

**TRABAJO FIN DE MÁSTER**  
**CURSO ACADÉMICO 2025-2026**



**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE**  
**EDUCACIÓN FÍSICA PARA EDUCACIÓN**  
**SECUNDARIA OBLIGATORIA**

**Titulación de Postgrado:** Máster Universitario en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato

**Autor/a:** Diego Gómez Baeza

**Director/a:** María Fernández Rivas

**Modalidad:** TFM de programación didáctica

**Fecha de presentación:**



## RESUMEN/ABSTRACT

Este Trabajo Fin de Máster presenta una programación didáctica de Educación Física para 4.º de Educación Secundaria Obligatoria, diseñada conforme a la normativa vigente y contextualizada en un centro educativo de la Comunidad de Madrid. La propuesta se estructura en doce unidades didácticas organizadas a través de un hilo conductor basado en un viaje simbólico alrededor del mundo, lo que permite integrar contenidos motrices, culturales y sociales de forma significativa y motivadora.

La programación adopta un enfoque metodológico activo centrado en el Aprendizaje Basado en Retos (ABR), favoreciendo la implicación del alumnado, la toma de decisiones y el desarrollo competencial. Asimismo, se fundamenta en los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), garantizando una respuesta inclusiva que atiende a la diversidad del aula, incluyendo alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.

Se desarrollan de manera integrada las competencias clave y específicas de la materia, mediante situaciones de aprendizaje contextualizadas, cooperativas y transferibles a la vida real. La evaluación se plantea como un proceso continuo, formativo y competencial, utilizando diversas técnicas e instrumentos adaptados a cada unidad didáctica.

En conjunto, la propuesta busca contribuir al desarrollo integral del alumnado, promoviendo hábitos de vida saludables, valores de convivencia, autonomía y responsabilidad.

This Master's Thesis presents a Physical Education teaching program for the 4th year of Compulsory Secondary Education, designed in accordance with current educational regulations and contextualized in a school in the Community of Madrid. The proposal is structured into twelve didactic units organized through a guiding theme based on a symbolic journey around the world, allowing the integration of motor, cultural, and social contents in a meaningful and motivating way.

The program adopts an active methodological approach based on Challenge-Based Learning (CBL), promoting student engagement, decision-making, and competence development. It is also grounded in the principles of Universal Design for Learning (UDL), ensuring an inclusive educational response that addresses classroom diversity, including students with specific educational needs.

Key and subject-specific competencies are developed in an integrated manner through contextualized, cooperative, and real-life learning situations. Assessment is conceived as a continuous, formative, and competency-based process, using a variety of techniques and instruments adapted to each didactic unit.

Overall, the proposal aims to contribute to students' holistic development, promoting healthy lifestyles, social values, autonomy, and responsibility.

# ÍNDICE

RESUMEN/ABSTRACT .....	3
INTRODUCCIÓN .....	7
LEGISLACIÓN Y NORMATIVA PROPIA DEL CENTRO .....	9
ANÁLISIS DEL CONTEXTO.....	11
Análisis de la zona .....	11
Análisis del centro.....	11
Análisis de los alumnos del aula .....	12
OBJETIVOS – ANÁLISIS CRÍTICO .....	14
CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS .....	17
Competencias clave (CC).....	17
Competencias específicas (C. Específicas) .....	18
SABERES BÁSICOS/CONTENIDOS.....	20
METODOLOGÍA.....	21
Fundamentación metodológica: principios didácticos y bases psicopedagógicas.....	21
Estrategias metodológicas y situaciones de aprendizaje .....	21
Materiales, recursos y organización didáctica.....	22
TEMPORALIZACIÓN .....	24
EVALUACIÓN: CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS.....	50
Fundamentación de la evaluación .....	54
Características y finalidades de la evaluación .....	55
Instrumentos y procedimientos de evaluación .....	56
Criterios de calificación y ponderación.....	57
Atención a la diversidad en la evaluación .....	57
Evaluación de la práctica docente y de la programación .....	57
Actividades de refuerzo y recuperación de evaluaciones.....	58
Convocatoria extraordinaria.....	59
Menciones honoríficas .....	59
MEDIDAS ORDINARIAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD .....	61
SISTEMA DE ORIENTACIÓN Y TUTORÍA .....	63
BIBLIOGRAFÍA.....	65
UNIDADES DIDÁCTICAS DE APRENDIZAJE DESARROLLADAS.....	66
GUÍA DE APRENDIZAJE DE LA UNIDADE DIDÁCTICA DE APRENDIZAJE DESARROLLADA.....	78
ANEXOS .....	94



# INTRODUCCIÓN

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral del alumnado, contribuyendo tanto a la mejora de la condición física como al crecimiento personal, social y emocional. A través del movimiento y la práctica deportiva, el alumnado aprende a relacionarse, a respetar normas y a desarrollar actitudes positivas hacia la convivencia y la diversidad. Por ello, la programación didáctica que se presenta se concibe como una propuesta educativa que trasciende la adquisición de habilidades motrices, situando al alumnado como eje central del proceso de aprendizaje.

La motivación principal para la elaboración de esta programación para 4.º de ESO reside en la necesidad de diseñar una propuesta coherente, motivadora y adaptada a la realidad del aula actual. En un contexto caracterizado por la diversidad cultural y social, se considera imprescindible ofrecer experiencias de aprendizaje que conecten los contenidos curriculares con situaciones significativas para el alumnado, favoreciendo su implicación activa y su interés por la materia.

El hilo conductor elegido es un viaje simbólico alrededor del mundo. A lo largo del curso, el alumnado realizará una “vuelta al mundo” representada mediante un pasaporte personal que irá sellando al completar cada una de las doce unidades didácticas, distribuidas en los diferentes continentes. Cada unidad se vincula a manifestaciones motrices, deportivas y culturales propias de distintos países y contextos, lo que permite abordar los diversos bloques de contenidos de la Educación Física, como los juegos y deportes, la expresión corporal, las actividades en el medio natural o las prácticas motrices con significado cultural, desde una perspectiva global e integradora. Esta propuesta persigue convertir el aprendizaje en una experiencia atractiva, cercana y motivadora, dotando de sentido y continuidad al trabajo realizado durante el curso.

La programación se apoya en los principios de globalidad, multiculturalidad e inclusión, considerados pilares básicos de la propuesta. A través de los diferentes deportes, juegos y actividades vinculados a cada continente, se favorece el conocimiento de otras culturas y el respeto hacia la diversidad presente en el aula. Asimismo, se plantean actividades adaptadas a las características del alumnado, buscando la participación de todos y evitando situaciones de exclusión.

Desde el punto de vista metodológico, la programación se fundamenta en el aprendizaje basado en retos, planteando situaciones de aprendizaje que suponen un desafío progresivo para el alumnado. Este enfoque metodológico favorece la implicación activa del estudiante al situarlo ante retos conectados con la realidad, promoviendo la búsqueda de soluciones, el trabajo cooperativo y la aplicación práctica de los aprendizajes en contextos significativos. Asimismo, contribuye a incrementar la motivación y a desarrollar un aprendizaje más profundo y funcional, al otorgar sentido a las tareas y fomentar la participación del alumnado en su propio proceso de aprendizaje y mejora (Fernández-Rivas & Ocete Calvo, 2025).

El enfoque pedagógico estará guiado por los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), asegurando una respuesta educativa diversificada, equitativa e inclusiva, capaz de atender a la heterogeneidad del aula en todos sus niveles. De este modo, se ofrecerán múltiples formas de participación, representación y expresión, favoreciendo que todo el alumnado pueda acceder al aprendizaje y progresar según sus posibilidades.

Esta programación se enmarca en la normativa vigente establecida por el Boletín Oficial del Estado (BOE) y el Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid (BOCM), cuyos elementos curriculares se desarrollarán en apartados posteriores. No obstante, desde esta introducción se destaca la intención de integrar dichos marcos legales en una propuesta coherente y contextualizada.

Esta programación pretende poner en valor la Educación Física como una materia con un alto potencial educativo, capaz de contribuir a la formación integral del alumnado. A través del viaje alrededor del mundo como eje vertebrador, se busca que los estudiantes no solo mejoren sus capacidades motrices, sino también su comprensión de la diversidad cultural y su convivencia con los demás, favoreciendo hábitos de vida activos, saludables y socialmente responsables.

## LEGISLACIÓN Y NORMATIVA PROPIA DEL CENTRO

La presente programación didáctica se elabora conforme al marco normativo vigente que regula la Educación Secundaria Obligatoria tanto a nivel estatal como autonómico, garantizando su adecuación legal y curricular. En el ámbito estatal, se toma como referencia el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria (BOE, 2022). A nivel autonómico, esta programación se fundamenta en el Decreto 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria (BOCAM, 2022). Asimismo, se enmarca en los principios establecidos por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, que regula el sistema educativo español y refuerza el carácter competencial, inclusivo y equitativo de la enseñanza (LOMLOE, 2020).

Ambas disposiciones establecen los elementos curriculares que estructuran la presente programación: competencias clave, competencias específicas de la materia, criterios de evaluación, contenidos y situaciones de aprendizaje. De este modo, la programación para 4.º de ESO se diseña respetando los objetivos generales de la etapa y desarrollando los contenidos propios de la materia de Educación Física conforme a los principios establecidos por la normativa vigente.

Desde el punto de vista curricular, esta programación se sitúa en los distintos niveles de concreción curricular. En un primer nivel, se atiende al marco legislativo estatal y autonómico que determina los elementos prescriptivos del currículo. En un segundo nivel, se concreta la propuesta para el curso de 4.º de ESO mediante la organización de doce unidades didácticas distribuidas a lo largo del curso escolar. Finalmente, en un tercer nivel, cada unidad didáctica se desarrolla a través de situaciones de aprendizaje ajustadas a las características del alumnado y al contexto educativo, garantizando la coherencia entre objetivos, contenidos, metodología y evaluación.

Asimismo, esta programación integra los objetivos de etapa establecidos para la Educación Secundaria Obligatoria, desarrollándolos progresivamente a través de las diferentes unidades didácticas. De igual modo, se trabaja de manera sistemática el desarrollo de las competencias clave, las competencias específicas de la materia y sus correspondientes descriptores operativos, tal y como establece la normativa vigente,

favoreciendo una enseñanza competencial y orientada a la aplicación práctica de los aprendizajes.

Finalmente, el enfoque metodológico adoptado se alinea con los principios del (DUA), en coherencia con lo establecido por la LOMLOE, (2020), que promueve una educación inclusiva y la atención a la diversidad del alumnado, así como con el Decreto 23/2023 de la Comunidad de Madrid, que regula la atención educativa a las diferencias individuales del alumnado (BOCM, 2022). En esta misma línea, se toman como referencia las orientaciones del Plan IncluYO de la Comunidad de Madrid, que impulsa medidas organizativas y metodológicas destinadas a favorecer la inclusión y la equidad en los centros educativos. A través de este enfoque, se ofrecen múltiples formas de implicación, representación y expresión, permitiendo atender a la diversidad del alumnado y facilitar el acceso al aprendizaje en condiciones de igualdad.

# ANÁLISIS DEL CONTEXTO

## Análisis de la zona

La presente programación se contextualiza en un centro educativo público simulado situado en una localidad de la Comunidad de Madrid de carácter principalmente residencial. Se trata de un municipio con un desarrollo urbano consolidado y con una población heterogénea desde el punto de vista sociocultural. En esta zona conviven familias de diferentes orígenes, destacando la presencia de población procedente de países latinoamericanos y de cultura musulmana, lo que configura un entorno social marcado por la diversidad cultural.

El nivel socioeconómico predominante puede considerarse medio-alto, si bien existe una amplia variedad de realidades familiares, lo que genera un contexto educativo plural. Esta diversidad favorece la necesidad de plantear propuestas educativas que fomenten la convivencia, el respeto intercultural y la igualdad de oportunidades, especialmente desde materias como la Educación Física, que permiten un contacto directo y continuo entre el alumnado.

