respetar las producciones artísticas de los demás grupos, adoptando una actitud de público respetuoso y constructivo. 		
	<p>E) Manifestaciones de la cultura motriz</p> <p>- Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas simples. Representación de escenas cotidianas.</p>		


Contenidos	<p>- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Representar movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales. Coreografías sencillas (Promoroaca, Minoesika).</p> <p>D) Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <p>-Gestión emocional: reconocimiento de emociones, pensamientos y sentimientos y establecimiento de estrategias para una adecuada regulación de las emociones a partir de experiencias motrices.</p> <p>- Habilidades sociales: escucha activa, diálogo y estrategias de negociación mediada y de acuerdo para la resolución de conflictos en contextos motrices, desarrollo de conductas asertivas y de confianza en uno mismo. - Conductas contrarias a la convivencia, en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de competencia motriz, etnia, género u otras): efectos negativos y estrategias de identificación, abordaje y evitación (tratamiento y solución para afrontar las consecuencias perjudiciales).</p>	
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación
3.1	CC2, CPSAA3	30%
4.1	CCEC3, CPSAA1	40%
4.2	CCEC4, CCEC2	30%

SEGUNDO TRIMESTRE


6º UNIDAD DIDÁCTICA: "Juego de Dragones"			
Fechas en las que se desarrolla			9-19 de diciembre
Trimestre	2º	N.º Sesiones	4
Situación de aprendizaje			<p>(Imagen generada con (Google, 2024))</p> <p>El invierno ha llegado a Notodden y la Academia celebra el gran "Juego de Dragones". Ya no lucháis solos; ahora sois un Clan. En esta unidad, los aspirantes se enfrentarán</p>
	<p>en juegos de equipo y estrategia. El objetivo no es solo ser el más fuerte, sino el más listo: aprenderemos a atacar y a defender nuestra "guarida" protegiendo el "Huevo de Dragón". <u>Misión ClassDojo</u>: Los árbitros repartirán 'Huevos de Oro' a los jugadores que reconozcan</p>		

	sus faltas, ayuden al rival a levantarse y respeten las normas. ¡Estos puntos especiales sirven para personalizar la armadura de vuestro dragón en la pantalla!		
Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación trabajados
2 y 3	CPSAA, CC, CE	K, C y M	1, 2 y 5
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Realizar estrategias básicas de cooperación-oposición Participar en el arbitraje de los juegos, reconociendo las propias infracciones y respetando las decisiones de los compañeros. Aplicar las habilidades motrices en situaciones reales de juego. 		
Contenidos	<p>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <p>-Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones grupales. Ubicación en el espacio y reubicación tras cada acción en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Anticipación a las decisiones ofensivas del adversario en situaciones de oposición de contacto. Pase a compañeros desmarcados o en situación ventajosa en situaciones motrices de colaboración oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</p> <p>D) Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <p>- Habilidades sociales: escucha activa, diálogo y estrategias de negociación mediada y de acuerdo para la resolución de conflictos en contextos motrices, desarrollo de conductas asertivas y de confianza en uno mismo.</p> <p>- Conductas contrarias a la convivencia, en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de competencia motriz, etnia, género u otras): efectos negativos y estrategias de identificación, abordaje y evitación (tratamiento y solución para afrontar las consecuencias perjudiciales).</p>		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	
2.2	CPSAA5, CE3	40%	


3.1	CC2, CPSAA3	30%
3.2	CC2, CPSAA1	30%

7º UNIDAD DIDÁCTICA: “Alas de acero”			
Fechas en las que se desarrolla		12-27 de enero	
Trimestre	2º	N.º Sesiones	5
Situación de aprendizaje			<p>(Imagen generada con (Google, 2024))</p> <p>Los lagos de Notodden se han congelado. Es hora de que los Jinetes aprendan a usar sus "Alas de Acero" (Sticks). Un buen vikingo no solo usa su cuerpo, sino que domina sus herramientas. Entrenaremos la destreza y la coordinación a través del Floorball. Aprenderemos a conducir la bola pegada al “ala de acero” (stick), a realizar pases precisos y lanzamientos a puerta. ¡Pero atención, Jinetes! La ley sagrada del hielo es 'Stick al suelo'. Levantar el bastón por encima de la cintura pone en peligro al Clan y será sancionado. <u>Misión ClassDojo</u>: Ganaréis 'Puntos de Ala Segura' si mantenéis siempre el stick por debajo de la cintura y 'Puntos de Precisión' al completar pases sin perder la pelota.</p>
Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación trabajados
2 y 3	STEM, CPSAA, CC	K y C	1, 2 y 5
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar estrictamente las normas de seguridad para prevenir lesiones propias y ajenas. • Ejecutar pases y recepciones con precisión para mantener la posesión del equipo y progresar en el juego. • Cooperar con los compañeros mediante pases para avanzar hacia la meta, integrando a todos en el juego. 		
Contenidos	<p>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <p>-Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones grupales. Ubicación en el espacio y reubicación tras cada acción en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Anticipación a las decisiones ofensivas del adversario en situaciones de oposición de contacto. Pase a compañeros desmarcados o en situación ventajosa en situaciones motrices de colaboración oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la</p>		


	<p>lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria, automatización de movimientos.</p> <p>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</p> <p>B) Organización y gestión de la actividad física</p> <p>- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</p> <p>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: mecanismos de prevención y control corporal para la prevención de lesiones. Medidas de seguridad, previas y durante la práctica motriz, normas básicas de actuación ante posibles lesiones. Correcta utilización de los diferentes materiales a utilizar.</p>	
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación
2.1	STEM2, CPSAA5	40%
2.2	CPSAA2, CC2	30%
3.1	CC2, CPSAA3	30%

8º UNIDAD DIDÁCTICA: "Lucha de titanes"			
Fechas en las que se desarrolla		28 de enero-17 de febrero	
Trimestre	2º	N.º Sesiones	6
Situación de aprendizaje	 <p>(Imagen generada con (Google, 2024))</p> <p>A veces, un Jinete pierde su montura y debe luchar solo. Los clanes se reúnen en el Gran Salón sobre el 'Tatami de Pieles'. Aquí rige la Ley del Guerrero: se dejan las armas en la puerta.</p> <p>Entrenaremos la lucha cuerpo a cuerpo antigua: Judo. <u>Misión ClassDojo</u>: El respeto es la primera norma. Ganaréis 'Puntos de Honor' cada vez que realicéis el saludo (Rei) correctamente antes y después del combate, entre otros.</p>		
Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación trabajados
1, 2 y 3	CPSAA, CC	K, C y M	1, 3 y 5
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar las normas de seguridad y respeto propias de la lucha • Aceptar el contacto físico y la oposición corporal directa desde el respeto y la confianza en el compañero. • Ejecutar las caídas y técnicas básicas de Judo. 		
Contenidos	<p>B) Organización y gestión de la actividad física</p> <p>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: mecanismos de prevención y control corporal para la prevención de lesiones. Medidas de seguridad, previas y durante la práctica motriz, normas básicas de actuación ante posibles lesiones. Correcta utilización de los diferentes materiales a utilizar.</p> <p>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <p>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico-postural e</p>		

	<p>independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria, automatización de movimientos.</p> <p>- Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad).</p> <p>D) Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <p>-Gestión emocional: reconocimiento de emociones, pensamientos y sentimientos y establecimiento de estrategias para una adecuada regulación de las emociones a partir de experiencias motrices. - Concepto de deportividad, aceptación de las normas del juego, respeto al adversario, a los compañeros, a los árbitros, espectadores y profesores.</p>	
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación
1.1	CPSAA2	40%
3.1	CC3, CPSAA1	30%
2.1	CPSAA5	30%


9º UNIDAD DIDÁCTICA: “El salto del Dragón”			
Fechas en las que se desarrolla			18 febrero-6 de marzo
Trimestre	2º	N.º Sesiones	5
Situación de aprendizaje	 <p>(Imagen generada con (Google, 2024)) Para montar en un dragón en pleno vuelo, un Jinete necesita un <i>timing</i> perfecto, agilidad y ritmo. Usaremos las "Enredaderas de la Isla" (cuerdas) para entrenar nuestro salto. Empezaremos dominando el salto individual para luego enfrentarnos al mayor reto del Clan: saltar sincronizados en la Gran Enredadera (comba colectiva). <u>Misión ClassDojo:</u> Ganaréis 'Puntos de Vuelo' por no rendiros cuando os tropecéis con la cuerda. ¡Un verdadero jinete siempre se vuelve a levantar!</p>		
Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación trabajados
1 y 3	CPSAA, CC, CE	K, B y C	1, 4 y 5
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinar el movimiento simultáneo de brazos y piernas • Ejecutar diferentes tipos de salto • Participar en retos cooperativos de salto • Esforzarse por superar su propio récord de saltos 		
	C) Resolución de problemas en situaciones motrices		

Contenidos	<p>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico-postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria, automatización de movimientos.</p> <p>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</p> <p>D) Regulación emocional e interacción social</p> <p>-Gestión emocional: reconocimiento de emociones, pensamientos y sentimientos y establecimiento de estrategias para una adecuada regulación de las emociones a partir de experiencias motrices.</p>	
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación
1.1	CPSAA4, CE3	40%
3.1	CC2, CPSAA3	30%
3.2	CPSAA1	30%

10º UNIDAD DIDÁCTICA: “Leyendas antiguas”			
Fechas en las que se desarrolla		9-20 de marzo	
Trimestre	2º	N.º Sesiones	4
Situación de aprendizaje	 <p>(Imagen generada con (Google, 2024))</p> <p>Para entender quiénes somos, debemos honrar a nuestros antepasados. Durante estos días dejaremos los entrenamientos de vuelo y recuperaremos las "Leyendas Antiguas": juegos tradicionales que requieren imaginación, trabajo en equipo y elementos naturales <u>Misión ClassDojo</u>: Ganaréis 'Puntos de Sabiduría' por aprender y jugar respetando las reglas antiguas</p>		<p></p>
Interdisciplinariedad	<p>Lengua Castellana y Literatura: BLOQUE B. Comunicación. Procesos. - Comprensión lectora: estrategias de comprensión lectora antes, durante y después de la lectura. Identificación de las ideas más relevantes, resumen del argumento, análisis del contexto, relación entre las ilustraciones y el contenido del texto, reconocimiento del vocabulario e interpretación del sentido global, realizando las inferencias necesarias. Identificación de elementos gráficos y paratextuales (ilustraciones, diseños, colores, fotografías, variaciones tipográficas, infografías, etc.) al servicio de la comprensión.</p>		
Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación trabajados

4 y 3	CE, CPSAA, CD, CCEC	D, H, I y K	1, 2 y 3
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar el juego tradicional como una alternativa de ocio saludable y divertida • Investigar el origen y la historia de los juegos tradicionales 		
Contenidos	<p>E) Manifestaciones de la cultura motriz</p> <p>-Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad. Juegos populares de España: bolos, chito... danzas populares: chotis, jotas, sevillanas, sardanas...</p> <p>- Deporte e igualdad ligas masculinas, femeninas y mixtas de distintos deportes. Referentes en el deporte de distintos géneros. Personajes relevantes, en el deporte; identificación con las diferentes disciplinas que practican.</p> <p>- La cultura del esfuerzo para conseguir un objetivo.</p>		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	
4.1	CCEC1, CCEC3, CD1	40%	
3.1	CC2, CPSAA3	30%	
3.2	CPSAA1, CC3	30%	