El entorno natural del municipio constituye un elemento especialmente relevante desde el punto de vista educativo. La presencia de parques, zonas verdes y espacios abiertos en las inmediaciones del centro favorece el desarrollo de actividades en el medio natural, como la orientación, el senderismo urbano o juegos al aire libre, permitiendo trabajar contenidos relacionados con la actividad física en la naturaleza y el cuidado del entorno. Este contexto facilita la conexión entre la práctica deportiva y el respeto por el medio ambiente, reforzando hábitos de vida activos y sostenibles.

Asimismo, el municipio cuenta con instalaciones deportivas municipales cercanas, como piscina cubierta y pistas de atletismo, lo que amplía las posibilidades de práctica física y complementa los recursos del centro educativo.

## Análisis del centro

El centro educativo simulado es un instituto público de Educación Secundaria Obligatoria con línea doble en todos los niveles de la etapa. Cuenta con unas instalaciones adecuadas para el desarrollo de la materia de Educación Física. Dispone de un gimnasio cubierto con material deportivo variado y suficiente para el trabajo de diferentes contenidos, así

como de dos pistas polideportivas exteriores, adaptables a distintas modalidades (fútbol sala, baloncesto, voleibol, entre otras).

Además, el centro cuenta con espacios abiertos anexos que permiten la realización de actividades al aire libre y propuestas vinculadas al medio natural. La cercanía de instalaciones deportivas municipales, como piscina cubierta y pista de atletismo, permite complementar la práctica docente en momentos puntuales.

En cuanto a los recursos materiales, el centro dispone de balones de diferentes deportes, cuerdas, colchonetas, aros, picas, conos, material alternativo y recursos adaptados, lo que posibilita una amplia variedad de actividades y facilita la realización de adaptaciones metodológicas para atender a la diversidad del alumnado. Estos materiales permiten diseñar tareas con distintos niveles de dificultad y múltiples formas de participación.

En relación con su identidad educativa, el centro se rige por un Proyecto Educativo de Centro (PEC), basado en los principios de inclusión, respeto a la diversidad y formación integral del alumnado. Se promueve la participación en programas de innovación educativa, proyectos solidarios y actuaciones orientadas a la mejora de la convivencia. La atención a la diversidad constituye uno de los ejes fundamentales de su acción educativa, desarrollándose medidas de apoyo tanto ordinarias como específicas.

El departamento de Educación Física participa activamente en la vida pedagógica del centro, alineando su programación con las directrices generales y contribuyendo al fomento de hábitos saludables, la práctica regular de actividad física y la mejora del clima escolar. La presente programación se ajusta a esta línea pedagógica, integrando valores de cooperación, inclusión y respeto, y utilizando metodologías activas.

## Análisis de los alumnos del aula

El grupo de referencia está compuesto por un total de 24 alumnos y alumnas de 4.º de ESO, con una distribución equilibrada por sexos. Se trata de un grupo heterogéneo en cuanto a nivel madurativo, capacidades físicas, motivación y experiencias previas en la práctica deportiva, lo que requiere una planificación flexible y adaptada.

Dentro del grupo se encuentra un alumno con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y un alumno con discapacidad motriz derivada de espina bífida, que se desplaza en silla de ruedas. Estas circunstancias hacen necesario diseñar situaciones de aprendizaje accesibles, con tareas graduadas en dificultad y adaptaciones

metodológicas que permitan la participación activa de todo el alumnado en condiciones de equidad.

Desde el punto de vista sociocultural, el alumnado procede de distintos orígenes (familias españolas, latinoamericanas y de tradición musulmana), configurando un grupo multicultural. Este aspecto resulta especialmente relevante para el enfoque de la programación, ya que permite trabajar valores de respeto, tolerancia y convivencia mediante actividades cooperativas y propuestas vinculadas a diferentes culturas deportivas.

En general, el grupo presenta una actitud positiva hacia la Educación Física, aunque existen diferencias en el nivel de implicación y en la autoestima motriz. Por ello, se considera prioritario crear un clima de aula basado en la confianza, la cooperación y el reconocimiento del esfuerzo, evitando comparaciones entre iguales y favoreciendo la mejora personal.

La programación se orienta a dar respuesta a estas características, ofreciendo una enseñanza inclusiva, variada y motivadora, que tenga en cuenta la diversidad física, cognitiva, social y cultural del alumnado, contribuyendo a su desarrollo integral.

## OBJETIVOS – ANÁLISIS CRÍTICO

Los objetivos de la presente programación se establecen en coherencia con la normativa vigente (Real Decreto 217/2022 y Decreto 65/2022 de la Comunidad de Madrid) y se concretan para el alumnado de 4.º de ESO, distinguiéndose entre los objetivos generales de la etapa y los objetivos de la materia de Educación Física, entendidos estos últimos como una concreción didáctica derivada de las competencias específicas y los saberes básicos establecidos por la normativa.

### OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA (OGE)

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las nuevas competencias básicas y avanzar en la reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismos, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del

deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

<b>OBJETIVOS DE LA PROGRAMACIÓN</b>	<b>OGE</b>
1) Promover la adopción de hábitos de vida activos y saludables mediante el conocimiento crítico de la alimentación, la higiene postural, la ergonomía y la prevención de lesiones, favoreciendo la autonomía del alumnado en la gestión de su propia salud física, mental y social.	<b>k), g)</b>
2) Desarrollar la competencia motriz del alumnado a través del perfeccionamiento de habilidades técnicas, tácticas y perceptivo-motrices en deportes de red y muro, deportes de invasión y deportes de bate y campo, así como mediante la planificación, control y evaluación del entrenamiento de las capacidades físicas básicas.	<b>k), b)</b>
3) Fomentar la toma de decisiones eficaz en situaciones motrices individuales y colectivas, aplicando estrategias de ataque y defensa, anticipación del movimiento y resolución de problemas motores propios de los diferentes tipos de deportes trabajados.	<b>g), b)</b>
4) Potenciar actitudes de respeto, igualdad e inclusión en la práctica físico-deportiva, analizando críticamente los estereotipos de género, los modelos corporales dominantes y la influencia social y cultural del deporte en la sociedad actual.	<b>a), c), d)</b>
5) Desarrollar la creatividad motriz y la expresión corporal como medios de comunicación y manifestación personal, favoreciendo la elaboración de propuestas propias, coreografías y retos motores adaptados a los recursos disponibles.	<b>l), d)</b>
6) Capacitar al alumnado para la organización, preparación y autorregulación de proyectos motores individuales y colectivos, vinculados a la práctica deportiva y a la mejora de la condición física, utilizando herramientas digitales para el registro, seguimiento y gestión de la actividad física.	<b>g), e), b)</b>
7) Formar al alumnado en la prevención de riesgos y en la actuación ante accidentes en la práctica físico-deportiva, mediante el conocimiento y aplicación de protocolos básicos de seguridad, reanimación cardiopulmonar, uso del desfibrilador y actuación ante situaciones de emergencia.	<b>k), a)</b>
8) Favorecer la práctica responsable de actividad física en el medio natural y urbano, identificando barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno, y desarrollando estrategias de adaptación que permitan una participación autónoma, segura y respetuosa con el medio ambiente.	<b>k), j), g)</b>
9) Impulsar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en contextos motrices y deportivos, mediante la cooperación, la negociación, la mediación de conflictos y la	<b>a), d), g)</b>

superación personal, contribuyendo al bienestar individual y a la mejora de la convivencia.	
10) Promover una elección crítica y justificada de la práctica físico-deportiva, atendiendo a los diferentes usos y finalidades del deporte, a las características del contexto, al tipo de modalidad practicada y a las propias capacidades e intereses del alumnado.	<b>g), k), e)</b>

# CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS

## Competencias clave (CC)

Las competencias clave que se verán favorecidas a lo largo de la presente programación se desarrollarán de manera transversal a través de las diferentes unidades didácticas, integradas en el hilo conductor del viaje simbólico alrededor del mundo y planteadas mediante aprendizaje basado en retos. A través de situaciones de aprendizaje contextualizadas, proyectos motores, dinámicas cooperativas, reflexiones finales de sesión y tareas de autoevaluación y coevaluación, se pretende favorecer una adquisición progresiva y significativa de las competencias en el alumnado de 4.º de ESO.

- **Competencia en comunicación lingüística (CCL):** se favorecerá mediante la participación en debates y puestas en común sobre hábitos saludables, igualdad y valores del deporte, así como a través de reflexiones finales de sesión, exposiciones breves y uso de vocabulario específico relacionado con la actividad física y las diferentes culturas trabajadas en el viaje por los continentes.
- **Competencia plurilingüe (CP):** se desarrollará de forma puntual mediante la introducción de terminología básica en lengua extranjera vinculada a diferentes prácticas físico-deportivas y culturales del mundo, reforzando la dimensión internacional del hilo conductor de la programación.
- **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM):** se trabajará a través del control y registro de la condición física, la planificación del entrenamiento, la comprensión del funcionamiento corporal, la prevención de lesiones y la aplicación de protocolos de seguridad y primeros auxilios basados en el conocimiento científico.
- **Competencia digital (CD):** se potenciará mediante el uso responsable de herramientas digitales para registrar la actividad física, diseñar rutinas de entrenamiento, realizar seguimientos personales o elaborar pequeños proyectos relacionados con la salud y la práctica deportiva.
- **Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA):** se desarrollará mediante procesos de autoevaluación y coevaluación, establecimiento de metas personales, superación de retos motores, reflexión sobre

el propio progreso y gestión emocional en situaciones motrices cooperativas y competitivas.

- **Competencia ciudadana (CC):** se fomentará a través del trabajo cooperativo, la resolución dialogada de conflictos, el respeto a la diversidad cultural presente en el aula y el análisis crítico de los estereotipos de género y modelos corporales en el ámbito físico-deportivo.
- **Competencia emprendedora (CE):** se impulsará mediante el diseño de proyectos motores, la organización de actividades físicas, la toma de decisiones en situaciones de juego y la participación activa del alumnado en la planificación de retos y propuestas vinculadas a la actividad física y la salud.
- **Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC):** se desarrollará a través de la práctica de juegos, deportes y manifestaciones motrices de diferentes culturas del mundo, así como mediante propuestas de expresión corporal y creación de composiciones que permitan utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión cultural.

## Competencias específicas (C. Específicas)

1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.
2	Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.
3	Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.
4	Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en

	las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.
5	Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

(decreto 65/2022)

Las siguiente tabla recoge, la vinculación entre dichas competencias y los criterios de evaluación de manera que, esta programación didáctica favorezca su adquisición progresiva por parte del alumnado.

C. Específica	COMPETENCIA CLAVE (CC)	DESCRIPTOR OPERATIVO (DO)
1	CCL, STEM, CPSAA	CCL3, STEM5, CPSAA2
	STEM, CPSAA	STEM2, CPSAA2, CPSAA4
	STEM, CD, CPSAA	STEM2, CD4, CPSAA2
	STEM, CD, CPSAA	STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2
	CCL, CPSAA	CCL3, CPSAA4
	CD, CPSAA	CD4, CPSAA4
2	CE, CPSAA	CPSAA4, CPSAA5, CE2
	CPSAA, CE	CPSAA5, CE2, CE3
	CE	CE2, CE3
3	CCL, CPSAA, CC	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3
	CC	CC3
	CPSAA	CPSAA3, CPSAA1
4	CCEC, CC	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4
	CC	CC2, CC3
	CCEC	CCEC4, CCEC3, CCEC2, CCEC1
5	CE	CE1, CE3
	STEM, CC	STEM5, CC4

## SABERES BÁSICOS/CONTENIDOS

### Contenidos anuales

En coherencia con lo establecido en el Decreto 65/2022, (BOCM, 2022), la materia de Educación Física se organiza en torno a diferentes contenidos en bloques. Estos integran conocimientos, destrezas y actitudes que el alumnado debe aplicar en situaciones de aprendizaje significativas y contextualizadas.

La presente programación didáctica incorpora los contenidos de forma íntegra, desde un enfoque globalizador y competencial, en coherencia con el hilo conductor del viaje simbólico alrededor del mundo y con la metodología basada en retos que vertebra la propuesta. De acuerdo con las orientaciones curriculares, los contenidos no se trabajarán de forma aislada, sino interrelacionados en las diferentes unidades didácticas, favoreciendo su aplicación práctica en situaciones de aprendizaje contextualizadas y significativas.

Asimismo, la programación se estructura en 12 unidades de programación didáctica (UDP) distribuidas a lo largo de los tres trimestres, garantizando una secuenciación lógica y progresiva de los aprendizajes.

Siguiendo la organización establecida en el Decreto 65/2022, los contenidos de Educación Física se estructuran en seis grandes bloques: (A) vida activa y saludable; (B) organización y gestión de la actividad física; (C) resolución de problemas en situaciones motrices; (D) emociones y relaciones sociales; (E) manifestaciones de la cultura motriz; (F) e interacción eficiente y sostenible con el entorno. Esta organización facilita el desarrollo de propuestas didácticas integradas que permitan al alumnado adquirir aprendizajes significativos y transferibles a su vida cotidiana.

Cabe destacar que el Bloque (A) vida activa y saludable, se trabajará de forma transversal a lo largo de toda la programación, promoviendo hábitos de vida activos y saludables y la reflexión crítica sobre la salud física, mental y social. Además, contará con un desarrollo más específico en unidades didácticas centradas en la salud, la condición física y la mejora del bienestar integral del alumnado.

En el *ANEXO N°1*, se presentan los contenidos organizados por bloques, conforme a la normativa vigente, que se trabajarán a lo largo de la programación.

## METODOLOGÍA

### Fundamentación metodológica: principios didácticos y bases psicopedagógicas

La presente programación didáctica se fundamenta en un enfoque metodológico activo, competencial y centrado en el alumnado, en coherencia con los principios pedagógicos establecidos (LOMLOE, 2020), que promueve una enseñanza orientada al desarrollo integral del alumnado mediante situaciones de aprendizaje significativas.

Desde una perspectiva psicopedagógica, esta propuesta tiene en cuenta las características propias del alumnado adolescente, etapa en la que se consolidan procesos como el pensamiento abstracto, la construcción de la identidad y la necesidad de autonomía. En este sentido, Piaget (1970) señala que en estas edades el alumnado se encuentra en la etapa de las operaciones formales, lo que permite el desarrollo del razonamiento lógico y la resolución de problemas complejos. Asimismo, desde el enfoque socioconstructivistas Vygotsky (1978), se destaca la importancia del aprendizaje social y la interacción con iguales como motor del desarrollo.

En coherencia con estos planteamientos, se apuesta por un modelo en el que el alumnado asume un papel protagonista en su aprendizaje, favoreciendo la participación activa, la toma de decisiones y la reflexión crítica. Este enfoque responde también a la necesidad de superar modelos tradicionales centrados en la transmisión de contenidos, orientándose hacia metodologías activas que potencien el aprendizaje significativo, la motivación y la implicación del alumnado.

En el ámbito de la Educación Física, esta orientación metodológica resulta especialmente relevante, ya que permite dar respuesta a problemáticas actuales como el sedentarismo o la desmotivación hacia la práctica físico-deportiva. Tal y como se recoge en la literatura, la innovación educativa en esta área implica transformar la manera de enseñar y aprender, adoptando un enfoque interdisciplinar, creativo y centrado en el alumnado (Ocete Calvo y Fernández-Rivas, 2025).

### Estrategias metodológicas y situaciones de aprendizaje

A partir de los principios anteriores, la programación se articula en torno al Aprendizaje Basado en Retos (ABR) como metodología principal. Este enfoque permite diseñar

situaciones de aprendizaje contextualizadas en las que el alumnado debe enfrentarse a retos significativos, promoviendo la resolución de problemas, la cooperación y el pensamiento crítico.

El ABR se caracteriza por situar al alumnado en el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje, favoreciendo un aprendizaje activo, significativo y conectado con la realidad. En este sentido, se plantea que el alumnado no solo adquiera conocimientos, sino que desarrolle competencias clave para su vida personal y social, como la autonomía, la iniciativa o la capacidad de aprender a aprender (Ocete Calvo y Fernández-Rivas, 2025)

Las situaciones de aprendizaje diseñadas en esta programación siguen una estructura progresiva basada en tres fases:

- Fase de implicación, donde se presenta el reto y se genera motivación (narrativa del viaje por el mundo).
- Fase de desarrollo, en la que el alumnado experimenta, coopera y busca soluciones a través de la práctica motriz.
- Fase de aplicación o transferencia, donde se ponen en práctica los aprendizajes en contextos reales o simulados.

Estas situaciones permiten integrar de manera coherente los elementos curriculares (competencias, contenidos, criterios de evaluación), facilitando el desarrollo de las competencias clave y específicas del área.

Además, se incorporan estrategias metodológicas complementarias como:

- Modelos pedagógicos como el aprendizaje cooperativo, favoreciendo la interacción y la inclusión.
- Estilos de enseñanza como la resolución de problemas y el descubrimiento guiado, clave en situaciones motrices reales promoviendo la autonomía del alumnado.

Este enfoque metodológico contribuye directamente al desarrollo del perfil de salida del alumnado, ya que fomenta la adquisición de competencias necesarias para desenvolverse en la sociedad actual, tales como la competencia personal, social y de aprender a aprender, la competencia ciudadana o la competencia emprendedora.

## **Materiales, recursos y organización didáctica**

La implementación de esta metodología requiere una adecuada selección de materiales y recursos didácticos, coherentes con el enfoque activo y competencial adoptado.

Entre los recursos utilizados destacan:

- Material deportivo convencional: balones, conos, cuerdas, colchonetas, etc.
- Material alternativo y autoconstruido, fomentando la creatividad y la sostenibilidad.
- Recursos digitales: vídeos explicativos, códigos QR, aplicaciones móviles o presentaciones digitales.
- Espacios variados: pabellón, pistas exteriores, aula y entorno natural.

Estos recursos permiten generar situaciones de aprendizaje dinámicas, variadas y adaptadas a las necesidades del alumnado. Asimismo, la incorporación de tecnologías digitales contribuye a mejorar la motivación, la participación y la calidad del aprendizaje, facilitando la presentación de contenidos de forma más atractiva (Ocete Calvo y Fernández-Rivas, 2025) .

Finalmente, en cuanto a la organización, se prioriza el trabajo en pequeños grupos, favoreciendo la cooperación, la inclusión y la atención a la diversidad. Además, se promueve la autonomía del alumnado mediante la participación en la toma de decisiones, la organización de tareas y la gestión de su propio aprendizaje.

## TEMPORALIZACIÓN

Para temporalizar las UPD dentro de la programación, se tendrá en cuenta el curso escolar 2025-2026 de la Comunidad de Madrid (*anexo N°12*). Teniendo en cuenta que se imparten 2 horas de Educación Física a la semana, y que las clases comienzan el lunes 8 de septiembre y terminan el viernes 19 de junio, se impartirán un total de 75 sesiones lectivas a lo largo del curso.

La presente programación se organiza en un total de 12 UDP, con una duración de 6 sesiones cada una, lo que supone un total de 72 sesiones lectivas. Dado que el grupo dispone de 75 sesiones anuales, se reservan 3 sesiones adicionales, una al final de cada trimestre, destinadas a actividades de juego libre, recuperación de sesiones no realizadas por causas extraordinarias (condiciones meteorológicas adversas, salidas escolares, actividades complementarias, etc.) y cierre evaluativo de cada periodo.

Las UDP se distribuyen de manera progresiva a lo largo del curso, manteniendo su continuidad independientemente de los periodos vacacionales, de modo que cada unidad se desarrolla íntegramente a lo largo de sus seis sesiones, aunque estas puedan verse separadas por semanas sin docencia. De este modo, se programan cuatro unidades didácticas por cada evaluación trimestral, garantizando una planificación equilibrada y coherente con el calendario escolar.

La secuenciación de las UDP se ha establecido atendiendo a criterios pedagógicos y organizativos. En primer lugar, se priorizan modalidades colectivas al inicio del curso con el fin de favorecer la cohesión del grupo y la creación de un clima positivo de trabajo. Asimismo, se comienza con deportes que permiten un mayor control docente sobre el alumnado, reservando para el final aquellas unidades que implican mayor autonomía, creatividad y gestión del espacio, como la orientación en el medio natural.

Las unidades se agrupan por continentes y se desarrollan de forma consecutiva, reforzando el hilo conductor del viaje por el mundo y facilitando la comprensión cultural del deporte. Además, se ha tenido en cuenta la progresión de la dificultad de las tareas y las condiciones medioambientales propias de cada periodo del curso para favorecer una práctica segura y adecuada.

A continuación, se muestra la distribución de las UPD a lo largo del curso académico:

T*	UD	Fechas	Continente	País	Contenido principal	UDP
1°	UPD1	09/09/2025 – 25/09/2025	América del Norte	Canadá	Béisbol	Bateadores del Norte
	UPD2	30/09/2025 – 16/10/2025	América del Norte	Estados Unidos	Baloncesto adaptado	Canastas sin barreras
	UPD3	21/10/2025 – 06/11/2025	América del Sur	Brasil	Voleibol	Samba en Copacabana
	UPD4	11/11/2025 – 27/11/2025	América del Sur	Argentina	Fútbol (planificación y elección crítica)	Desde Maradona hasta Messi
	—		—	—	Sesión libre / recuperación	
2°	UPD5	02/12/2025 – 18/12/2025	Oceanía	Nueva Zelanda	Rugby	Fuerza y equipo
	UPD6	13/01/2026 – 29/01/2026	Oceanía	Australia	Natación + primeros auxilios	Rescate en el Pacífico
	UPD7	03/02/2026 – 19/02/2026	Asia	China	Pickleball	Duelo oriental
	UPD8	24/02/2026 – 12/03/2026	Asia	Japón	Deportes de contacto	Código samurái
	—		—	—	Sesión libre / recuperación	
3°	UPD9	17/03/2026 – 09/04/2026	África	Kenia	Atletismo y vida sana	Corriendo hacia la salud
	UPD10	14/04/2026 – 30/04/2026	África	Nigeria	Danza	Bailar para expresar
	UPD11	05/05/2026 – 21/05/2026	Europa	Francia	Mini juegos / retos motores	Misión motriz
	UPD12	26/05/2026 – 11/06/2026	Europa	España	Orientación y medio natural	Rumbo a lo desconocido
	—		—	—	Sesión libre / cierre de curso	