TERCER TRIMESTRE

11º UNIDAD DIDÁCTICA: "Rastreadores del bosque"			
Fechas en las que se desarrolla		23 de marzo-17 de abril	
Trimestre	3º	N.º Sesiones	5
Situación de aprendizaje	 <p>(Imagen generada con (Google, 2024)) Un Jinete de Dragón no solo vuela; también debe conocer el terreno que pisa. Hipo nos enseñará el arte de los antiguos exploradores: leer "Mapas de Piel de Dragón", usar la "Piedra Solar" (brújula básica o puntos cardinales) y encontrar balizas ocultas sin perderse. El bosque es nuestro aliado, pero debemos aprender a leer sus señales. <u>Misión ClassDojo</u>: El bosque nos observa. Ganaréis 'Puntos de Explorador' por completar los recorridos en equipo sin dejar a nadie atrás, y los importantísimos 'Puntos de Guardián Verde' por demostrar un respeto absoluto por la naturaleza</p>		
Interdisciplinariedad	<p>Matemáticas: BLOQUE C. Geometría. Localización y sistemas de representación. - Descripción verbal e interpretación de movimientos (dirección, sentido, distancia, giros y simetrías), en relación a uno mismo o a otros puntos de referencia, utilizando vocabulario geométrico adecuado. - Interpretación de itinerarios en planos, utilizando soportes físicos y virtuales.</p> <p>Ciencias de la Naturaleza: BLOQUE A. Cultura científica. La vida en nuestro planeta. - Las relaciones</p>		

	entre los seres humanos, los animales y las plantas. Cuidado y respeto a los seres vivos y al entorno en el que viven, evitando la degradación del suelo, el aire o el agua. Cuidados específicos de animales y plantas.		
Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación trabajados
2, 3 y 5	STEM, CPSAA, CC, CD	G, H, I, K y N	1, 2, 3 y 5
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Investigar los conceptos básicos de orientación utilizando aplicaciones digitales interactivas Utilizar herramientas básicas de orientación con la ayuda de aplicaciones en la Tablet Participar activamente en la mejora del espacio natural utilizado, recogiendo los posibles residuos dentro del recorrido 		
Contenidos	<p>C) Resolución de problemas en situaciones motrices -Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones grupales. Ubicación en el espacio y reubicación tras cada acción en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>F) Interacción eficiente y cuidadosa del entorno - Espacios naturales en el contexto urbano: uso, disfrute seguro y mantenimiento. Conceptos básicos del uso responsable de los elementos lúdicos urbanos (cuidado de los materiales). - Estado del material para actividades en el medio natural y urbano: valoración previa y actuación ante desperfectos. Mantenimiento, limpieza y reparación de los materiales. - Prevención y sensibilización sobre la generación de residuos y su correcta gestión. Diferencias entre tipos de residuos y conocimiento de su gestión. Normas básicas de reciclaje y cuidado del medio. - Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano. Diferentes posibilidades de actividad física que nos proporciona el medio natural (senderismo, kayak, escalada...).</p> <p>- Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, durante la práctica de actividades físicas en el medio natural y urbano. Prácticas esenciales de cuidado del medio natural (recogida de material y desperdicios utilizados en la práctica motriz).</p>		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	
2.1/3.1	STEM2, CPSAA3, CPSAA2, CD1	50%	
2.2	CC4, STEM5	30%	
5.1	CC2, CPSAA1	20%	

12º UNIDAD DIDÁCTICA: “Jinetes sobre ruedas”
Fechas en las que se desarrolla 20 de abril-5 de mayo


Trimestre 3º **N.º Sesiones** 5

Situación de aprendizaje	 <p>(Imagen generada con (Google, 2024)) ¡Los dragones también necesitan descansar! Pero un Jinete de Notodden siempre debe estar listo para desplazarse a gran velocidad. Vamos a aprender a domar a los "Dragones Terrestres" (patines, patinetes o bicis). Pero atención, la velocidad sin control es peligrosa. Para no chocar en las calles de la aldea, deberemos aprender las "Leyes del Camino" (Educación Vial) y usar siempre nuestra "Armadura de Protección" (casco y rodilleras) <u>Misión ClassDojo</u>: Ganaréis "Puntos de Ruta Pacífica" por respetar las señales de tráfico y "Puntos de Armadura" por utilizar correctamente las protecciones</p>		
	Interdisciplinariedad Educación en Valores Cívicos y Éticos: BLOQUE B. Sociedad, justicia y democracia. - Las reglas de convivencia. Moralidad, legalidad y conducta cívica. El papel de las fuerzas y agentes de seguridad.		
Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación trabajados
1, 2 y 5	STEM, CPSAA, CC	K, N y B	2, 3, 4 y 5
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar y respetar las señales de tráfico básicas • Fomentar la movilidad activa y sostenible como alternativa saludable frente al transporte movilizad • Concienciar de los elementos de seguridad como medida de prevención de accidentes 		
Contenidos	<p>B) Organización y gestión de la actividad física - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: mecanismos de prevención y control corporal para la prevención de lesiones. Medidas de seguridad, previas y durante la práctica motriz, normas básicas de actuación ante posibles lesiones. Correcta utilización de los diferentes materiales a utilizar.</p> <p>F) Interacción eficiente y cuidadosa del entorno - Normas de uso: educación vial para bicicletas, patines y patinetes. Movilidad segura y saludable. Uso de los elementos de seguridad (casco, luces, guantes, chalecos). Normas básicas de circulación, (circular por la derecha, en fila, señales básicas). - Espacios naturales en el contexto urbano: uso, disfrute seguro y mantenimiento. Conceptos básicos del uso responsable de los elementos lúdicos urbanos (cuidado de los materiales).</p>		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave		Porcentaje de calificación
2.1	STEM1, CPSAA4		40%
5.1	CC2, CC4		30%
1.2	CPSAA2, STEM5		30%


13º UNIDAD DIDÁCTICA: "Golpes al fuego del dragón"

Fechas en las que se desarrolla


6-20 de mayo

Trimestre	3º	N.º Sesiones	4
Situación de aprendizaje			(Imagen generada con (Google, 2024)) Los dragones más feroces lanzan esferas de plasma a gran velocidad. Para prepararnos, bajaremos a la pista de tenis. Utilizaremos nuestros "Escudos Deflectores" (raquetas y palas) para golpear y devolver las "Bolas de Fuego" (pelotas y volantes). El objetivo de los Jinetes no es apagar la llama venciendo al compañero, sino cooperar para mantener el fuego vivo en el aire el mayor tiempo posible. ¡Controlad vuestra fuerza, calculad la trayectoria y no dejéis que el fuego toque el suelo! Misión ClassDojo: Ganaréis 'Puntos de Llama Viva' por lograr peloteos cooperativos con vuestra pareja
	Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa
2 y 3	STEM, CPSAA, CC	B, C y K	Objetivos de la programación trabajados 1, 2 y 5
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinar el movimiento corporal y visual para golpear un móvil en movimiento utilizando un implemento • Golpear diferentes móviles con diferentes implementos dependiendo del deporte (bádminton, tenis, pádel o tenis de mesa) • Cooperar con los compañeros para mantener el mayor tiempo posible el control del móvil 		
Contenidos	C) Resolución de problemas en situaciones motrices -Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones grupales. Ubicación en el espacio y reubicación tras cada acción en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Anticipación a las decisiones ofensivas del adversario en situaciones de oposición de contacto. Pase a compañeros desmarcados o en situación ventajosa en situaciones motrices de colaboración oposición de persecución y de interacción con un móvil. D) Regulación emocional e interacción social - Concepto de deportividad, aceptación de las normas del juego, respeto al adversario, a los compañeros, a los árbitros, espectadores y profesores.		
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave		Porcentaje de calificación
2.1	STEM1, CPSAA4		50%
3.1	CC2, CPSAA3		30%
3.2	CPSAA1, CC3		20%

14º UNIDAD DIDÁCTICA: "Escalando los acantilados"			
Fechas en las que se desarrolla			21 de mayo- 4 de junio
Trimestre	3º	N.º Sesiones	4

<p>Situación de aprendizaje</p>	 <p>(Imagen generada con (Google, 2024)) Para llegar a los nidos de dragón en los altos acantilados, los Jinetes deben dominar la escalada en el "Gran Muro" (Rocódromo). Pero la ley de la montaña es clara: nunca estás solo. Aprenderemos las técnicas y el uso de las "redes de seguridad". La confianza ciega en tu Clan es el mejor arnés. <u>Misión ClassDojo</u>: Ganaréis "Puntos de cumbre" por superar vuestros propios límites y "Puntos de guardián" por seguir las instrucciones de seguridad</p>		
<p>Competencias específicas</p>	<p>Competencias clave</p>	<p>Objetivos de etapa</p>	<p>Objetivos de la programación trabajados</p>
<p>1, 2 y 3</p>	<p>STEM, CPSAA, CC</p>	<p>B, C, K y M</p>	<p>1, 2, 3 y 5</p>
<p>Objetivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar fuerza-resistencia y coordinación mediante la escalada • Aplicar las medidas de seguridad y conocer el protocolo básico de actuación • Gestionar el miedo y la frustración 		
<p>Contenidos</p>	<p>B) Organización y gestión de la actividad física - Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar. - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: mecanismos de prevención y control corporal para la prevención de lesiones. Medidas de seguridad, previas y durante la práctica motriz, normas básicas de actuación ante posibles lesiones. Correcta utilización de los diferentes materiales a utilizar.</p> <p>C) Resolución de problemas en situaciones motrices - Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad). - Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</p> <p>D) Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices -Gestión emocional: reconocimiento de emociones, pensamientos y sentimientos y establecimiento de estrategias para una adecuada regulación de las emociones a partir de experiencias motrices. - Habilidades sociales: escucha activa, diálogo y estrategias de negociación mediada y de acuerdo para la resolución de conflictos en contextos motrices, desarrollo de conductas asertivas y de confianza en uno mismo.</p>		
<p>Criterios de evaluación</p>	<p>Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave</p>	<p>Porcentaje de calificación</p>	
<p>2.1</p>	<p>STEM1, CPSAA4</p>	<p>40%</p>	

3.2	CPSAA1, CC2	30%
1.2	CPSAA2, STEM5	30%

15º UNIDAD DIDÁCTICA: “Navegando los mares”			
Fechas en las que se desarrolla		5-19 de junio	
Trimestre	3º	N.º Sesiones	5
Situación de aprendizaje			<p>(Imagen generada con (Google, 2024)) ¡El duro entrenamiento ha dado sus frutos y el verano se acerca! Pero un verdadero vikingo de Notodden no solo domina la tierra y el cielo, también debe conocer los secretos del océano, hogar de los dragones acuáticos. Nos sumergiremos en la piscina para aprender a navegar los mares aprendiendo natación y juegos acuáticos. <u>Misión ClassDojo</u>: Ganaréis “Puntos de vestuario” por traer la ropa adecuada y el aseo correspondiente.</p>
	Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa
1, 2 y 3	STEM. CPSAA, CC	B, K y M	2, 4 y 5
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentar diferentes formas de desplazamiento en el agua utilizando material auxiliar • Gestionar de forma autónoma la higiene personal • Aceptar y respetar el propio cuerpo y el de los demás en el entorno de la piscina 		
Contenidos	<p>A) Vida activa y saludable - Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo. Autoconocimiento e identificación de las propias fortalezas y debilidades ante mensajes nocivos para el mantenimiento de un concepto saludable sobre el cuerpo, posibilidades y limitaciones en todos los ámbitos, tanto reales como virtuales para el mantenimiento o la mejora de un equilibrio (social, físico y mental).</p> <p>B) Organización y gestión de la actividad física - Pautas de higiene personal relacionadas con la actividad física. - Planificación y regulación de proyectos motores: mecanismos básicos para ejecutar lo planificado.</p> <p>C) Resolución de problemas en situaciones motrices - Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</p> <p>D) Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices - Conductas contrarias a la convivencia, en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de competencia motriz, etnia, género u otras): efectos negativos y estrategias de identificación,</p>		

	abordaje y evitación (tratamiento y solución para afrontar las consecuencias perjudiciales).	
Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación
1.2	CPSAA2, STEM5	40%
2.1	STEM1, CPSAA4	30%
3.1	CC2, CPSAA3	30%

7. Metodología

La presente Programación Didáctica se fundamenta en un conjunto de metodologías activas e innovadoras, seleccionadas para dar respuesta a los objetivos de aprendizaje aprovechando los recursos del entorno. Las decisiones metodológicas se han adaptado a las características psicoevolutivas del alumnado de 9 y 10 años, quienes se encuentran en la etapa de operaciones concretas según Piaget, lo que les permite comprender reglas complejas, cooperar y resolver problemas.