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 1: Bateadores del norte					
Asignatura	Educación Física	Curso	4º ESO	N.º Sesiones	6
Instalaciones	Pistas exteriores y pabellón deportivo				
Temporalización	09/09/2025 – 25/09/2025				
Justificación y descripción de la UPD	<p>Esta UDP se centra en el béisbol como deporte de bate y campo, permitiendo al alumnado desarrollar habilidades perceptivo-motrices, técnicas básicas de golpeo, lanzamiento y recepción, así como procesos de toma de decisiones en situaciones de juego real. Además, se incorpora una dimensión cultural del deporte, analizando el béisbol como fenómeno social en Estados Unidos.</p> <p>La propuesta se fundamenta en la mejora de la competencia motriz, la cooperación y el respeto a las normas, integrando la preparación de la práctica motriz y la gestión del riesgo como elementos esenciales para una práctica segura y autónoma.</p> <p>Como reto final, el alumnado deberá ser capaz de participar de forma eficaz y autónoma en situaciones reales de juego aplicando las normas, estrategias y habilidades propias del béisbol, comprendiendo su relevancia cultural en Estados Unidos como parte del viaje por el mundo.</p>				
OGE	a), b), e), f), g), k)	Objetivos de programación	1, 2, 3, 6, 9		
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar el béisbol como manifestación cultural en Estados Unidos, valorando su impacto social y deportivo.</li> <li>• Aplicar de forma progresiva las habilidades motrices específicas de los deportes de bate y campo, mejorando la toma de decisiones en situaciones reales de juego en función del móvil, los compañeros y los adversarios.</li> <li>• Participar activamente en situaciones de colaboración-oposición, respetando las normas, los roles asignados y mostrando actitudes de cooperación y deportividad.</li> <li>• Desarrollar hábitos de preparación y seguridad en la práctica físico-deportiva mediante la elección adecuada del material y la indumentaria.</li> </ul>				
Competencias clave	CCL, CPSAA, CE, CC, CCEC				
Contenidos	<p>Bloque B: Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparación de la práctica motriz: elección de material e indumentaria.</li> <li>• Mantenimiento y uso adecuado del material deportivo.</li> <li>• Gestión del riesgo en la práctica deportiva.</li> </ul> <p>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deportes de bate y campo: béisbol.</li> <li>• Ejecución de lanzamientos, recepciones y golpeos.</li> <li>• Toma de decisiones en función del rival, del móvil y del espacio.</li> <li>• Organización de acciones ofensivas y defensivas.</li> </ul>				

<p>Bloque D: Emociones y relaciones sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperación en situaciones de juego.</li> <li>• Aceptación de roles dentro del equipo.</li> <li>• Estrategias de interacción y resolución de conflictos en el juego.</li> </ul> <p>Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis del béisbol como manifestación cultural en Estados Unidos.</li> <li>• Valoración del deporte como fenómeno social.</li> </ul>				
Competencias Específicas	Criterios de evaluación	Descriptor	%	Instrumento de evaluación
2	2.2, 2.3	CPSAA4, CE2	40%	Rúbrica de desempeño en situaciones de juego
3	3.1, 3.2, 3.3	CCL5, CPSAA3	30%	Lista de control vinculada a la cooperación, respeto y roles
4	4.1	CC2, CC3, CCEC1	30%	Rúbrica de análisis del deporte como fenómeno cultural

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 2: Canastas sin barreras					
Asignatura	Educación Física	Curso	4º ESO	N.º Sesiones	6
Instalaciones	Pistas exteriores y pabellón deportivo				
Temporalización	30/09/2025 – 16/10/2025				
Justificación y descripción de la UPD	<p>Esta UDP nos traslada a Estados Unidos, cuna del baloncesto, para trabajar el deporte de invasión desde una perspectiva inclusiva a través del baloncesto adaptado. Con ello, el alumnado utilizará su pasaporte para sellar este reto en América del Norte. Asimismo, se aborda el valor del deporte adaptado como herramienta para la mejora de la salud, el bienestar y la inclusión social.</p> <p>Se propone un aprendizaje basado en retos donde se pondrá el foco en la eliminación de barreras y en la adaptación de las reglas para que todos, incluyendo al alumno en silla de ruedas, participen en igualdad de condiciones.</p> <p>El reto final consistirá en diseñar y participar en situaciones reales de juego adaptado, garantizando la inclusión de todos los compañeros mediante la modificación de normas, roles y espacios, comprendiendo el valor social del deporte adaptado en el contexto estadounidense.</p>				
OGE	a), c), d), e), g), k)	Objetivos de programación	2, 3, 4, 9		
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorar la práctica de actividad física adaptada como medio para la mejora de la salud, el bienestar y la inclusión social, desarrollando actitudes de empatía hacia la discapacidad.</li> <li>• Aplicar los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto en situaciones de juego adaptado, mejorando la toma de decisiones en contextos reales.</li> <li>• Participar en la organización y desarrollo de situaciones de juego inclusivo, adaptando normas y roles para garantizar la participación equitativa de todos los miembros del grupo.</li> <li>• Analizar el deporte como herramienta de superación personal y cohesión social, valorando el modelo deportivo estadounidense.</li> </ul>				
Competencias clave	CCL, CPSAA, CC, CE, CCEC				
Contenidos	<p>Bloque B: Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reglamentación adaptada: normas del baloncesto en silla de ruedas y adaptaciones.</li> <li>• Participación en la asignación de roles y organización del juego.</li> </ul> <p>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecución de botes, pases y lanzamientos adaptados.</li> <li>• Toma de decisiones en ataque y defensa en situaciones reales.</li> <li>• Adaptación de habilidades motrices a situaciones inclusivas.</li> </ul> <p>Bloque D: Emociones y relaciones sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperación y trabajo en equipo.</li> </ul>				

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrategias de inclusión y respeto a la diversidad.</li> <li>• Gestión emocional en situaciones de juego (éxito/error).</li> </ul> <p>Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de la cultura deportiva: el baloncesto en EE. UU.</li> <li>• El deporte adaptado como herramienta de inclusión social.</li> </ul> <p>Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de barreras y adaptación de la práctica para garantizar la inclusión.</li> </ul>				
Competencias Específicas	Criterios de evaluación	Descriptores	%	Instrumento de evaluación
2	2.1, 2.2	CPSAA5, CE2, CE3	30%	Rúbrica de desempeño en situaciones de juego adaptado
3	3.1, 3.2, 3.3	CPSAA1, CPSAA3	20%	Lista de control vinculada a cooperación, respeto e interacción
4	4.1	CC2, CC3, CCEC1	30%	Rúbrica de reflexión sobre el deporte adaptado y su impacto social
5	5.1	CE1, CE3	20%	Lista de control sobre adaptación de normas e inclusión en el juego

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 3: Samba en Copacabana					
Asignatura	Educación Física	Curso	4º ESO	N.º Sesiones	6
Instalaciones	Pistas exteriores y pabellón deportivo				
Temporalización	21/10/2025 – 06/11/2025				
Justificación y descripción de la UDP	<p>Esta UDP se centra en el voleibol como deporte de red y muro, permitiendo al alumnado desarrollar habilidades técnicas específicas como el toque de dedos, antebrazos y saque, así como la toma de decisiones en situaciones de juego real. Asimismo, se incorpora una dimensión cultural, analizando el voleibol como práctica característica del contexto brasileño, especialmente en entornos como la playa, y su relación con el ocio activo y la salud.</p> <p>La propuesta se fundamenta en el desarrollo de la competencia motriz, la cooperación y la coordinación entre compañeros, integrando la organización del juego y el respeto a las normas como elementos esenciales para una práctica eficaz y segura.</p> <p>El reto final consistirá en organizar y participar en situaciones reales de juego cooperativo, aplicando los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol y comprendiendo su valor como práctica social y de ocio activo en el contexto brasileño.</p>				
OGE	a), b), e), g), k)	Objetivos de programación	2, 3, 9		
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprender el voleibol como manifestación cultural en Brasil, valorando su impacto social y su relación con el ocio activo y la salud.</li> <li>• Aplicar de forma progresiva las habilidades motrices específicas del voleibol, mejorando la toma de decisiones en situaciones de juego en función del balón, los compañeros y el espacio.</li> <li>• Participar en situaciones de juego cooperativo, desarrollando la organización colectiva en acciones ofensivas y defensivas, y asumiendo roles dentro del equipo.</li> <li>• Mostrar actitudes de respeto, cooperación y responsabilidad durante la práctica deportiva.</li> </ul>				
Competencias clave	CCL, CPSAA, CE, CC				
Contenidos	<p>Bloque B: Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normas básicas y roles de juego.</li> <li>• Preparación de la práctica motriz y uso adecuado del material.</li> </ul> <p>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deportes de red y muro: voleibol.</li> <li>• Ejecución de habilidades técnicas: toque de dedos, antebrazos y saque.</li> <li>• Toma de decisiones en función del balón, los compañeros y el espacio.</li> <li>• Organización de acciones ofensivas y defensivas.</li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación en situaciones de juego colectivo.</li> </ul> <p>Bloque D: Emociones y relaciones sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperación en el juego colectivo.</li> <li>• Gestión emocional en situaciones de éxito y error.</li> <li>• Interacción y resolución de conflictos en el juego.</li> </ul> <p>Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El voleibol como manifestación cultural en Brasil.</li> <li>• Relación del voleibol con el ocio activo y la salud.</li> </ul>			
Competencias Específicas	Criterios de evaluación	Descriptores	%	Instrumento de evaluación
1	1.1; 1.2	CPSAA2, STEM2	25%	Diario de clase
2	2.1, 2.2; 2.3	CPSAA4, CE2	40%	Partido de voleibol con rúbrica de desempeño
3	3.1; 3.2, 3.3	CCL5, CPSAA3	20%	Lista de control vinculada a cooperación, respeto e interacción
4	4.1	CC2, CC3, CCEC1	20%	Rúbrica de reflexión sobre el voleibol como fenómeno cultural en Brasil

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 4: Desde Maradona hasta Messi					
Asignatura	Educación Física	Curso	4º ESO	N.º Sesiones	6
Instalaciones	Pistas exteriores y pabellón deportivo				
Temporalización	11/11/2025 – 27/11/2025				
Justificación y descripción de la UPD	<p>Esta UDP se centra en el fútbol como deporte de invasión, incorporando además un enfoque de análisis crítico de su relevancia cultural en Argentina; el alumnado conocerá la influencia de este deporte en la sociedad, reflexionando sobre modelos deportivos y su impacto. Asimismo, se incorpora una dimensión cultural, analizando el fútbol como fenómeno social en Argentina y la influencia de referentes históricos en la construcción de la identidad deportiva.</p> <p>La propuesta permite desarrollar habilidades técnicas y tácticas, así como la toma de decisiones en juego real, fomentando al mismo tiempo una visión crítica y responsable hacia la práctica deportiva.</p> <p>El reto final consistirá en participar en situaciones reales de juego colectivo aplicando principios tácticos del fútbol, al mismo tiempo que se analizan críticamente los modelos deportivos y su influencia en la sociedad.</p>				
OGE	a), b), e), g), k)	Objetivos de programación	2, 3, 9, 10		
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar el fútbol como manifestación cultural en Argentina, valorando de forma crítica su impacto social y la influencia de los modelos deportivos en la sociedad.</li> <li>• Valorar la práctica del fútbol como actividad física beneficiosa para la salud y el desarrollo personal.</li> <li>• Aplicar de forma progresiva las habilidades motrices específicas del fútbol, mejorando la toma de decisiones en situaciones reales de juego en función del espacio, el balón y los compañeros.</li> <li>• Participar en situaciones de juego colectivo, asumiendo roles y favoreciendo la organización del equipo desde el respeto, la cooperación y el juego limpio.</li> </ul>				
Competencias clave	CCL, CPSAA, CE, CC, CCEC				
Contenidos	<p>Bloque B: Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normas básicas y roles de juego.</li> <li>• Organización del juego en equipo.</li> </ul> <p>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deportes de invasión: fútbol.</li> <li>• Ejecución de habilidades técnicas: conducción, pase y tiro.</li> <li>• Toma de decisiones en situaciones de ataque y defensa.</li> <li>• Organización de acciones ofensivas y defensivas.</li> </ul> <p>Bloque D: Emociones y relaciones sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperación en el juego colectivo.</li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego limpio y respeto a las normas.</li> <li>• Interacción y resolución de conflictos en el juego.</li> </ul> <p>Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de la influencia cultural del fútbol en Argentina.</li> <li>• Reflexión crítica sobre modelos deportivos y su impacto social.</li> <li>• Análisis de referentes deportivos y su influencia social.</li> </ul>			
Competencias Específicas	Criterios de evaluación	Descriptor	%	Instrumento de evaluación
1	1.5	CCL3, CPSAA4	20%	Rúbrica de reflexión crítica sobre modelos deportivos
2	2.2; 2.3	CPSAA4, CE2	30%	Partido de fútbol con rúbrica de desempeño
3	3.1, 3.2; 3.3	CPSAA1, CPSAA3	20%	Lista de control vinculada a cooperación, respeto y juego limpio
4	4.1	CC2, CC3, CCEC1	30%	Rúbrica de análisis del fútbol como fenómeno cultural

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 5: Fuerza y equipo					
Asignatura	Educación Física	Curso	4º ESO	N.º Sesiones	6
Instalaciones	Pistas exteriores				
Temporalización	02/12/2025 – 18/12/2025				
Justificación y descripción de la UPD	<p>Esta UDP se centra en el rugby como deporte de invasión, tomando como referencia su arraigo cultural en Nueva Zelanda. A través de su práctica, el alumnado desarrollará habilidades motrices específicas como el pase, la recepción y el desplazamiento en situaciones de oposición, así como la toma de decisiones en contextos reales de juego.</p> <p>Asimismo, se incorpora una dimensión cultural, analizando el rugby como deporte representativo y los valores asociados al mismo, como el respeto, el juego limpio y elementos característicos como la haka.</p> <p>La propuesta se orienta hacia la comprensión del juego colectivo, fomentando la cooperación, la comunicación y la confianza entre los miembros del equipo mediante situaciones modificadas y juegos adaptados (rugby tag), garantizando la seguridad y una progresión adecuada en el aprendizaje.</p> <p>Desde un enfoque inclusivo y participativo, se promoverá la implicación de todo el alumnado, favoreciendo la adquisición y transferencia de valores como el respeto, la disciplina y el trabajo en equipo a otros contextos de la vida cotidiana.</p> <p>El reto final consistirá en participar en situaciones reales de juego adaptado, aplicando principios tácticos, normas de seguridad y valores propios del rugby como el respeto y el juego limpio.</p>				
OGE	a), b), c), e), g), k)	Objetivos de programación		2, 3, 9	
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorar el rugby como deporte basado en el respeto, la cooperación y el juego limpio, analizando su significado cultural en Nueva Zelanda, incluyendo elementos como la haka.</li> <li>• Reconocer la práctica del rugby como actividad física que contribuye al desarrollo de la condición física y la salud.</li> <li>• Aplicar de forma progresiva las habilidades motrices específicas del rugby, mejorando la toma de decisiones en situaciones de juego en función del espacio, los compañeros y los adversarios.</li> <li>• Participar en situaciones de juego colectivo, desarrollando estrategias de cooperación y comunicación, asumiendo roles y favoreciendo la interacción respetuosa dentro del equipo.</li> <li>• Aplicar medidas de seguridad y prevención de lesiones en la práctica del rugby adaptado.</li> </ul>				
Competencias clave	CCL, STEM, CPSAA, CE, CC				

Contenidos	<p>Bloque A: Vida activa y saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevención de lesiones y práctica segura en deportes de contacto adaptados.</li> <li>• Beneficios del rugby para la condición física.</li> </ul> <p>Bloque B: Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normas básicas y roles de juego.</li> <li>• Preparación de la práctica motriz y uso seguro del material.</li> <li>• Gestión del riesgo en deportes de oposición (rugby adaptado).</li> </ul> <p>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deportes de invasión: rugby (adaptado).</li> <li>• Ejecución de habilidades técnicas: pase, recepción y desplazamiento.</li> <li>• Toma de decisiones en situaciones de ataque y defensa.</li> <li>• Organización de acciones ofensivas y defensivas.</li> </ul> <p>Bloque D: Emociones y relaciones sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrategias de cooperación y comunicación en el juego.</li> <li>• Interacción y resolución de conflictos.</li> <li>• Control emocional en situaciones de oposición.</li> </ul> <p>Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El rugby como manifestación cultural en Nueva Zelanda.</li> <li>• La haka como expresión cultural y deportiva.</li> <li>• Valores del rugby: respeto, cooperación y juego limpio.</li> </ul>			
Competencias Específicas	Criterios de evaluación	Descriptor	%	Instrumento de evaluación
1	1.3	CPSAA2, STEM5	25%	Lista de control sobre seguridad y prevención de lesiones
2	2.1; 2.2; 2.3	CPSAA4, CE2	35%	Rúbrica de desempeño en situaciones de juego reales (rugby tag)
3	3.1; 3.2; 3.3	CCL5, CPSAA3	20%	Lista de control vinculada a cooperación, respeto e interacción
4	4.1	CC2, CC3, CCEC1	20%	Rúbrica de análisis cultural (rugby y haka)

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 6: Rescate en el Pacífico					
Asignatura	Educación Física	Curso	4º ESO	N.º Sesiones	6
Instalaciones	Piscina municipal				
Temporalización	13/01/2026 – 29/01/2026				
Justificación y descripción de la UPD	<p>Esta UDP se desarrolla en la piscina municipal, lo que permite al alumnado aplicar sus aprendizajes en un entorno real, cercano y funcional. Se centra en la iniciación y perfeccionamiento de las habilidades motrices acuáticas a través del trabajo de los diferentes estilos de natación (braza, crol, espalda y mariposa), así como en la adquisición de conocimientos básicos de salvamento y primeros auxilios.</p> <p>Esta propuesta se vincula con el contexto de Australia, país con una fuerte cultura acuática debido a su extensa costa y a la importancia del socorrismo y la prevención de riesgos en playas, lo que da sentido al trabajo de la seguridad y la autonomía en el medio acuático.</p> <p>A lo largo de las sesiones, el alumnado irá progresando desde la familiarización con el medio acuático hasta la aplicación de habilidades más complejas, incluyendo técnicas de socorrismo y contenidos de primeros auxilios (RCP, maniobra de Heimlich y control de constantes). Asimismo, se fomentará la creatividad, la cooperación y la comunicación a través del trabajo grupal.</p> <p>La propuesta se estructura a través del Aprendizaje Basado en Retos ABR, planteando al alumnado una misión final clara y significativa: ¿seréis capaces de solventar situaciones de auxilio en el medio acuático de forma segura y eficaz? A partir de este reto inicial, se les propone un segundo desafío vinculado a la expresión y cooperación: dominar y aplicar habilidades acuáticas en situaciones de colaboración mediante la creación de una coreografía grupal de “natación artística”. De este modo, el alumnado se enfrenta a situaciones que requieren la integración de aprendizajes técnicos, cognitivos y sociales, favoreciendo su implicación activa, la toma de decisiones y la transferencia de los aprendizajes a contextos reales.</p>				
OGE	a), b), e), g), k)	Objetivos de programación	2, 3, 6, 9		
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprender la importancia de la actividad acuática, el salvamento y los primeros auxilios como prácticas habituales en contextos como Australia, valorando su dimensión cultural y social.</li> <li>• Aplicar y mejorar las habilidades motrices acuáticas mediante la práctica de los diferentes estilos de natación, así como las técnicas básicas de entradas, desplazamientos y virajes.</li> <li>• Conocer y aplicar técnicas básicas de salvamento y socorrismo, así como nociones fundamentales de primeros auxilios en situaciones simuladas.</li> <li>• Diseñar y ejecutar una coreografía grupal de natación artística, desarrollando la creatividad, la coordinación y el trabajo cooperativo.</li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participar activamente en situaciones prácticas, mejorando la toma de decisiones relacionadas con la seguridad en el medio acuático y mostrando actitudes de responsabilidad, cooperación e inclusión.</li> </ul>			
Competencias clave		CCL, CPSAA, CE, STEM		
Contenidos	<p>Bloque A: Vida activa y saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Técnicas básicas de primeros auxilios (RCP, maniobra de Heimlich y control del pulso).</li> <li>Actuación ante situaciones de emergencia en el medio acuático.</li> </ul> <p>Bloque B: Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Normas de seguridad en el medio acuático.</li> <li>Prevención de riesgos en actividades acuáticas.</li> </ul> <p>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Actividades acuáticas: estilos de natación (braza, crol, espalda y mariposa).</li> <li>Entradas al agua y técnicas de salida.</li> <li>Virajes básicos en natación.</li> <li>Toma de decisiones en situaciones de riesgo.</li> </ul> <p>Bloque D: Emociones y relaciones sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cooperación, inclusión y ayuda entre iguales.</li> <li>Responsabilidad individual y colectiva en la práctica.</li> <li>Interacción en situaciones grupales.</li> </ul> <p>Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diseño y ejecución de coreografías de “natación artística”.</li> </ul> <p>Bloque F: Interacción con el entorno</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uso seguro y responsable del medio acuático.</li> </ul>			
Competencias Específicas	Criterios de evaluación	Descriptores	%	Instrumento de evaluación
1	1.4	CPSAA2, STEM5	20%	Rúbrica de ejecución de primeros auxilios
2	2.1; 2.2	CPSAA4, CE2	35%	Lista de observación técnica (estilos, virajes y desplazamientos)
3	3.1; 3.2	CCL5, CPSAA3	30%	Lista de control (cooperación, inclusión y respeto)
4	4.3	CC2, CC3, CCEC1	15%	Autoevaluación + Rúbrica de coreografía de natación artística

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 7: Duelo oriental					
Asignatura	Educación Física	Curso	4º ESO	N.º Sesiones	6
Instalaciones	Pabellón deportivo				
Temporalización	03/02/2026 – 19/02/2026				
Justificación y descripción de la UPD	<p>Esta UDP introduce el pickleball como deporte de red y muro, iniciando al alumnado en los deportes de raqueta a través de una modalidad accesible, dinámica y motivadora. Enmarcada en el contexto de China y su tradición con los deportes de pala, permite trabajar habilidades motrices específicas como el golpeo, el control del móvil y la ocupación del espacio, incorporando además una dimensión cultural vinculada al desarrollo de estos deportes en el ámbito asiático.</p> <p>La propuesta se plantea como una iniciación progresiva, facilitando la adaptación del alumnado mediante tareas simplificadas, retos técnicos y situaciones reales de juego en pareja, favoreciendo el aprendizaje a través de la práctica.</p> <p>Asimismo, se promoverá la toma de decisiones, la autonomía y la responsabilidad durante la práctica, así como el respeto a las normas y a los compañeros, valorando tanto el rendimiento como la progresión individual.</p> <p>El reto final consistirá en participar en situaciones reales de juego en pareja, aplicando los principios tácticos básicos del pickleball y demostrando control, precisión y toma de decisiones eficaz</p>				
OGE	a), b), g), k)	Objetivos de programación	2, 3, 9		
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprender los deportes de raqueta como manifestaciones culturales en distintos contextos, valorando su práctica en países asiáticos y su relación con la salud.</li> <li>• Aplicar de forma progresiva las habilidades motrices específicas del pickleball, mejorando el control del móvil y la precisión en los golpesos.</li> <li>• Mejorar la toma de decisiones en situaciones de juego en función del móvil, el espacio y el adversario.</li> <li>• Participar en situaciones de juego en pareja, desarrollando estrategias de organización y cooperación, y respetando normas y roles establecidos.</li> <li>• Mostrar actitudes de respeto, cooperación y autonomía durante la práctica deportiva.</li> </ul>				
Competencias clave	CCL, CPSAA, CE, CC				
Contenidos	<p>Bloque A: Vida activa y saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beneficios de los deportes de raqueta para la salud y la coordinación.</li> </ul> <p>Bloque B: Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparación de la práctica motriz y uso adecuado del material.</li> <li>• Normas básicas y roles de juego.</li> </ul> <p>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices</p>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deportes de red y muro: pickleball.</li> <li>• Ejecución de habilidades técnicas: golpeo, control y colocación.</li> <li>• Toma de decisiones en función del móvil, el espacio y el adversario.</li> <li>• Retos técnicos individuales para la mejora del control y precisión.</li> </ul> <p>Bloque D: Emociones y relaciones sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en juegos en pareja.</li> <li>• Respeto a las normas y a los compañeros.</li> <li>• Actitud de autonomía y superación personal.</li> <li>• Interacción y cooperación en situaciones motrices.</li> </ul> <p>Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deportes de raqueta como manifestaciones culturales en distintos contextos.</li> </ul>			
Competencias Específicas	Criterios de evaluación	Descriptor	%	Instrumento de evaluación
2	2.1, 2.2; 2.3	CPSAA4, CE2	50%	Rúbrica de desempeño en situaciones de juego en pareja
3	3.1; 3.2. 3.3	CCL5, CPSAA3	30%	Lista de control vinculada a cooperación e interacción en pareja y para retos individuales
4	4.1	CC2, CC3, CCEC1	20%	Rúbrica de reflexión sobre los deportes de raqueta como manifestación cultural