7.1 Aplicación de las metodologías específicas

Las metodologías que se han utilizado en esta programación son el Aprendizaje Basado en el Juego (ABJ), Gamificación, Aprendizaje Basado en Retos (ABR) y Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP).

Gamificación y Aprendizaje Basado en el Juego (ABJ)
Como describen Camacho-Sánchez et al. (2023), la integración de elementos lúdicos y mecánicas de juego en contextos educativos incrementa significativamente la motivación intrínseca, el rendimiento académico y el compromiso del alumnado. Esta metodología se orienta a lo largo del todo el curso mediante el hilo conductor narrativo de “ <i>La Academia de Dragones de Notodden</i> ”, el alumnado asume el rol de “Jinetes de Dragón” enfrentándose a misiones en cada Unidad Didáctica. Mediante la aplicación de ClassDojo los alumnos obtienen retroalimentación positiva que refuerza actitudes clave como el compañerismo, el juego limpio y el esfuerzo, integrando la evaluación en la propia narrativa del juego.
Aprendizaje Basado en Retos (ABR)
Delgado et al. (2018) afirman que presentar al alumnado desafíos complejos promueve el pensamiento crítico, la toma de decisiones y la resolución estructurada de problemas. Este enfoque se utilizará en unidades como la 9 con la comba o la 14 con escalada, se plantean desafíos motrices que el alumnado deberá resolver.
Investigación y Descubrimiento Guiado

Según Hernández et al. (2014), este enfoque permite a los estudiantes indagar en los temas, fomentando un aprendizaje autodirigido y reflexivo, y situando al docente como un guía o facilitador del proceso. En esta programación tiene especial relevancia en situaciones de aprendizaje vinculadas al medio natural y la cultura. En unidades como la 10 con juegos tradicionales y la 11 con orientación los alumnos investigarán de forma autónoma utilizando estas metodologías.

Tabla 12. Aplicación de las metodologías específicas.

7.2 Trabajo por proyectos

El artículo 6 del Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, establece que los centros educativos deben dedicar una parte del horario lectivo a la realización de proyectos significativos y a la resolución colaborativa de problemas, con el fin de fomentar la integración de todas las competencias en el alumnado.

Para dar cumplimiento a esta premisa normativa, y asegurando dedicar al menos un 5% del tiempo lectivo a este fin, en esta Programación Didáctica se emplea el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) como metodología vertebradora en tres de las quince unidades didácticas diseñadas (UD 10, 11 y 12).

Tal y como señalan Moya-Mata y Peirats (2019), este enfoque metodológico permite a los alumnos adquirir conocimientos y desarrollar competencias esenciales mediante la creación de proyectos que abordan problemas reales y relevantes para ellos, promoviendo la colaboración, la creatividad y la reflexión crítica.

UNIDAD 10 Juegos y danzas tradicionales
En esta unidad se combina la metodología de Investigación con el ABP. En la fase inicial, los alumnos investigarán en su entorno familiar y mediante el uso guiado de tablets sobre los juegos y danzas tradicionales de diferentes regiones de España. Como producto final, tendrán dos retos grupales; por un lado, representarán los bailes tradicionales que hayan escogido, y en otra sesión, asumirán el rol de docente teniendo que explicar y dirigir el juego a sus compañeros.
UNIDAD 11 Orientación
El proyecto de esta unidad consiste en el diseño y ejecución de un circuito de orientación. Tras la fase de Descubrimiento Guiado sobre el uso de brújulas y lectura de mapas, el reto final (ABP) consistirá en que cada equipo deberá diseñar un

pequeño mapa topográfico del colegio, esconder una serie de balizas y retar a otro equipo de la clase a encontrar el "Tesoro del Dragón", promoviendo así la autonomía, la creatividad espacial y el trabajo colaborativo.

UNIDAD 12 Educación vial y movilidad sostenible

El proyecto consistirá en investigar y analizar el entorno urbano alrededor del colegio para elaborar y proponer soluciones diseñando un camino escolar seguro con el uso de movilidad sostenible como bicicletas y patines. A través de este proyecto, los alumnos aprenderán de forma práctica sobre las normas de seguridad vial.

Tabla 13. Trabajo por proyectos.

7.3 Actividades complementarias y salidas

En el desarrollo de la presente Programación Didáctica, y en consonancia con la filosofía del centro orientada al contacto con la naturaleza (*Friluftsliv*), se han planificado varias salidas y actividades complementarias que enriquecerán la experiencia educativa de los alumnos de 4º de Primaria, conectando los aprendizajes del aula con el entorno real.

UNIDAD 10
“Leyendas antiguas” sobre juegos y danzas tradicionales, se invitará a las familias a participar en la sesión final del proyecto en donde los alumnos presentarán sus bailes y juegos que hayan investigado y preparado, jugando de forma conjunta con sus familiares, fomentando la convivencia comunitaria y dando un sentido real a la investigación cultural.
UNIDAD 11
“Rastreadores del bosque” sobre orientación, se hará una salida al medio natural Monte de Valdelatas, aprovechando la proximidad de esta área forestal protegida. Los alumnos pondrán en práctica la lectura de mapas y el uso de la brújula en un entorno real y abierto, enfrentándose a un recorrido de orientación por equipos para encontrar “runas de dragón” escondidas. Además, integrando el Plan de Sostenibilidad del centro y fomentando el respeto activo por la naturaleza, se recogerán todos los residuos y desperdicios que veamos por el camino.
UNIDAD 12
“Jinetes sobre ruedas” sobre deportes de ruedas y educación vial, se organizará una salida utilizando los carriles de bici y los espacios urbanos seguros de Alcobendas. Los alumnos se desplazarán mediante patines, patinetes o bicicletas aplicando las normas de circulación aprendidas.
UNIDAD 14
“Escalando los acantilados” sobre escalada, tras haber trabajado en el rocódromo del colegio, nos desplazaremos a la Pedriza (Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama). La actividad la llevará a cabo una empresa especializada en escalada en roca. Al realizarse dentro de un Parque Nacional, la escalada se convierte en un vehículo para educar en el respeto al medio ambiente y valorar el patrimonio natural de la Comunidad de Madrid.

Tabla 14. Actividades complementarias y salidas.

7.4 Recursos

7.4.1 Recursos personales

ALUMNADO	Protagonistas activos del aprendizaje. Grupo de 20 alumnos de 4º de Primaria, con un alumno con TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad) y otro con AACC (Altas Capacidades Intelectuales)
EQUIPO DOCENTE	Profesora especialista de Educación Física en coordinación con el tutor y el equipo de orientación.
FAMILIAS	Apoyo en la participación en proyectos como en la unidad 10 de juegos tradicionales.
PROFESIONALES EXTERNOS	Técnicos deportivos especializados en escalada para la salida al medio natural en La Pedriza en la unidad 14.

7.4.2 Recursos ambientales

INSTALACIONES DEL CENTRO	Pistas exteriores, pabellón cubierto, rocódromo, pista de tenis y piscina climatizada.
ENTORNO NATURAL Y URBANO	Espacios urbanos de Alcobendas, Monte de Valdelatas y el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama.
MATERIALES	Convencionales (balones, colchonetas, aros, pies de gatos etc....) alternativo (sticks de floorball, brújulas, mapas) y material de protección (cascos, protecciones, arneses...)

7.4.3 Recursos tecnológicos

CLASSDOJO	Plataforma digital que utilizaremos para la gamificación del hilo conductor a través del uso de tablets para asignar puntos y mantener comunicación con las familias.
TABLETS Y PIZARRA DIGITAL (PDI)	Utilizadas en las fases de investigación del Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) y para sesiones teóricas en el aula.
KAHOOT!	Para evaluaciones formativas gamificadas tras determinadas unidades que se necesiten afianzar conocimientos (como en orientación, escalada o con los deportes de ruedas)

7.5 Agrupamientos

Para garantizar la inclusión y fomentar la socialización, se llevarán a cabo agrupamientos variados, dinámicos y siempre heterogéneos, evitando cualquier tipo de segregación por nivel de habilidad motriz o género. Para facilitar la realización de las sesiones, se asignarán agrupaciones cada 2 semanas, que utilizarán para cada ejercicio o proyecto en ese periodo de tiempo. Los “Clanes” grupos de trabajo, se realizarán bajo las siguientes premisas:

- Equipos mixtos y equilibrados.
- Atención a las diferencias individuales teniendo en cuenta los alumnos con TDAH y AACC.

8. Evaluación

Según el artículo 14 del Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, la evaluación de los aprendizajes del alumnado en la etapa de Educación Primaria debe ser global, continua y formativa.

8.1 ¿Qué se evalúa?

El objetivo principal es cuantificar y valorar la consecución de los objetivos de la etapa y de las competencias adquiridas por el alumnado. Para ello, nos basaremos en los criterios de evaluación del segundo ciclo según sus competencias específicas y descriptores operativos.

Competencias específicas	Descriptores operativos	Criterios de evaluación
1	STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3.	1.1 Reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando desplazamientos activos y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico, social y mental que posee adoptar un estilo de vida activo. 1.2 Aplicar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas.
2	STEM1, CPSAA4, CPSAA5.	2.1 Llevar a cabo proyectos motores de carácter individual o grupal, empleando estrategias de monitorización y seguimiento que permitan analizar los resultados obtenidos. 2.2 Adoptar decisiones en situaciones lúdicas, juegos y actividades deportivas, ajustándose a las demandas derivadas de los objetivos motores, de las características del grupo y de la lógica interna de situaciones individuales o grupales de oposición y de colaboración oposición, en contextos simulados de

		actuación.
3	CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC2, CC3.	<p>3.1 Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la impulsividad y las emociones que surjan en contextos de actividad motriz. Establecer estrategias para una adecuada regulación de las emociones.</p> <p>3.2 Respetar las normas consensuadas en clase, así como las reglas de juego, a los adversarios, compañeros, árbitros, espectadores y profesores y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, valorando la aportación de los participantes.</p>
4	CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	<p>4.1 Participar activamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura tradicional o actual, así como otros procedentes de diversas culturas, contextualizando su origen, su aparición y su transmisión a lo largo del tiempo y valorando su importancia, repercusión e influencia en las sociedades pasadas y presentes.</p> <p>4.2 Apreciar los logros de personas y colectivos referentes del deporte, reconociendo el esfuerzo, la dedicación y los sacrificios requeridos para alcanzar el éxito y su actitud ante la derrota o los objetivos no conseguidos.</p> <p>4.3 Estimar el esfuerzo como valor para conseguir un objetivo.</p> <p>4.5 Reproducir distintas combinaciones de movimientos o coreografías individuales y grupales que incorporen prácticas comunicativas que transmitan sentimientos, emociones o ideas a través del cuerpo, empleando los distintos recursos expresivos y rítmicos de la corporalidad.</p>
5	STEM5, CC2, CC4, CE1, CE3.	<p>5.1 Desarrollar y explorar de forma consciente, respetuosa y controlada por el docente una práctica motriz segura en contextos naturales y urbanos de carácter terrestre o acuático, adecuando las acciones al análisis de cada situación y aplicando medidas de conservación ambiental.</p>

Tabla 15. Criterios de evaluación según competencias específicas y descriptores operativos.

8.2 ¿Cómo se evalúa?

A través de los siguientes instrumentos de evaluación se recogerá toda la información para llegar a una evaluación objetiva y atender a las diversidades del aula. La calificación final de la asignatura se obtendrá a través de la media aritmética de las 15 unidades didácticas, ponderando el peso de cada Criterio de Evaluación a nivel global durante el curso.

Rúbricas de evaluación	Rúbricas detalladas para evaluar el grado de adquisición de las habilidades motrices, técnicas y tácticas en las diferentes pruebas prácticas.
	Unidades didácticas: Presente en todas las unidades didácticas.
Cuestionarios interactivos (Kahoot!)	Pruebas digitales y gamificadas para evaluar contenidos teóricos relacionados con conceptos de salud, seguridad vial, orientación y normativas de los deportes.
	Unidades didácticas: UD1, UD6, UD11, UD12, UD14.
Trabajos de investigación y productos ABP	Realización de proyectos y elaboración de productos finales utilizando herramientas digitales.
	Unidades didácticas: UD10, UD11, UD12
Pruebas orales y exposiciones	Exposiciones y representaciones donde los alumnos asumen el rol de docentes para explicar reglas, presentar sus investigaciones o mostrar sus creaciones expresivas.
	Unidades didácticas: UD5, UD10.
Coevaluaciones y autoevaluaciones	Fichas visuales e intuitivas donde los alumnos evalúan su propio desempeño, gestión emocional y los objetivos cumplidos a lo largo de las sesiones y el trabajo en grupo.
	Unidades didácticas: UD5, UD6, UD10, UD11, UD12, UD14

Tabla 16. Instrumentos de evaluación.

8.3 ¿Quién evalúa?

Principalmente, va a ser llevada a cabo por el docente, siendo una evaluación continua y sumativa durante todo el curso. Los alumnos también van a ser protagonistas de su propia evaluación a través autoevaluaciones y coevaluaciones con sus compañeros, valorando su esfuerzo y aprendizaje. Esto fomenta el espíritu crítico, la autorregulación y la competencia de "Aprender a aprender".

8.4 ¿Cuándo se evalúa?

El proceso de evaluación se desarrolla de forma progresiva a lo largo de todo el curso escolar en las 15 unidades didácticas. Se diferencian tres momentos clave:

Evaluación inicial	Al comienzo del curso escolar y al inicio de unidades didácticas para conocer el punto de partida del alumnado y adaptarlo según su nivel.
Evaluación continua	A lo largo de cada una de las unidades didácticas, para determinar las necesidades específicas del alumnado, detectar posibles dificultades y establecer un ritmo de trabajo adecuado.
Evaluación sumativa	Se lleva a cabo al final de cada unidad y de cada trimestre para comprobar si el alumnado ha superado los objetivos propuestos y ha alcanzado el nivel competencial exigido llegando a una calificación final.

Tabla 17. Momentos de evaluación.

8.5 Criterios de calificación

UD	Criterio de evaluación	Descriptorios operativos	Porcentaje de calificación
UD 1	1.1	STEM5, CPSAA2	30%
	1.2	CPSAA2, STEM2	40%
	3.1	CC2, CPSAA3	30%
UD 2	2.1	STEM1, CPSAA4	40%
	2.2	CPSAA5, STEM1	30%
	3.1	CC2, CPSAA3	30%
UD 3	2.1	STEM1, CPSAA5	40%
	2.2	CPSAA4, CE3	30%
	3.1	CC2, CPSAA3	30%
UD 6	2.1	STEM2, CPSAA4	40%
	2.2	CPSAA5, CE3	40%
	3.1	CC2, CPSAA3	30%
UD 7	3.2	CC2, CPSAA1	30%
	2.1	STEM2, CPSAA5	40%
	2.2	CPSAA2, CC2	30%
UD 8	3.1	CC2, CPSAA3	30%
	1.1	CPSAA2	40%
	3.1	CC3, CPSAA1	30%
UD 9	2.1	CPSAA5	30%
	1.1	CPSAA4, CE3	40%
	3.1	CC2, CPSAA3	30%
UD 10	3.2	CPSAA1	30%
	4.1	CCEC1, CCEC3, CD1	40%
	3.1	CC2, CPSAA3	30%
UD 11	3.2	CPSAA1, CC3	30%
	2.1/3.1	STEM2, CPSAA3, CPSAA2, CD1	50%
	2.2	CC4, STEM5	30%

	5.1	CC2, CPSAA1	20%
UD 12	2.1	STEM1, CPSAA4	40%
	5.1	CC2, CC4	30%
	1.2	CPSAA2, STEM5	30%
UD 13	2.1	STEM1, CPSAA4	50%
	3.1	CC2, CPSAA3	30%
	3.2	CPSAA1, CC3	20%
UD 14	2.1	STEM1, CPSAA4	40%
	3.2	CPSAA1, CC2	30%
	1.2	CPSAA2, STEM5	30%
UD 15	1.2	CPSAA2, STEM5	40%
	2.1	STEM1, CPSAA4	30%
	3.1	CC2, CPSAA3	30%

Tabla 18. Relación entre unidades didácticas, criterios de evaluación, descriptores operativos y porcentaje de calificación.

8.6 Evaluación de la práctica docente

El proceso de evaluación no solo debe centrarse en el progreso del alumnado, sino que también es fundamental someter a revisión la propia labor docente para un buen resultado de la Programación Didáctica presentada. Se llevará a cabo una evaluación del docente por parte del alumnado al terminar cada trimestre, utilizando una rúbrica con imágenes relacionadas con el hilo conductor de la programación y con carácter anónimo adaptada a la comprensión del alumnado de esta edad.



Imágenes generadas con inteligencia artificial (Google, 2024)

9. Atención a las diferencias individuales del alumnado

El grupo de cuarto de Educación Primaria compuesto por 20 alumnos se caracteriza por tener un alto grado de heterogeneidad que refleja la diversidad de

cualquier contexto educativo actual. Aunque la mayoría del alumnado muestra un perfil activo y motivado, cabe destacar la presencia de un alumno con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y un alumno con Altas Capacidades Intelectuales (AACC), factores que requieren una especial atención en la planificación y ejecución de las situaciones de aprendizaje.

Para fundamentar esta actuación desde la literatura científica y la normativa vigente, la programación se apoya en el modelo del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). Tal y como señala Alba Pastor (2019), el DUA permite flexibilizar el currículo desde su concepción, eliminando las barreras de aprendizaje y ofreciendo oportunidades equitativas para todos, sin necesidad de realizar adaptaciones significativas *a posteriori*. Estas estrategias para todo el grupo se enfocarán en aspectos de equidad de género y diversificación corporal y aceptación.

Para los alumnos que requieren medidas más concretas:

Alumno con TDAH	Se establecen rutinas de clase estructuradas. Las instrucciones son cortas, claras y con apoyo visual. Se le otorgará roles de responsabilidad motriz integrados en el hilo conductor de la asignatura.
Alumno con AACC	En las unidades didácticas basadas en ABP, se fomenta su pensamiento crítico y creatividad, dándole mayor autonomía en la fase de investigación. Se le otorgará roles de liderazgo positivo ayudando a los compañeros o teniendo roles con mayor carga cognitiva y social.

Tabla 19. Atención a la diversidad.

Actividades de refuerzo	Están dirigidas a simplificar la demanda motriz para fomentar la autoconfianza y evitar la frustración, dirigidas a cualquier alumno. Algunas son: En la UD11, se sustituirá el mapa topográfico por un mapa simplificado con fotografías. En la UD5, para la creación de una coreografía, se les proporciona una secuencia estructurada de pasos básicos, entre otras.
Actividades de ampliación	Están dirigidas a incrementar la complejidad cognitiva y física, dirigidas a cualquier alumno. Algunas son: En la UD11 con orientación, en cada baliza tienen que resolver un acertijo matemático. En la UD6, en juegos de equipo y estrategia, se limitará variantes en el juego como el espacio o el tiempo para actuar y pensar más rápido. En la UD5, se les propone el rol de coreógrafos, liderando al grupo para crear la coreografía, entre otras.

Tabla 20. Actividades de refuerzo y ampliación.

10. Contribución de la programación al desarrollo de otros planes

Esta programación se integra de manera transversal y coordinada con los proyectos educativos del centro. A través de la Educación Física y del hilo conductor “*La Academia de Dragones de Notodden*” contribuye activamente a los distintos planes del centro.

PLAN INCLUYO	Mediante la aplicación del DUA integrada en la narrativa del hilo conductor se asegura tratar las diferencias individuales de forma inclusiva, fomentando la equidad, coeducación y respeto a la diversificación corporal.
PLAN FOMENTO A LA LECTURA	A través de la comprensión lectora en las unidades basadas en proyectos, donde el alumnado debe realizar búsquedas de información e investigar sobre los temas propuestos.
PLAN BILINGÜE	En las sesiones se introduce vocabulario específico en inglés relacionado con acciones motrices, partes del cuerpo y conceptos deportivos.
PLAN TIC	Se desarrolla de manera directa con la herramienta de gamificación de ClassDojo y plataformas como Kahoot para evaluaciones formativas. Además del uso de tablets para investigar y crear sus proyectos finales en las unidades de ABP.
PLAN DE SOSTENIBILIDAD Y HUERTO ESCOLAR	A través de actividades en el medio natural con las salidas hacia el Monte de Valdelatas, la Pedriza o con las rutas en bici.
PLAN DE INNOVACIÓN METODOLÓGICA	Es uno de los pilares de esta programación, ya que se integra la gamificación y el ABJ con el hilo conductor para fomentar la motivación intrínseca. Mediante el ABP y la investigación el alumno asume el rol de alumno a docente siendo creador de su propio aprendizaje. Y con el ABR, se consolida este enfoque innovador basado en la resolución guiada de problemas.