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 8: Código samurái					
Asignatura	Educación Física	Curso	4º ESO	N.º Sesiones	6
Instalaciones	Pabellón deportivo				
Temporalización	24/02/2026 – 12/03/2026				
Justificación y descripción de la UPD	<p>Esta UDP se centra en los deportes de contacto, tomando como referencia el contexto cultural de Japón a través de disciplinas como el judo y el kárate, profundamente vinculadas a su tradición y filosofía, donde el respeto, la disciplina y el autocontrol constituyen pilares fundamentales. A través de estas prácticas, el alumnado conocerá no solo su dimensión motriz, sino también su valor educativo y social dentro de la cultura japonesa.</p> <p>La propuesta se orienta al desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, el autocontrol y la igualdad, fundamentales en este tipo de prácticas. A través de tareas adaptadas y situaciones controladas, el alumnado aprenderá habilidades básicas de oposición y control corporal desde un enfoque seguro.</p> <p>Se prestará especial atención a la inclusión, favoreciendo la participación de todo el alumnado y promoviendo actitudes de ayuda, respeto mutuo e igualdad de género. La enseñanza se desarrollará principalmente mediante un enfoque práctico y vivencial, priorizando la interiorización de valores por encima del rendimiento técnico.</p> <p>El reto final consistirá en participar en situaciones de oposición controlada aplicando los principios técnicos básicos y los valores propios de las artes marciales japonesas.</p>				
OGE	a), c), d), g), k)	Objetivos de programación	2, 4, 9		
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprender los deportes de contacto como manifestaciones culturales en la sociedad japonesa, valorando los principios de respeto, disciplina, autocontrol e igualdad de género.</li> <li>Aplicar habilidades motrices básicas propias del judo y el kárate en situaciones de oposición controladas, mejorando la toma de decisiones en condiciones de seguridad.</li> <li>Participar en situaciones motrices de oposición, asumiendo roles y respetando las normas de seguridad y convivencia.</li> <li>Desarrollar el autocontrol emocional y corporal durante la práctica, mostrando actitudes de respeto, cooperación e inclusión, especialmente hacia compañeros con necesidades educativas especiales.</li> </ul>				
Competencias clave	CPSAA, CC, CE, CCEC				
Contenidos	<p>Bloque B: Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Normas básicas de seguridad en deportes de contacto.</li> <li>Preparación de la práctica.</li> </ul> <p>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices</p>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deportes de contacto: iniciación al judo y karate.</li> <li>• Habilidades básicas de oposición y control corporal.</li> <li>• Toma de decisiones en situaciones de interacción con el adversario.</li> </ul> <p>Bloque D: Emociones y relaciones sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respeto, disciplina y autocontrol en la práctica deportiva.</li> <li>• Inclusión y ayuda a compañeros con necesidades educativas especiales.</li> <li>• Igualdad de género en el deporte.</li> <li>• Interacción y cooperación en situaciones motrices.</li> </ul> <p>Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valor cultural del judo y el kárate en Japón.</li> <li>• Valores asociados a las artes marciales.</li> </ul>			
Competencias Específicas	Criterios de evaluación	Descriptor	%	Instrumento de evaluación
2	2.1, 2.2; 2.3	CPSAA5, CE2, CE3	40%	Rúbrica de desempeño en situaciones de oposición controlada
3	3.1, 3.2, 3.3	CPSAA1, CPSAA3	30%	Lista de control vinculada al cumplimiento de normas, cooperación e interacción
4	4.1	CC2, CC3, CCEC1	30%	Rúbrica de reflexión sobre el valor cultural y ético de las artes marciales

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 9: Corriendo hacia la salud					
Asignatura	Educación Física	Curso	4º ESO	N.º Sesiones	6
Instalaciones	Pistas de atletismo municipales y aula				
Temporalización	17/03/2026 – 09/04/2026				
Justificación y descripción de la UPD	<p>Esta UDP se centra en el atletismo como medio para el desarrollo de la condición física y la adquisición de hábitos de vida saludables, tomando como referencia el contexto de Kenia y su tradición en las carreras de resistencia. A través de la práctica de diferentes disciplinas atléticas (carreras, relevos, saltos y lanzamientos), el alumnado mejorará sus capacidades físicas, especialmente la resistencia y la velocidad, en un entorno real como las pistas municipales.</p> <p>Se incorpora una dimensión cultural y de salud, analizando la relación entre el atletismo, el bienestar y los hábitos de vida activa. Además, se introduce un componente teórico-práctico mediante la intervención de un profesional de la salud, a partir de la cual el alumnado elaborará y expondrá contenidos relacionados con la actividad física y la prevención de lesiones.</p> <p>Asimismo, se integran herramientas digitales para el registro y seguimiento de la actividad física (distancia, tiempo o frecuencia), permitiendo al alumnado analizar sus propios datos y diseñar propuestas de mejora de su condición física. De este modo, se favorece una práctica autónoma, consciente y orientada a la adopción de hábitos saludables a largo plazo.</p> <p>El reto final consistirá en diseñar y aplicar un plan básico de mejora de la condición física, utilizando datos registrados y participando en pruebas atléticas donde se evidencie su progreso.</p>				
OGE	a), b), g), k)	Objetivos de programación	1, 2, 3, 6, 9		
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprender la relación entre la práctica del atletismo, la mejora de la condición física y la adopción de hábitos de vida saludable, valorando su impacto en la salud.</li> <li>• Analizar el atletismo como fenómeno cultural en contextos como Kenia, comprendiendo su relevancia social.</li> <li>• Aplicar de forma progresiva las habilidades motrices específicas del atletismo en diferentes disciplinas (carreras, saltos y lanzamientos), mejorando la resistencia y la velocidad.</li> <li>• Utilizar herramientas digitales para registrar, analizar y planificar la actividad física, favoreciendo la mejora autónoma de la condición física.</li> <li>• Elaborar y exponer contenidos relacionados con la salud y la actividad física, desarrollando la reflexión y la comunicación.</li> <li>• Desarrollar actitudes de esfuerzo, superación y responsabilidad en el cuidado de la salud y en la práctica físico-deportiva.</li> </ul>				

Competencias clave		CCL, STEM, CPSAA, CE, CC, CD			
Contenidos	<p>Bloque A: Vida activa y saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hábitos de vida saludable y relación con la actividad física.</li> <li>Prevención de lesiones en la práctica deportiva.</li> <li>Beneficios del ejercicio físico para la salud.</li> <li>Uso de herramientas digitales para el seguimiento de la actividad física.</li> </ul> <p>Bloque B: Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Preparación de la práctica motriz.</li> <li>Intervención de profesionales de la salud.</li> <li>Registro y control de la actividad física mediante aplicaciones digitales.</li> </ul> <p>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Atletismo: carreras, relevos, saltos y lanzamientos.</li> <li>Desarrollo de capacidades físicas (resistencia y velocidad).</li> <li>Técnicas básicas de las disciplinas atléticas.</li> </ul> <p>Bloque D: Emociones y relaciones sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Esfuerzo, superación y responsabilidad en la práctica.</li> </ul> <p>Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El atletismo en Kenia como fenómeno cultural.</li> <li>Relación entre actividad física y bienestar social.</li> </ul>				
	Competencias Específicas	Criterios de evaluación	Descriptores	%	Instrumento de evaluación
	1	1.1; 1.2, 1.3 ; 1.6	CPSAA2, STEM2, CD4	30%	Rúbrica de hábitos saludables y uso de herramientas digitales + registro de seguimiento individual
	2	2.1, 2.2; 2.3	CPSAA4, CE2	30%	Pruebas prácticas de atletismo (carreras, saltos, lanzamientos)
	3	3.1; 3.2	CCL5, CPSAA3	20%	Lista de control vinculada a responsabilidad y cooperación en la práctica
4	4.1	CC2, CC3, CCEC1	20%	Rúbrica de reflexión sobre el atletismo en Kenia y su dimensión cultural	

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 10: Bailar para expresar					
Asignatura	Educación Física	Curso	4º ESO	N.º Sesiones	6
Instalaciones	Pabellón deportivo				
Temporalización	14/04/2026 – 30/04/2026				
Justificación y descripción de la UPD	<p>Esta UDP se centra en la danza como manifestación de la cultura motriz, tomando como referencia el contexto de Nigeria y su riqueza cultural. El alumnado explorará el cuerpo como medio de expresión y comunicación, desarrollando habilidades expresivas, coordinativas y creativas, y comprendiendo la danza como herramienta de cohesión social y bienestar.</p> <p>Asimismo, se integra el acrosport como contenido complementario, potenciando el control corporal, el equilibrio y el trabajo cooperativo. La unidad se orienta hacia la creación de composiciones grupales con aplicación en contextos reales del centro (actuaciones o eventos), promoviendo la participación activa, la creatividad y el respeto hacia la diversidad cultural. De forma complementaria, se introduce la competencia plurilingüe mediante el uso de terminología básica en lengua extranjera vinculada a la danza y la expresión corporal.</p> <p>El reto final consistirá en diseñar y representar una composición grupal que combine danza y acrosport, reflejando elementos culturales y coordinando el trabajo cooperativo del grupo.</p>				
OGE	a), c), d), j), k)	Objetivos de programación	4, 5, 9		
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprender la danza como manifestación cultural en diferentes contextos, especialmente en Nigeria, valorando su función como medio de expresión, comunicación y cohesión social.</li> <li>• Utilizar el cuerpo como medio de expresión y comunicación a través de la danza y el acrosport, desarrollando habilidades coordinativas y de control corporal.</li> <li>• Crear y participar en composiciones grupales, colaborando en su organización y ejecución de forma cooperativa e inclusiva.</li> <li>• Utilizar terminología básica en lengua extranjera relacionada con la danza y la expresión corporal en situaciones prácticas.</li> <li>• Desarrollar actitudes de respeto, cooperación e implicación, valorando la diversidad cultural en las manifestaciones motrices.</li> </ul>				
Competencias clave	CPSAA, CC, CCEC, CP				
Contenidos	<p>Bloque A: Vida activa y saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beneficios de la danza para la salud y el bienestar.</li> </ul> <p>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación y ritmo.</li> <li>• Control corporal en acrosport.</li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajuste del movimiento al ritmo musical.</li> </ul> <p>Bloque D: Emociones y relaciones sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo cooperativo en creaciones grupales.</li> <li>• Respeto a la diversidad cultural.</li> <li>• Interacción y comunicación en grupo.</li> </ul> <p>Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresión corporal y danza.</li> <li>• Manifestaciones culturales de la danza (Nigeria).</li> <li>• Creación de composiciones coreográficas grupales.</li> <li>• Acrosport como forma de expresión colectiva.</li> <li>• Uso de terminología básica en lengua extranjera vinculada a la danza.</li> </ul>			
Competencias Específicas	Criterios de evaluación	Descriptor	%	Instrumento de evaluación
2	2.1, 2.3	CPSAA4, CE2	20%	Rúbrica de control corporal y coordinación en acrosport
3	3.2; 3.3	CPSAA1, CPSAA3	20%	Lista de control vinculada a cooperación e interacción en el grupo
4	4.1; 4.3	CC2, CC3, CCEC1, CCEC3	60%	Rúbrica de creación y ejecución de coreografía grupal