Tabla 21. Contribución de la programación al desarrollo de otros planes.

11. Conclusiones

El diseño y desarrollo de la presente Programación Didáctica sitúa al alumnado en el centro de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, creciendo personal, social y cognitivamente. La integración de metodologías activas e innovadoras, como la

gamificación a través del hilo conductor de *"La Academia de Dragones de Notodden"*, el ABP y el ABR, junto con una atención cuidadosa de las diferencias individuales mediante el DUA, aseguran una experiencia educativa inclusiva, altamente motivadora y efectiva.

El enfoque interdisciplinar y la integración de las TIC amplían significativamente el alcance del aprendizaje, conectando el área con los diferentes planes del centro y preparando a los alumnos para afrontar los retos del futuro con autonomía, confianza y competencia digital.

A lo largo de este proceso de diseño de la Programación Didáctica, he podido reflexionar acerca de la gran responsabilidad docente que conlleva planificar cada unidad, ya que influye significativamente en el alumnado. A través de nuestra vocación y motivación por esta profesión debemos de formar a personas para que tengan una actitud positiva hacia la actividad física desde edades tempranas. Esta programación contribuye a la formación de ciudadanos críticos, empáticos y comprometidos con su entorno, utilizando la Educación Física no solo como asignatura, sino como un motor de cambio personal y social.

12. Bibliografía y Webgrafía

AESAN. (2024). *Estudio ALADINO 2023: Estudio sobre Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2023*. Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.

Piaget, J. (1972). *The Psychology of the Child*. Basic Books.

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 52, 2 de marzo de 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*, 166, de 14 de julio de 2022.

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

Alba Pastor, C. (2019). Diseño Universal para el Aprendizaje: un modelo teórico-práctico para una educación inclusiva de calidad. *Participación educativa*, 6(9), 55-68.

Camacho-Sánchez, R., Manzano-León, A., Rodríguez-Ferrer, J. M., Serna, J., & Lavega-Burgués, P. (2023). Game-based learning and gamification in physical education: a systematic review. *Education Sciences*, 13(2), 1-12.

Delgado, M., et al. (2018). *Aprendizaje Basado en Retos: Edu Trends*. Observatorio de Innovación Educativa del Tecnológico de Monterrey.

Google. (2025). *Gemini* (versión Advanced) <https://gemini.google.com>

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.

Moya-Mata, I., & Peirats, J. (2019). Aprendizaje basado en Proyectos en Educación Física en Primaria, un estudio de revisión. *REIDOCREA*, 8(2), 115-130.

13. Anexos

A continuación, se desarrolla la Unidad Didáctica 14: “Escalando los acantilados” sobre escalada.

13.1 Contextualización y justificación

Esta Unidad Didáctica se desarrolla en el tercer trimestre en las fechas del 21 de mayo al 4 de junio, teniendo en total 4 sesiones, con una frecuencia de dos sesiones semanales (martes y jueves).

Las sesiones se basan en la metodología de Aprendizaje Basado en Retos y en el hilo conductor gamificado de la programación, potenciado por el uso de plataformas tecnológicas como ClassDojo y Kahoot!

A nivel motriz, el alumnado se encuentra en una fase óptima para estimular la coordinación, el equilibrio y la fuerza-resistencia. A nivel cognitivo, la escalada exige una constante resolución de problemas motores. Y a nivel socioemocional, supone una herramienta excelente para trabajar la autoconfianza, la gestión del miedo, el control de la frustración y la responsabilidad.

13.2 Objetivos didácticos

Para esta unidad se han vinculado los objetivos generales de etapa con los de la programación, quedando así:

Desarrollar la fuerza-resistencia y la coordinación mediante la escalada.	RELACIÓN CON ETAPA
	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.
	RELACIÓN CON PROGRAMACIÓN
	1. Aplicar metodologías innovadoras y activas, favoreciendo el aprendizaje significativo. 2. Promover la participación activa en actividades físicas y deportivas, tanto en el entorno escolar como en espacios al aire libre, parques y zonas naturales cercanas.

Aplicar las medidas de seguridad y conocer el	RELACIÓN CON ETAPA
	B) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

protocolo básico de actuación	<p style="text-align: center;">RELACIÓN CON PROGRAMACIÓN</p> <p>3. Valorar y cuidar el entorno natural y urbano, utilizando los espacios exteriores de forma responsable y fomentando actitudes sostenibles durante las actividades.</p>
Gestionar el miedo y la frustración	<p style="text-align: center;">RELACIÓN CON ETAPA</p> <p>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.</p> <p>M) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.</p>
	<p style="text-align: center;">RELACIÓN CON PROGRAMACIÓN</p> <p>5. Respetar las diferencias individuales y las capacidades, promoviendo un ambiente inclusivo, cooperativo y de aceptación.</p>

Tabla 22. Objetivos de la unidad didáctica vinculados con la etapa y programación.

13.3 Competencias clave y específicas

Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación trabajados
1, 2 y 3	STEM, CPSAA, CC	B, C, K y M	1, 2, 3 y 5

El diseño de esta unidad didáctica, centrada en la escalada y el medio natural, contribuye de manera directa a la consecución de las competencias clave STEM, CPSAA y CC. Por un lado, promueve la resolución de problemas motrices y el fomento de la salud física, afianzando la autonomía, el trabajo cooperativo y la regulación emocional ante el miedo o la frustración. Además de mejorar la convivencia, las responsabilidades de seguridad y respeto mutuo entre los compañeros.

La competencia específica número 1 se desarrolla al fomentar el esfuerzo físico y un estilo de vida activo en la naturaleza, la 2 se trabaja al exigir que el alumnado adapte su esquema corporal y sus habilidades motrices básicas a un plano vertical inestable y con la 3 desarrollan la autorregulación emocional, empatía y confianza en los compañeros.

13.4 Contenidos y contenidos transversales

En esta unidad se centran tres bloques de contenidos, el B, C y D. El bloque B se aborda mediante la implicación autónoma de los alumnos en el cuidado y preparación del material de escalada, además de aplicar medidas de seguridad antes y durante de la práctica. El bloque C se desarrolla a través de las capacidades físicas básicas y la adaptación de las habilidades motrices genéricas a un entorno inestable, destacando las trepas, los desplazamientos en el plano vertical y la gestión de agarres/apoyos. El bloque D se trabaja con la gestión emocional ante situaciones de incertidumbre, frustración o miedo a la altura. Además de fomentar el desarrollo de habilidades sociales basadas en la confianza en los compañeros en momentos donde tengan que asegurarse entre ellos.

Se integran de forma práctica los contenidos transversales 3, 5 y 7. A través de la salida práctica a La Pedriza, fomentando la actividad física en la montaña, se desarrolla el contenido 3 (salud y medio ambiente). El 5 (convivencia y empatía) se trabaja de forma constante mediante dinámicas de parejas o grupos, que exigen tolerancia, autocontrol y diálogo. Y el 7 (educación vial y primeros auxilios) se aborda con el conocimiento y aplicación de protocolos de seguridad en el rocódromo o ante accidentes que puedan ocurrir durante la práctica.

13.5 Metodología y recursos

La intervención didáctica diseñada para esta unidad apuesta por un enfoque activo, vivencial y centrado en el alumno, combinándose las siguientes estrategias metodológicas:

- **Aprendizaje Basado en Retos (ABR):** se les plantea retos motrices de escalada que deben resolver de forma autónoma y explorando sus propias capacidades.
- **Gamificación:** a través de herramientas digitales y elementos físicos:

1. ClassDojo: plataforma digital donde pueden ganar “Puntos de cumbre” (superación personal) y “Puntos de guardián” (respeto de normas) entre otros.



2. Pasaporte de Huevos de Dragón: cada alumno cuenta con un pasaporte físico con casillas de retos concretos como aplicar las medidas de seguridad, alcanzar los niveles en el rocódromo o cuidar el medio ambiente. Reciben una pegatina en forma de huevo de dragón siguiendo el hilo conductor. Actúa como instrumento de motivación y autoevaluación visible.



Imagen generada con inteligencia artificial (Google, 2024)

3. “Conquistar la cumbre”: consiste en una cartulina en forma de montaña situada en la pared del polideportivo del colegio, donde cada alumno dispone de una ficha de velcro con su nombre. A medida que van pasando las sesiones y superando los retos del pasaporte y los puntos del ClassDojo van avanzando con la ficha hasta llegar a la cima.

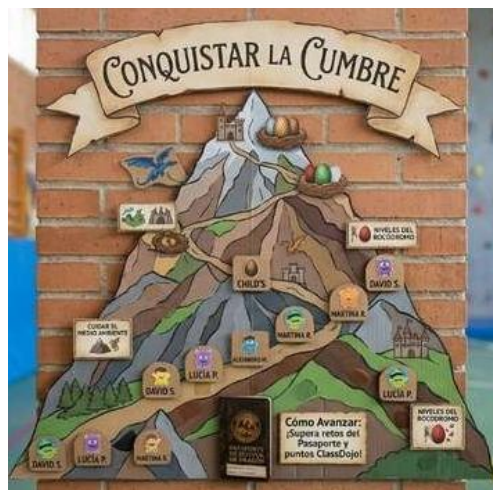


Imagen generada con inteligencia artificial (Google, 2024)

4. Brazaletes de guardián: en cada sesión se reparten brazaletes de seguridad, los alumnos que lo tengan asumen ese día el rol de ayudantes y aseguradores de los compañeros, ayudando y cumpliendo las medidas de seguridad.

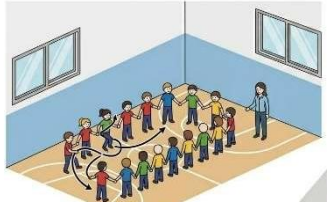



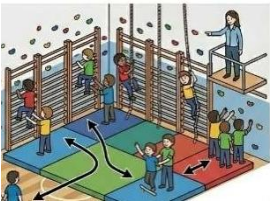
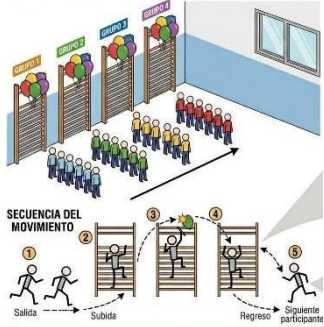
Imagen generada con inteligencia artificial (Google, 2024)

Para el buen desarrollo de esta unidad se hará uso del rocódromo y el pabellón deportivo del centro. En la última sesión nos desplazaremos al Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama a La Pedriza.



Los recursos materiales son: colchonetas de alta densidad como quitamiedos, cuerdas, arneses, cascos, pies de gatos, magnesio, espalderas, mosquetones etc., además de material general de Educación Física. Para el uso de ClassDojo y Kahoot! se necesitarán las tablets del centro. Para el material elaborado como los pasaportes, la cumbre y el brazaletes, se necesitarán cartulinas y pegatinas, cuyo diseño gráfico e ilustraciones han sido generados mediante el uso de inteligencia artificial (Google, 2024).