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 11: Misión motriz					
Asignatura	Educación Física	Curso	4º ESO	N.º Sesiones	6
Instalaciones	Pistas exteriores y pabellón deportivo				
Temporalización	05/05/2026 – 21/05/2026				
Justificación y descripción de la UPD	<p>Esta UDP se plantea como una propuesta abierta y flexible en el tramo final del curso, orientada a la consolidación y aplicación de los aprendizajes adquiridos a través de juegos y retos motores. Enmarcada en el contexto de Francia, se inspira en su tradición de juegos populares y en el valor educativo del deporte como herramienta de cohesión social, participación y ciudadanía activa.</p> <p>Durante el transcurso de sesiones, el alumnado deberá resolver situaciones motrices variadas que implican toma de decisiones, cooperación, creatividad y autonomía. A través de mini juegos, juegos populares y retos físicos, se favorece el desarrollo de la competencia motriz y la implicación activa del alumnado.</p> <p>Asimismo, incorpora un enfoque reflexivo y crítico que permite analizar aspectos relacionados con la salud, los estereotipos corporales y el uso social del deporte, contribuyendo al desarrollo de una práctica física consciente y fundamentada.</p> <p>Del mismo modo, se promueve la participación del alumnado en el diseño, organización y evaluación de los retos, favoreciendo la autorregulación, la responsabilidad y la autonomía.</p> <p>La propuesta se orienta hacia una práctica inclusiva, cooperativa y motivadora, cuyo objetivo es consolidar el desarrollo competencial del alumnado antes de la unidad final en el medio natural. Por ello, el reto final consistirá en diseñar y llevar a cabo un circuito de retos motores cooperativos, gestionado por el propio alumnado, donde deberán aplicar estrategias, normas de seguridad y criterios de inclusión</p>				
OGE	a), b), g), k)	Objetivos de programación	3, 6, 7, 9, 10		
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resolver de forma autónoma retos y situaciones motrices variadas, aplicando habilidades adquiridas y estrategias de toma de decisiones en contextos cambiantes.</li> <li>• Diseñar, organizar y evaluar retos motores de forma individual y grupal, desarrollando la autonomía y la responsabilidad en la práctica.</li> <li>• Participar en actividades cooperativas, colaborando con los compañeros y favoreciendo su superación mediante el trabajo en equipo.</li> <li>• Analizar de forma crítica los estereotipos corporales y su influencia en la práctica físico-deportiva, desarrollando una actitud reflexiva y fundamentada.</li> <li>• Consolidar los aprendizajes adquiridos a lo largo del curso, mostrando actitudes de respeto, cooperación, superación y responsabilidad en la práctica motriz.</li> </ul>				
Competencias clave	CCL, STEM, CPSAA, CE, CC, CCEC				

Contenidos	<p>Bloque A: Vida activa y saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autorregulación de la práctica física.</li> <li>• Análisis crítico de estereotipos corporales.</li> <li>• Hábitos saludables y gestión del esfuerzo.</li> </ul> <p>Bloque B: Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización y diseño de retos motores.</li> <li>• Elección crítica de estrategias en función del contexto.</li> <li>• Registro y control de la participación en proyectos motores.</li> </ul> <p>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resolución de problemas motores.</li> <li>• Creatividad motriz en el diseño de retos.</li> <li>• Toma de decisiones en situaciones cambiantes.</li> </ul> <p>Bloque D: Emociones y relaciones sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperación, ayuda y trabajo en equipo.</li> <li>• Estrategias de negociación y resolución de conflictos.</li> <li>• Gestión emocional en situaciones motrices.</li> </ul> <p>Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis crítico del deporte y sus valores.</li> <li>• Igualdad de género en el deporte.</li> <li>• Estereotipos en la práctica físico-deportiva.</li> </ul> <p>Bloque F: Interacción con el entorno</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevención de riesgos.</li> <li>• Organización segura de actividades motrices.</li> </ul>			
Competencias Específicas	Criterios de evaluación	Descriptor	%	Instrumento de evaluación
1	1.1; 1.2; 1.3; 1.5	STEM2, STEM 5, CPSAA2	15%	Registro anecdótico de autorregulación y seguridad
2	2.1; 2.2	CPSAA4, CPSAA5, CE2	25%	Rúbrica de diseño y resolución de retos motores
3	3.1; 3.2; 3.3	CCL5, CPSAA1, CPSAA3	20%	Lista de control vinculada a cooperación, roles y resolución de conflictos
4	4.2	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2	20%	Rúbrica de reflexión crítica sobre estereotipos en el deporte
5	5.2	CC4, CE1	20%	Rúbrica de resolución segura de retos motores (estrategia, toma de decisiones y cooperación)

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 12: Rumbo a lo desconocido					
Asignatura	Educación Física	Curso	4º ESO	N.º Sesiones	6
Instalaciones	Entorno natural (La Pedriza) y espacios exteriores del centro				
Temporalización	26/05/2026 – 11/06/2026				
Justificación y descripción de la UPD	<p>Esta UDP se centra en las actividades físicas en el medio natural, desarrollándose en un entorno cercano al centro educativo y culminando con sesiones en un espacio natural de La Pedriza, donde el alumnado aplicará los aprendizajes adquiridos en un contexto real y significativo. Asimismo, se fomenta la relación entre la actividad física en el medio natural y la mejora de la salud, promoviendo hábitos de vida activos en entornos naturales.</p> <p>Se trata de la última unidad del curso, en la que el alumnado presenta un alto grado de autonomía y cohesión grupal, aspectos que facilitan el desarrollo de las actividades en un entorno natural favorecido por las condiciones climáticas.</p> <p>La unidad plantea situaciones en las que el alumnado debe enfrentarse a retos de orientación en el entorno, cooperación, la aplicación de técnicas básicas de supervivencia (nudos) o la toma de decisiones en actividades en el medio natural..</p> <p>A lo largo de las sesiones se trabajarán contenidos como la orientación, el reciclaje y la conservación del entorno, el uso de nudos, actividades con cuerdas, así como deportes en el medio natural como el piragüismo o el rafting. Estas últimas sesiones se apoyan en los aprendizajes previos de natación, socorrismo y seguridad acuática trabajados anteriormente en el curso.</p> <p>El reto final consistirá en completar un recorrido de orientación en La Pedriza, resolviendo pruebas cooperativas y aplicando criterios de seguridad y sostenibilidad en el entorno natural.</p>				
OGE	a), b), g), k)	Objetivos de programación	3, 6, 8, 9		
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar habilidades de orientación en el medio natural mediante el uso de mapas y brújula, resolviendo recorridos de forma autónoma.</li> <li>• Resolver retos cooperativos en el entorno natural, desarrollando el trabajo en equipo y la toma de decisiones en situaciones reales.</li> <li>• Aplicar técnicas básicas de nudos y utilizarlas en situaciones prácticas vinculadas al medio natural.</li> <li>• Participar en actividades físicas en el medio natural (orientación, juegos cooperativos y actividades acuáticas), mostrando autonomía en entornos no habituales.</li> <li>• Adoptar comportamientos responsables relacionados con la seguridad, el respeto y la conservación del entorno natural durante la práctica físico-deportiva.</li> </ul>				
Competencias clave	CCL, CPSAA, CE, CC, STEM				

Contenidos	<p>Bloque B: Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normas de seguridad en el medio natural</li> <li>• Gestión de la actividad y autonomía en entornos no habituales</li> <li>• Uso responsable del material (cuerdas, bicicletas, embarcaciones)</li> </ul> <p>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientación en el medio natural: uso de mapas, brújula y balizas</li> <li>• Interpretación del entorno y toma de decisiones</li> <li>• Resolución de retos cooperativos</li> <li>• Técnicas básicas de nudos y aplicación práctica</li> <li>• Actividades con cuerdas (descenso y tirolesa adaptada)</li> </ul> <p>Bloque D: Emociones y relaciones sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperación, inclusión y trabajo en equipo</li> <li>• Toma de decisiones en grupo</li> <li>• Gestión emocional en situaciones de incertidumbre</li> </ul> <p>Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades en el medio natural (orientación, piragüismo, rafting)</li> <li>• Conservación del entorno y reciclaje</li> <li>• Análisis y gestión del riesgo en actividades al aire libre</li> </ul>			
Competencias Específicas	Criterios de evaluación	Descriptor	%	Instrumento de evaluación
1	1.3	CPSAA2, STEM5	20%	Lista de control de seguridad y autonomía en el medio natural
2	2.2	CPSAA4, CE2	25%	Rúbrica de orientación (interpretación de mapa y toma de decisiones)
3	3.1; 3.2, 3.3	CCL5, CPSAA1, CPSAA3	30%	Rúbrica de propuesta de reciclaje + lista de control
5	5.1	CC4, CE1	25%	Rúbrica de desempeño en actividades en el medio natural (orientación, nudos y resolución de retos)

## EVALUACIÓN: CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS

La evaluación debiera ser procesual, formativa e integradora. Contemplará acciones o medidas de refuerzo para cuando convenga y deberá adecuarse a los programas de diversificación curricular.

Los criterios de evaluación:

- Se cotejarán con los del currículo oficial y con las directrices del centro.
- Deberán estar alineados con las competencias clave y específicas (evaluación competencial) y con los objetivos de la programación.
- Dada la prescripción formativa, deberán incluirse también criterios de evaluación de la propia actividad docente y de la programación didáctica diseñada.

Los criterios de evaluación están relacionados directamente con las competencias específicas, y a su vez, con las competencias clave y los descriptores operativos (Decreto 65/2025). A continuación, se muestra una tabla donde se relacionan estos elementos curriculares:

C. Específica	Criterio de evaluación (CE)	COMPETENCIA CLAVE (CC)	DESCRIPTOR OPERATIVO (DO)
1	1.1. Estructurar de manera crítica y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	CCL, STEM, CPSAA	CCL3, STEM5, CPSAA2
	1.2. Desarrollar y ampliar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, incorporando como hábitos las rutinas propias de una	STEM, CPSAA	STEM2, CPSAA2, CPSAA4

	práctica motriz saludable y responsable.		
	1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	STEM, CD, CPSAA	STEM2, CD4, CPSAA2
	1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios y de carácter complementario.	STEM, CD, CPSAA	STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2
	1.5. Consolidar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	CCL, CPSAA	CCL3, CPSAA4
	1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando y controlando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	CD, CPSAA	CD4, CPSAA4
2	2.1. Desarrollar activamente proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y garantizar una	CE, CPSAA	CPSAA4, CPSAA5, CE2

	participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.		
	2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	CPSAA, CE	CPSAA5, CE2, CE3
	2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	CE	CE2, CE3
3	3.1. Practicar, participar y colaborar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	CCL, CPSAA, CC	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3
	3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, participando con	CC	CC3

	autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.		
	3.3. Interactuar de manera comprensiva, relacionándose y entendiéndose, con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.	CPSAA	CPSAA3, CPSAA1
4	4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.	CCEC, CC	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4
	4.2. Consolidar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.	CC	CC2, CC3
	4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	CCEC	CCEC4, CCEC3, CCEC2, CCEC1
5	5.1. Intervenir y planificar actividades físico- deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno	CE	CE1, CE3

<p>de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p>		
<p>5.2. Diseñar, organizar y colaborar en la dirección de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	STEM, CC	STEM5, CC4

## Fundamentación de la evaluación

La evaluación constituye uno de los elementos clave del proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que permite no solo valorar el grado de consecución de los objetivos propuestos, sino también orientar, regular y mejorar dicho proceso. En el marco de la presente programación didáctica, la evaluación se concibe desde un enfoque procesual, formativo e integrador, en coherencia con los principios pedagógicos establecidos en la normativa vigente y con el enfoque competencial que rige el currículo actual.