13.6 Descripción de las actividades de cada sesión

N.º Sesión	1	Fecha	21 de mayo
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y aplicar el protocolo básico de seguridad - Desarrollar la fuerza-resistencia, el equilibrio y la coordinación - Gestionar el miedo y la inestabilidad ante las alturas 		
Materiales	Colchonetas quitamiedos, pies de gatos, cascos, bancos, cuerdas, globos y altavoz		
Organización	<u>Espacio:</u> pabellón con espalderas, búlder/rocódromo <u>Agrupamientos:</u> grupos de trabajo asignados para las siguientes 2 semanas (en parejas y grupos)		
Metodología y evaluación	ABR, descubrimiento guiado y asignación de tareas. Autoevaluación guiada con las preguntas y gamificación formativa.		
CALENTAMIENTO			
10min	<p><u>La Asamblea del Clan:</u> Presentación de la situación de aprendizaje y del material con el que vamos a trabajar (material deportivo, ClassDojo, pasaporte, cumbre y brazalete)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Gusano enredado:</u> se colocan todos en fila agarrados de las manos. El primero de la fila tendrá que enredarse con los compañeros pasando por debajo de ellos sin soltarse de las manos. Cuando el docente dé la señal, tendrán que desenredarse cooperando y quedarse como al inicio. 		
	 <p>Imagen generada con inteligencia artificial (Google, 2024)</p>		
	VARIANTE: Realizar el juego sin hablar, solo con comunicación no verbal		
PARTE PRINCIPAL			
30min	<ul style="list-style-type: none"> - <u>1º Toma de contacto con las espalderas:</u> se les plantea el reto de ir de un lado a otro sin tocar el suelo a través de las espalderas con obstáculos, que tendrán cuerdas, aros y bancos. Pueden ir por donde quieran y como quieran para familiarizarse con las alturas, la inestabilidad y los agarres, de forma vertical y horizontal. “El suelo se ha convertido en lava de dragón. ¿Sois capaces de cruzar de una pared a otra usando las espalderas sin tocar el suelo?” 		
	 <p>Imagen generada con inteligencia artificial (Google, 2024)</p>		

	<p>Se les enseña el protocolo de seguridad para la escalada, las normas que tienen que cumplir para evitar riesgos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2º <u>Medidas de seguridad</u>: se agrupan en parejas o grupos de 3, se les enseña la técnica de aseguramiento de porteo en las espalderas y en el Boulder. Suben y se dejan caer a la colchoneta para ir cogiendo confianza. Pueden ir subiendo vertical o horizontalmente. Se reparte los brazaletes de guardián y luego se intercambian los roles. - 3º <u>Explota los huevos de dragón</u>: se agrupan en 4 grupos de 5 personas. Se colocan 5 globos pegados arriba del todo de las espalderas por cada grupo. Tienen que hacer relevos subiendo hasta arriba con un bolígrafo y explotar un globo por persona. <div data-bbox="1114 248 1385 450" style="text-align: right;">  </div> <div data-bbox="1023 465 1390 544" style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>Imagen generada con inteligencia artificial (Google, 2024)</p> </div> <div data-bbox="1054 600 1378 925" style="text-align: right;">  </div> <div data-bbox="421 869 1043 913" style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>Imagen generada con inteligencia artificial (Google, 2024)</p> </div>
<p>VARIANTES: 1º: <u>De facilitación</u>: colocar un banco a mitad del recorrido para quienes necesiten descansar. <u>De complejidad</u>: realizar el circuito llevando un “huevo de dragón” una pelota en una mano. 2º: se dejan caer con los ojos cerrados siguiendo las indicaciones del compañero 3º: para los alumnos que les de miedo explotar el globo o no quieran, tienen que cogerlo y bajarlo hasta abajo</p>	
<p>VUELTA A LA CALMA</p>	
<p>10min</p>	<p>Para finalizar hacemos una relajación de forma guiada donde se tumban en las colchonetas mientras cierran los ojos. Se hacen respiraciones guiadas mientras se escucha música relajante. Luego se sientan en círculo y se hacen preguntas de autoevaluación y reflexión de la sesión como: ¿Qué es lo que más os ha gustado? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Habéis cumplido las normas de seguridad? ¿Qué cosas no os han gustado y cambiaríais? Después de la reflexión se reparten las pegatinas del pasaporte de huevos de dragón, los puntos de ClassDojo y cada alumno avanza con su ficha de velcro en el mapa de conquistar la cumbre del gimnasio.</p>

N.º Sesión	2	Fecha	26 de mayo
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la coordinación y el equilibrio - Integrar el vocabulario básico en lengua extranjera (inglés) - Fomentar la comprensión lectora y el conocimiento del entorno deportivo - Colaborar activamente en equipo 		
Materiales	Pelotas de goma espuma, pies de gatos, colchonetas quitamiedos, cascos, dados, textos y altavoz		

Organización	<p><u>Espacio</u>: pabellón con espalderas, búlder/rocódromo</p> <p><u>Agrupamientos</u>: grupos de trabajo asignados para las siguientes 2 semanas (en parejas y grupos)</p>	
Metodología y evaluación	<p>Asignación de tareas y resolución de problemas. Interdisciplinariedad y gamificación. Observación sistemática directa, autoevaluación guiada con las preguntas y gamificación formativa.</p>	
CALENTAMIENTO		
10min	<p>- <u>Lanzamiento bolas de dragón</u>: juegan con tres pelotas de goma espuma, si les da alguien en el cuerpo se tienen que sentar hasta que otra persona elimine a quién le ha eliminado. Cuando esa persona este eliminada podrás continuar en el juego.</p>	
<p style="text-align: center;">VARIANTE: solo con una pelota o con más de tres</p>		
PARTE PRINCIPAL		
30min	<p>- 1º <u>Twister/ Plan Bilingüe</u>: se agrupan en parejas y tendrán un dado de papel cada una. El dado está en inglés. Uno de ellos tendrá que escalar según las instrucciones que salgan en el dado, el otro compañero tendrá que ir girando el dado a la vez que le va guiando según lo que salga en inglés. Para empezar podrán subirse en las presas que quieran. Tienen que intentar llegar hasta el final tanto verticalmente como horizontalmente por el rocódromo.</p> <p>- 2º <u>Piedra, papel o tijera</u>: se dividen en dos grupos, cada uno a un extremo de las espalderas o rocódromo, saldrán a la vez desplazándose horizontalmente hacia el lado contrario. Cuando se crucen tiene que jugar al “piedra, papel y tijera” sin tocar el suelo, solo podrá avanzar quién gane. Una vez que el que haya perdido se haya bajado del rocódromo ya puede empezar otro de su equipo. Mientras tanto estarán las personas que tienen el brazalete de guardián ayudándoles y asegurándoles de alguna caída. Se reparten los brazaletes de guardián para ayudar y asegurar a los compañeros de cada equipo.</p>	
		<p>Imagen generada con inteligencia artificial (Google, 2024)</p>
		<p>Imagen generada con inteligencia artificial (Google, 2024)</p>

	<p>- <u>3º Plan fomento a la lectura</u>: se dividen en cuatro grupos, cada grupo tiene que encontrar fragmentos de un texto para posteriormente juntarlos y leer lo que pone. Cada grupo tendrá un color, y tendrán que encontrar solo los fragmentos que sea de su grupo. Estarán escondidos en presas y en sitios estratégicos donde tendrán que escalar para llegar hasta ellos. Los textos serán sobre Alberto Ginés, deportista olímpico español de escalada. Cuando hayan juntado todos los fragmentos, se colocarán en círculo sentados a leer en alto cada texto. Cada grupo tendrá un brazalete de guardián que podrán ir cambiándose.</p>
	<p>VARIANTES: <u>1º</u>: añadir un segundo dado con más instrucciones. <u>2º</u>: cuando se crucen tienen que pasar por encima o por debajo del compañero sin caerse <u>3º</u>: texto sobre medidas de seguridad o sobre otro deportista referente.</p>
VUELTA A LA CALMA	
10min	<p>Para finalizar hacemos una relajación de forma guiada donde se tumban en las colchonetas mientras cierran los ojos. Se hacen respiraciones guiadas mientras se escucha música relajante. Luego se sientan en círculo y se hacen preguntas de autoevaluación y reflexión de la sesión como: ¿Qué es lo que más os ha gustado? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Habéis cumplido las normas de seguridad? ¿Qué cosas no os han gustado y cambiaríais? Después de la reflexión se reparten las pegatinas del pasaporte de huevos de dragón, los puntos de ClassDojo y cada alumno avanza con su ficha de velcro en el mapa de conquistar la cumbre del gimnasio.</p>

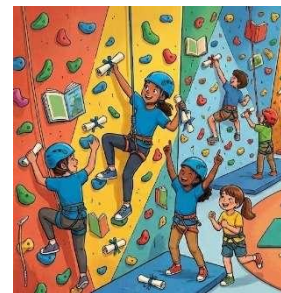





Imagen generada con inteligencia artificial (Google, 2024)

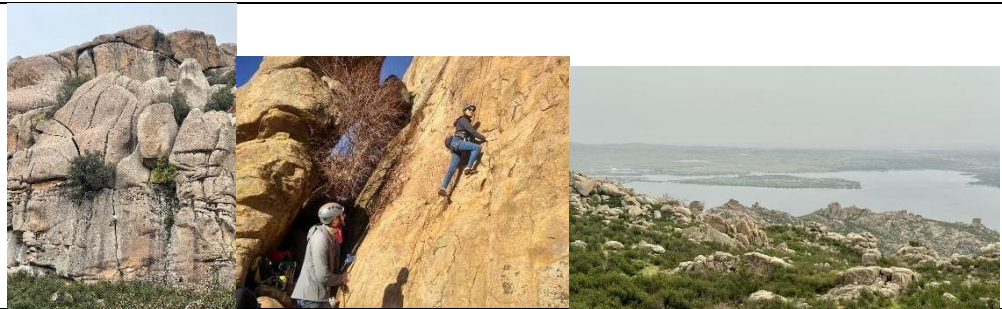
N.º Sesión	3	Fecha	28 de mayo
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y aplicar el protocolo de seguridad en la colocación del arnés entre compañeros. - Ejecutar correctamente los nudos básicos de cabuyería. - Resolver problemas motrices y cognitivos contextualizados trabajando de forma cooperativa. - Consolidar los conocimientos adquiridos y reflexionar sobre la práctica a través de herramientas digitales y la asamblea grupal. 		
Materiales	Arneses, cuerdas, cordinos de cabuyería, pies de gato, cascos, colchonetas quitamiedos, tarjetas plastificadas y tablets.		
Organización	<p><u>Espacio</u>: pabellón con espalderas, búlder/rocódromo <u>Agrupamientos</u>: grupos de trabajo asignados para las siguientes 2 semanas (en parejas y grupos)</p>		
Metodología y evaluación	Aprendizaje Basado en Retos (ABR), Gamificación, Aprendizaje Cooperativo y Diseño Universal para el		

Aprendizaje (DUA). Coevaluación, heteroevaluación y autoevaluación.	
CALENTAMIENTO	
10 min	<p>Explicación de cómo se coloca el arnés y partes que tiene, importancia al doble chequeo siguiendo las medidas de seguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Juego el pañuelo</u>: como el pañuelo pero con dos arneses. Se separan en dos equipos y cada uno tiene un número. En el centro habrá dos arneses, el objetivo es coger uno y volver a tu equipo lo más rápido posible para colocártelo y que los demás compañeros hagan el doble chequeo. El que tenga el arnés bien puesto lo más rápido posible ganará un punto.  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>Imagen generada con inteligencia artificial (Google, 2024)</p> </div> <p>VARIANTE: van en parejas, se ayudan entre los dos al ponerse el arnés.</p>
PARTE PRINCIPAL	
30 min	<p>Explicación de nudos de encordamiento: ocho simple y ocho dobles. (“Paso 1: Hacemos la cabeza del dragón. Paso 2: El dragón estrangula al caballero. Paso 3: Se mete en su cueva. Paso 4: Tiramos fuerte y se queda la forma del 8.”) Explicación as de guía (“Paso 1: hacemos la cueva con la cuerda de la serpiente por encima. Paso 2: la serpiente pasa por la cueva. Paso 3: pasa por detrás del árbol. Paso 4: la serpiente vuelve a pasar por la cueva. Paso 5: apretamos la cabeza de la serpiente tirando de la cuerda del árbol”) Explicación nudo de ocho en el arnés (“Paso 1: hacemos el ocho simple a 1 metro del extremo. Paso 2: pasamos el extremo por el arnés por el anillo ventral. Paso 3: seguimos el dibujo del ocho con el extremo de la cuerda”)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>1º Práctica individual</u>: cada uno tiene una cuerda y van practicando los nudos, pueden ayudarse entre ellos. - <u>2º Gymkana de nudos</u>: el rocódromo estará dividido por las vías o bloques, en cada una de ellas en el inicio hay una tarjeta plastificada con un reto que tienen que resolver haciendo un nudo en la cuerda que tienen. Cuando lo hayan conseguido y se haya supervisado el nudo, podrán escalar esa vía resolviendo el reto. Cada equipo tiene una tarjeta donde tendrán que ir marcando que estaciones han completado. Se dividirán en grupos de 3 donde cada uno tendrá un rol que irán cambiando en cada estación (escalador, asegurador y supervisor) El asegurador tendrá el brazalete de guardián. Se  <p style="text-align: center;">NUDOS DE ENCORDAMIENTO</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>Imagen generada con inteligencia artificial (Google, 2024)</p> </div>

	<p>utiliza la mecánica de gamificación tipo "escape room" utilizando la metodología de ABR, enfrentándose a problemas contextualizados resolviéndolos a través de la cabuyería.</p> <p>VARIANTES: <u>1º</u>: los alumnos con más dificultades se agrupan con alumnos que dominen los nudos. <u>2º</u>: hacer los nudos con los ojos vendados guiándose por las instrucciones de los compañeros</p>
VUELTA A LA CALMA	
10min	<p><u>Evaluación Kahoot!</u>: a través de las tablets del colegio, realizarán una prueba de evaluación de los os conocimientos técnicos sobre cabuyería, el protocolo de seguridad y el uso correcto del arnés en el rocódromo. (https://create.kahoot.it/share/evaluacion-de-la-academia-de-dragones-nudos-y-seguridad/750170ce-112a-47f1-99bc-630e8733c2a7)</p> <p>Para finalizar se sientan en círculo y se hacen preguntas de autoevaluación y reflexión de la sesión como: ¿Qué es lo que más os ha gustado? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Habéis cumplido las normas de seguridad? ¿Qué cosas no os han gustado y cambiaríais? Después de la reflexión se reparten las pegatinas del pasaporte de huevos de dragón, los puntos de ClassDojo y cada alumno avanza con su ficha de velcro en el mapa de conquistar la cumbre del gimnasio.</p>



N.º Sesión	4	Fecha	2 de junio
SALIDA A LA PEDRIZA			
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar la escalada en el medio natural, transfiriendo los conocimientos básicos del rocódromo a la roca real. - Respetar las normas de seguridad y conservación del medio ambiente dictadas por los técnicos especialistas. - Gestionar las emociones frente a un entorno real y desconocido. 		
Materiales	Botiquín de primeros auxilios, autorizaciones, listado de alumnos y Pasaportes de "Huevos de Dragón" con las últimas pegatinas. La empresa se encarga del material de escalada.		
Organización	Grupos reducidos (los asignados en clase para las dos semanas)		
Metodología y evaluación	Aprendizaje vivencial en el medio natural y gamificación. Autoevaluación y evaluación compartida.		
LLEGADA			
45 min	Recepción por parte de los guías de la empresa. Charla inicial sobre las normas de seguridad de escalada en roca y el respeto a la flora y fauna. Nos introducen con la historia de La Pedriza y se agrupan en los grupos ya formados de clase.		

	
PARTE PRINCIPAL	
3 h	<p>La empresa especializada en escalada en roca se encargará de llevar a cabo la actividad, mientras tanto la docente estará ayudando a la gestión de los alumnos y en las actividades.</p> <p>A través de observación sistemática con una checklist, se evaluará las competencias y actitudes del alumnado durante la actividad.</p>
VUELTA AL COLEGIO	
45-60min	<p>Al terminar la actividad, nos reuniremos en círculo para reflexionar y hablar sobre la salida. Fomentando la escucha activa y el turno de palabra. Posteriormente, se repartirá una ficha de autoevaluación que tendrán que completar individualmente. Tras la reflexión, se repartirán las últimas pegatinas de los pasaportes de “huevos de dragón” o puntos en ClassDojo, dando por finalizada la Unidad Didáctica de escalada.</p>

13.7 Evaluación

A continuación se concretan los criterios de evaluación y su relación con los descriptores operativos, instrumentos de evaluación, calificación y productos de aprendizaje.

Criterios de evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	Productos de aprendizaje	Instrumentos evaluación
2.1	STEM1, CPSAA4	40%	<p>Ejecución autónoma nudos (ABR)</p> <p>Superación de vías en el rocódromo y en roca natural</p>	<p>Evaluación interactiva (Sesión 3)</p> <p>Checklist de observación sistemática (Sesión 4)</p>

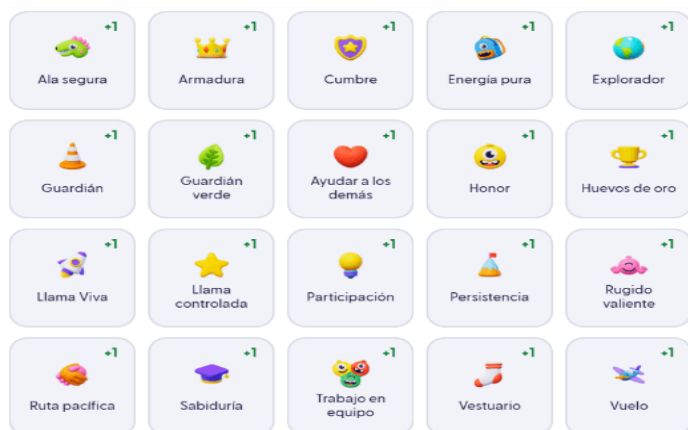
			Respuestas correctas en la prueba digital	
3.2	CPSAA1, CC2	30%	Roles en actividades en grupo (escalador, asegurador o supervisor) Participación activa y respeto en el grupo Autoevaluación reflexión final	Lista de control gamificada y registro de observación sistemática (Sesiones 1-4) Ficha de autoevaluación (Sesión 4) Checklist de observación (Sesión 4)
1.2	CPSAA2, STEM5	30%	Aplicación de medidas de seguridad Respuestas correctas sobre protocolo de seguridad en el Kahoot! Comportamiento adecuado y respeto al medio natural en la salida a La Pedriza	Lista de control gamificada y registro de observación sistemática (Sesiones 1-4) Evaluación interactiva (Sesión 3) Checklist de observación (Sesión 4)

Tabla 23. Productos de aprendizaje e instrumentos de evaluación.

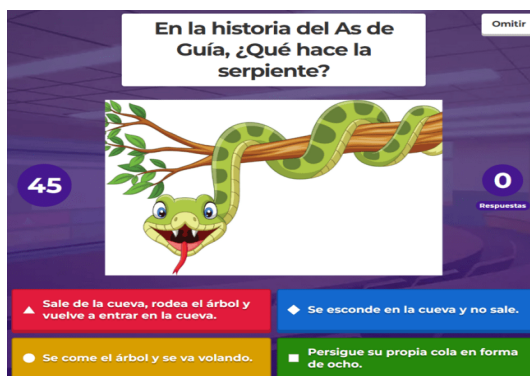
Los instrumentos de evaluación diseñados en esta unidad didáctica han sido los siguientes:

- Lista de control gamificada y registro de observación sistemática. Pasaporte huevos de dragón y ClassDojo.

Imágenes generadas con inteligencia artificial (Google, 2024)



- Evaluación interactiva con Kahoot! (<https://create.kahoot.it/share/evaluacion-de-la-academia-de-dragones-nudos-y-seguridad/750170ce-112a-47f1-99bc-630e8733c2a7>)



Antes de empezar a subir el rocódromo ¿Qué es lo que debemos comprobar por seguridad? Omitir

44 0 Respuestas

- Que los pies de gatos estén bien atados.
- Que tenemos las manos limpias.
- Que tenemos nuestro pasaporte de huevos de dragón en la mano.
- Que el Supervisor ha revisado nuestro arnés y el nudo con el doble chequeo.

Después de atarnos al arnés con el nudo de Ocho Doble, está bien si NO sobra nada de cuerda por el extremo final. Omitir

44 0 Respuestas

- Verdadero
- Falso

Para saber que un encordamiento está bien hecho, la cuerda tiene que... Omitir

44 0 Respuestas

- Quedar súper corta, sin que sobre nada de cuerda.
- Estar atada a la espalda de nuestro arnés.
- Perseguir su propia huella, estar apretado y sobrar un palmo de cuerda.
- Tener tres nudos diferentes mezclados.

¿Cuál es el nudo más seguro para atar la cuerda a nuestro arnés y poder escalar? Omitir

44 0 Respuestas

- As de Guía
- Nudo de Lazo
- Nudo de Ocho Doble
- Nudo de Ocho Simple

- Checklist de observación

CHECKLIST SALIDA A LA PEDRIZA												
	Escucha y cumple las instrucciones de los técnicos de montaña.	Respeto el entorno natural de La Pedriza	Revisa su material (doble chequeo) antes de subir a la roca.	Se esfuerza por superar la dificultad de la escalada en roca natural.	Aplica la técnica básica de escalada	Explora y adapta sus movimientos buscando apoyos y agarres eficaces	Domina la posición de descenso	Ejerce responsablemente su rol de Asegurador	Fomenta un clima de confianza, animando y respetando a los compañeros	Realiza correctamente los nudos de encordamiento	Demuestra destreza con el uso del arnés y las cuerdas	Identifica y gestiona su miedo de forma adecuada
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

- Ficha de autoevaluación

Name: _____ Date: _____

Mi Gran Prueba en la Montaña de los Dragones (La Pedriza)

El Diario del Jinete

¡Saludos, valiente aprendiz de la **Academia de Dragones!** Hoy te has enfrentado a las grandes rocas de La Pedriza. Lee cada una de las misiones que tenías hoy y marca con una gran **X** en la carita que mejor represente cómo lo has hecho.



Misión en la Montaña	😊	😐	😞
He respetado todas las normas de seguridad de los guías y la profe.			
He cuidado el medio ambiente (sin tirar basura y respetando plantas o animales).			
Me he esforzado por intentar escalar la roca, aunque no llegara hasta arriba.			
He sabido gestionar mis emociones y he superado mis miedos o nervios.			
He demostrado compañerismo animando y respetando a los que escalaban.			

Reflexión Final

1. ¿Qué es lo que más te ha gustado de la unidad de escalada?

.....



2. ¿Cuál ha sido el momento más difícil o que más te ha costado? ¿Cómo lo has superado?

.....

3. Si volvieras a escalar mañana, ¿qué intentarías mejorar o hacer diferente?

.....

La evaluación será continua y formativa, llevándose a cabo mediante la observación directa con el registro a través de la plataforma de ClassDojo y una lista de control gamificada visual de los Pasaportes de los huevos de dragón. Estos instrumentos medirán principalmente actitudes, cumplimiento de roles y normas de seguridad de forma diaria.

Para la evaluación de conocimientos teórico-prácticos, se utilizará un cuestionario digital interactivo con la plataforma de Kahoot!

Durante la sesión final en La Pedriza, el instrumento será una Checklist de observación sistemática en el medio natural, donde se registrará el nivel de desempeño técnico, actitudinal y de respeto del alumnado en una situación real.

Al finalizar la unidad, los alumnos realizarán una ficha de autoevaluación permitiendo valorar su gestión emocional, su capacidad de trabajo en equipo y su nivel de esfuerzo. Además de las reflexiones y preguntas de autoevaluación al final de cada sesión.

13.8 Atención a las diferencias individuales del alumnado

La atención a la diversidad en esta situación de aprendizaje se rige por el paradigma de la educación inclusiva y se operativiza a través del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), tal y como propone Pinilla-Arbex (2025). Para minimizar las barreras al aprendizaje, la propuesta aplica los tres principios:

- **Implicación:** Motivación mediante la gamificación ("Academia de Dragones") y la asignación de roles en el aprendizaje cooperativo.
- **Representación:** Accesibilidad cognitiva de los contenidos técnicos combinando explicaciones verbales, demostraciones prácticas y apoyos visuales.
- **Acción y Expresión:** Flexibilidad motriz, permitiendo que cada alumno participe y demuestre lo aprendido de forma autónoma y adaptada a sus capacidades.

Actividades de Refuerzo		Actividades de ampliación	
Adaptación espacio/entorno	Para alumnado con miedo a la altura, se elimina la exigencia vertical. Se desplazarán horizontalmente a ras de suelo, con ayuda de cuerdas y bancos.	Restricción sensorial	Para alumnado con alta competencia motriz, actividades elevando la exigencia propioceptiva, como vendarse los ojos y seguir instrucciones de sus compañeros.
Adaptación del material	Para la sesión de nudos, se dispondrá con cuerdas con mayor grosor y tarjetas plastificadas con todos los pasos.	Restricción técnica	Limitando las trepas por presas únicamente de un color o solo utilizar un número concreto, aumentando dificultad táctica y técnica.
Adaptación agarres	Podrán utilizar todas las presas de colores, también ayudándose de cuerdas o bancos.	Ampliación cognitiva	Antes de subir al rocódromo, se le dicta una secuencia de colores que tiene que realizar en orden de memoria.

Tabla 24. Actividades de refuerzo y ampliación.

13.9 Conclusión y bibliografía

La presente Programación Didáctica evidencia que la Educación Física es un motor indispensable para el desarrollo integral del alumnado. Mediante la narrativa gamificada de "La Academia de Dragones de Notodden" y el uso de metodologías activas (ABJ, ABR y ABP), se ha diseñado un entorno de aprendizaje dinámico que fomenta la autonomía, el compromiso y la motivación intrínseca hacia la práctica deportiva y la resolución de problemas.

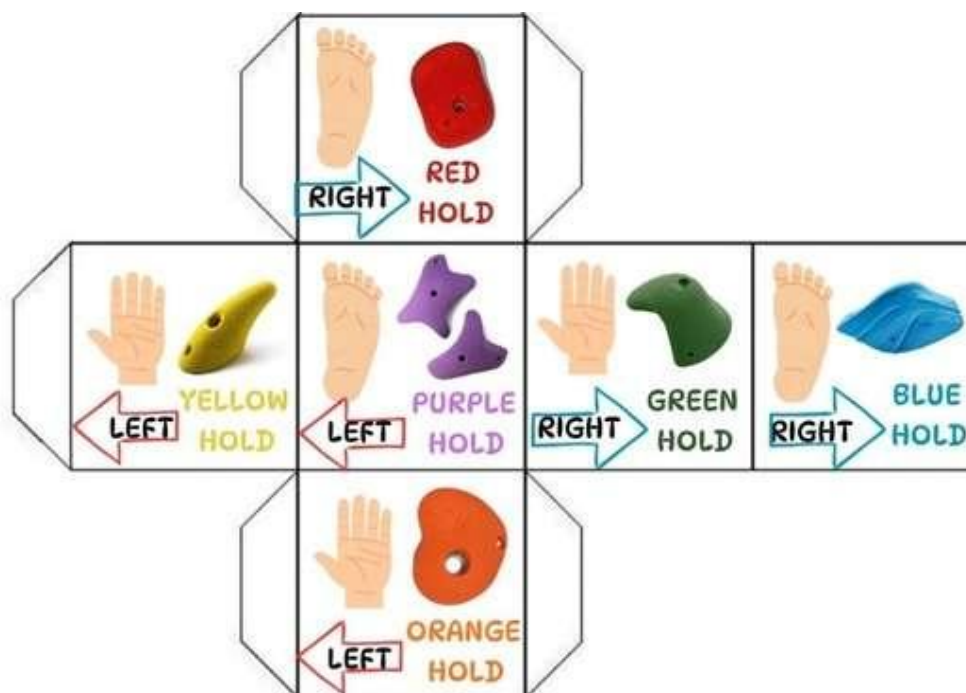
La integración transversal del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) garantiza una experiencia educativa equitativa e inclusiva. Al flexibilizar los materiales y las normas, se respetan los diferentes ritmos de aprendizaje y se minimizan las barreras físicas y emocionales.

En este contexto, la iniciación a la escalada en la etapa de Educación Primaria es un recurso pedagógico excepcional. Estos aprendizajes en entornos reales como La Pedriza dotan de pleno sentido a la unidad, conectando el desarrollo de la competencia motriz con el respeto activo y la conservación del medioambiente.

En definitiva, este Trabajo de Fin de Grado subraya el inmenso valor de incorporar deportes de montaña en el currículo escolar, demostrando su enorme potencial para forjar ciudadanos resilientes, autónomos y comprometidos con el mundo que les rodea.

Pinilla-Arbex, J. (2025). Diseño universal para el aprendizaje en Educación Física: Fundamentos, retos y propuestas. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 5(4), 34-53.

13.10 Recursos elaborados



Sesión 2. Actividad Twister, Plan Bilingüe.

Alberto Ginés López nació el 23 de octubre de 2002 en Cáceres, en la comunidad de Extremadura.	En los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 ocurrió algo increíble y mágico para nuestro país.
Descubrió su gran pasión por la escalada cuando era muy pequeño, gracias a su familia.	La escalada deportiva se convirtió, por primera vez en la historia, en un deporte olímpico oficial.
¡Con solo 3 años ya iba al rocódromo! A los 15 años se mudó al Centro de Alto Rendimiento para entrenar en serio.	Alberto compitió contra los mejores del mundo, voló por la pared y llegó más alto que nadie.
Entrenando muy duro todos los días y superando sus miedos, se convirtió en el mejor escalador de España.	¡Consiguió ganar la medalla de oro y se convirtió en el primer campeón olímpico de escalada de la historia!
Para ser el campeón absoluto, Alberto Ginés tuvo que dominar tres modalidades diferentes de escalada.	Alberto Ginés nos enseña que tener talento y fuerza en las manos no lo es todo.
La primera es la "Velocidad": consiste en subir un muro vertical de 15 metros lo más rápido posible.	Para llegar a lo más alto hay que entrenar la mente, respetar a los compañeros y confiar en uno mismo.
La segunda es el "Búlder": hay que trepar bloques de piedra muy difíciles, sin cuerda y con colchonetas.	En la escalada muchas veces te vas a resbalar y a caer, pero lo importante es volver a levantarse siempre.
La tercera es la "Dificultad": se utiliza arnés y cuerda para llegar lo más alto posible en una pared gigante.	"La escalada no es solo subir a la cima, es aprender a no rendirse nunca cuando te caes."

Sesión 2. Actividad fomento de la lectura.



EL ESCAPE DEL HUEVO RODANTE

Necesitáis el hechizo de la barrera. Buscamos un nudo que tiene la forma de un número par, pero que si lo acuestas a dormir, se convierte en el símbolo del infinito.

Recordad la historia: 1. Formamos la cabeza de la bestia, 2. Estrangula al caballero, 3. Se esconde en su cueva, 4. ¡Tiramos fuerte!

EL ANCLAJE DE LA TORRE ALTA

Necesitamos el nudo del infinito otra vez, pero esta vez ¡más gordo y fuerte! Sirve para crear un "ojo" o anilla mágica que podamos enganchar.

Se hace exactamente igual que el nudo barrera, pero doblando la cuerda por la mitad (haciendo una "U") desde el principio. ¡Todo se hace doble!

ATRAPA A LA FIERA SUELTA

Buscamos el nudo de los leñadores. Crea un lazo mágico que nunca, nunca se aprieta ni estrangula, por mucho que el dragón tire de él.

Formad la cueva. La serpiente sale, da la vuelta por detrás del árbol y vuelve a esconderse en su cueva. ¡Tirad de la cabeza y del árbol para fijarlo!

EL SELLO DEL JINETE

Es el nudo definitivo. Parece que has hecho el nudo del infinito, y luego un fantasma lo ha perseguido exactamente por el mismo camino de vuelta.

Primero haces el nudo barrera normal a un metro del final. Pasas la punta por el anillo de tu armadura, y luego... ¡a jugar a las carreras persiguiendo el dibujo hacia atrás!

LA POLEA ATASCADA

Buscamos la misma magia que frena las cosas. Se parece a unas gafas redondas retorcidas, y es el primer nudo que aprendisteis en la Academia.

Solo necesitáis la punta de la cuerda. Cabeza, estrangula, cueva y... ¡tirar!

RESCATE EN EL NIDO

El lazo de rescate. Es el hermano gemelo del primer nudo que aprendisteis, pero nace de una cuerda doblada para que quede un ojal cerrado y seguro.

Cuerda doble, cabeza de dragón doble, estrangula doble, a la cueva doble.

EL PUENTE COLGANTE ROTO

El nudo salvavidas. Abraza el árbol pero dejándole respirar. Solo los verdaderos guías saben hacerlo rápido.

El Guardián dice: "La serpiente sale de la cueva, rodea el árbol por la espalda y regresa a la oscuridad de la cueva"

LA ARMADURA COMPARTIDA

El nudo de la unión. Empieza solitario, cruza el puente de la armadura, y vuelve sobre sus pasos para hacerse doble e invencible.

Tarea compartida. Uno hace la primera parte (el nudo sencillo y pasarlo por el anillo). El otro es el "rastreador" que persigue el rastro de la cuerda en dirección contraria.

Sesión 3. Gymkana de nudos.