Desde esta perspectiva, la evaluación deja de entenderse como un momento puntual vinculado a la calificación final, para convertirse en un proceso continuo que acompaña al alumnado a lo largo de todo su aprendizaje. Su finalidad principal es proporcionar información relevante tanto al docente como al propio alumnado, permitiendo identificar avances, detectar dificultades y adoptar medidas de mejora ajustadas a las necesidades individuales.

Asimismo, la evaluación se orienta al desarrollo de competencias, lo que implica valorar no solo la adquisición de conocimientos, sino también la capacidad del alumnado para aplicarlos en contextos reales y significativos. En el caso de la Educación Física, esto se traduce en la evaluación de aspectos como la toma de decisiones, la cooperación y la autonomía hacia la práctica físico-deportiva.

En coherencia con el carácter inclusivo de la programación, la evaluación se adapta a la diversidad del alumnado, contemplando medidas de refuerzo educativo cuando sea necesario y ajustándose a las características de aquellos estudiantes que participen en programas de diversificación curricular, garantizando así una evaluación equitativa y accesible para todos.

## Características y finalidades de la evaluación

La evaluación en esta programación se articula en torno a una serie de principios que garantizan su coherencia y eficacia dentro del proceso educativo.

En primer lugar, se trata de una evaluación procesual, ya que se desarrolla a lo largo de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, permitiendo realizar un seguimiento continuo del progreso del alumnado. Este carácter continuo facilita la detección temprana de dificultades y la aplicación de medidas de mejora de manera inmediata.

En segundo lugar, la evaluación es formativa, puesto que su principal finalidad es mejorar el aprendizaje. A través de la retroalimentación constante, el alumnado toma conciencia de sus avances y de aquellos aspectos que debe mejorar, favoreciendo así su autonomía y autorregulación.

Por último, la evaluación es integradora, ya que tiene en cuenta el conjunto de los aprendizajes del alumnado, valorando de manera global la adquisición de competencias, la consecución de los objetivos y la asimilación de los saberes básicos. En ningún caso se evaluarán aspectos como la actitud o la participación de forma aislada, sino únicamente cuando estos se concreten en conductas observables recogidas en los criterios de evaluación del currículo

Desde un punto de vista práctico, la evaluación se organiza en torno a cuatro cuestiones fundamentales:

- ¿Qué se evalúa?

Se evalúa el grado de adquisición de las competencias clave y específicas, así como el nivel de consecución de los objetivos de programación y la asimilación de los contenidos. Todo ello se concreta a través de los criterios de evaluación, que constituyen el referente fundamental para valorar el aprendizaje del alumnado.

- ¿Quién evalúa?

El proceso evaluativo es llevado a cabo principalmente por el docente (heteroevaluación), aunque también se fomenta la participación del alumnado

mediante procesos de autoevaluación y coevaluación. Este enfoque favorece el desarrollo del pensamiento crítico, la responsabilidad y la capacidad de reflexión sobre el propio aprendizaje.

- ¿Cuándo se evalúa?

La evaluación se desarrolla en tres momentos clave:

- Evaluación inicial, que permite conocer el punto de partida del alumnado.
- Evaluación procesual, que se realiza durante el desarrollo de las unidades didácticas y constituye el eje principal del proceso evaluativo.
- Evaluación final, que permite valorar el grado de consecución de los aprendizajes al finalizar cada unidad didáctica o periodo.

- ¿Cómo se evalúa?

La evaluación se lleva a cabo a través de diferentes técnicas de evaluación, seleccionadas en función de las características de cada unidad didáctica y del tipo de aprendizaje que se pretende valorar. Predomina la observación sistemática, especialmente en contextos prácticos propios de la Educación Física, que permite analizar el desempeño del alumnado en situaciones reales de juego, práctica acuática o actividades en el medio natural. Asimismo, se emplean técnicas de experimentación o desempeño, en las que el alumnado debe demostrar de forma práctica la adquisición de aprendizajes, como en pruebas específicas (orientación, ejecución de nudos o técnicas de natación). Estas técnicas se complementan con procesos de reflexión y comunicación, presentes en exposiciones, autoevaluaciones y coevaluaciones, favoreciendo una valoración integral del aprendizaje.

## Instrumentos y procedimientos de evaluación

Con el fin de garantizar una evaluación completa, objetiva y formativa, se empleará una amplia variedad de instrumentos que permitan recoger información desde diferentes perspectivas.

Entre los principales instrumentos utilizados destacan la observación directa e indirecta, los registros anecdóticos, las listas de control, las rúbricas de evaluación, las pruebas prácticas y las escalas de observación; (tanto cualitativas como cuantitativas). Asimismo, en determinadas unidades didácticas se emplearán pruebas de condición física o exposiciones orales, en función de los objetivos planteados. Su uso combinado de estos

instrumentos permite evaluar tanto el proceso como el resultado del aprendizaje, ofreciendo una visión global del progreso del alumnado.

## Criterios de calificación y ponderación

La calificación del alumnado se realizará a partir de la información recogida mediante los diferentes instrumentos de evaluación, teniendo en cuenta el peso de cada unidad didáctica.

A continuación, se presenta la distribución porcentual por trimestres:

DISTRIBUCIÓN % UPD											
1er Trimestre				2º Trimestre				3º Trimestre			
33%				33%				33%			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%

## Atención a la diversidad en la evaluación

La evaluación se adapta a las características individuales del alumnado, garantizando una respuesta educativa inclusiva. Para ello, se contemplan medidas como la adaptación de tareas, la flexibilización de criterios, el uso de diferentes instrumentos de evaluación o la priorización del progreso individual.

Estas medidas resultan especialmente relevantes en el caso del alumnado con necesidades educativas especiales o que participe en programas de diversificación curricular, asegurando que todos los estudiantes puedan demostrar su aprendizaje en condiciones de equidad.

## Evaluación de la práctica docente y de la programación

La evaluación no se limita al aprendizaje del alumnado, sino que también incluye un proceso sistemático de análisis y reflexión sobre la práctica docente y la propia programación didáctica, con el objetivo de mejorar la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje.

En este sentido, el docente llevará a cabo un proceso de autoevaluación al finalizar cada unidad didáctica y cada trimestre, valorando aspectos como la adecuación de las actividades propuestas, la coherencia de la metodología empleada, la idoneidad de los

instrumentos de evaluación utilizados, el ajuste de la temporalización o la atención a la diversidad del alumnado.

Asimismo, se analizará el grado de consecución de los objetivos planteados y la adecuación de la programación al contexto real del aula, permitiendo introducir mejoras y ajustes para futuras intervenciones.

<b>Indicador</b>	<b>Instrumento</b>
Adecuación de las actividades propuestas	Diario de reflexión docente
Coherencia de la metodología aplicada	Registro de autoevaluación docente
Idoneidad de los instrumentos de evaluación	Revisión de evidencias e instrumentos utilizados
Ajuste de la temporalización	Diario de aula
Atención a la diversidad	Registro de seguimiento del alumnado
Grado de consecución de los objetivos	Análisis global de resultados de la unidad

## Actividades de refuerzo y recuperación de evaluaciones

La evaluación se adapta a las características individuales del alumnado, garantizando una respuesta educativa inclusiva. Para ello, se contemplan medidas como la adaptación de tareas o el uso de diferentes instrumentos de evaluación, siempre dentro del marco de las medidas ordinarias de atención a la diversidad y conforme a la normativa vigente. En caso de requerirse medidas más específicas o significativas, estas deberán ser autorizadas por los órganos competentes, garantizando así una adecuada respuesta educativa ajustada a la legislación.

Estas medidas resultan especialmente relevantes en el caso del alumnado con necesidades educativas especiales (ACNEE) o que participe en programas de diversificación curricular, asegurando que todos los estudiantes puedan demostrar su aprendizaje en condiciones de equidad.

En coherencia con el carácter formativo y continuo de la evaluación, se establecerán procedimientos de recuperación para aquel alumnado que no haya superado alguno de los criterios de evaluación. Estas medidas tienen como finalidad ofrecer nuevas oportunidades de aprendizaje, permitiendo al alumnado alcanzar los criterios establecidos.

Dado el carácter continuo de la evaluación, se contemplan dos momentos de recuperación:

- Durante el desarrollo del trimestre, el alumnado podrá recuperar criterios de evaluación no superados en situaciones de aprendizaje posteriores, especialmente

aquellos relacionados con aspectos transversales como la cooperación, el respeto o la autonomía.

- Al final de cada trimestre, el alumnado que no haya superado una unidad didáctica deberá realizar una actividad de recuperación específica correspondiente a dicha unidad.

La recuperación se planteará mediante la realización de una actividad alternativa individual, diseñada para evaluar los aprendizajes esenciales de la unidad didáctica correspondiente, garantizando la objetividad y la verificación del logro competencial.

Dicha actividad constará de dos partes:

- Prueba práctica individual, en la que el alumnado deberá demostrar la ejecución de habilidades motrices específicas relacionadas con la unidad didáctica no superada (por ejemplo, ejecución técnica, toma de decisiones o aplicación táctica en situación simulada). Esta parte será evaluada mediante escalas de observación previamente utilizadas en la unidad, garantizando la coherencia con el proceso evaluativo original.
- Prueba teórica-reflexiva, consistente en la elaboración de un comentario escrito o cuestionario estructurado en el que el alumnado deberá demostrar la comprensión de los contenidos trabajados (normas, estrategias, valores, etc.). Esta parte se evaluará mediante una rúbrica que valore aspectos como la comprensión conceptual, el uso del vocabulario específico, la capacidad de reflexión y la claridad expositiva.

Este procedimiento permite evaluar de manera equilibrada tanto los aspectos prácticos como los teóricos. La calificación obtenida sustituirá a la anterior, siempre que se alcance el nivel mínimo requerido en los criterios de evaluación.

## Convocatoria extraordinaria

En la convocatoria extraordinaria se planteará una prueba de carácter teórico, destinada a evidenciar la adquisición de las competencias por parte del alumnado. Esta consistirá en una recopilación y adaptación de las actividades de recuperación realizadas a lo largo del curso, mediante las cuales el alumno deberá demostrar que ha alcanzado los aprendizajes necesarios para superar la asignatura.

## Menciones honoríficas

La distinción de matrícula de honor podrá otorgarse al alumnado que demuestre una excelencia continuada a lo largo del curso, reflejada en la ejecución técnica y táctica, el

liderazgo cooperativo, el compromiso activo en todas las unidades didácticas y una evolución sobresaliente en los diferentes instrumentos de evaluación.

Esta distinción se concederá teniendo en cuenta el conjunto del proceso de aprendizaje del alumnado y no podrá superar el 10% del total de estudiantes, conforme a la normativa vigente.

A continuación, se presenta la distribución porcentual de los criterios de evaluación a lo largo del curso. Esta ponderación se ha establecido en función de la presencia y relevancia de cada criterio en las diferentes unidades de programación didácticas, garantizando una evaluación equilibrada y coherente con el enfoque competencial de la programación:

	Comp. específica 1						Comp. específica 2			Comp. específica 3			Comp. específica 4			Comp. específica 5		Total Aprox.
CE	1.1.	1.2.	1.3.	1.4.	1.5.	1.6.	2.1.	2.2.	2.3.	3.1.	3.2.	3.3.	4.1.	4.2.	4.3.	5.1.	5.2.	
% Aprox.	6	6	6	5	5	5	9	11	7	6	6	6	5	3	5	6	4	100

## **MEDIDAS ORDINARIAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

La atención a la diversidad constituye un principio fundamental del sistema educativo, orientado a garantizar una educación inclusiva y de calidad para todo el alumnado. En esta programación didáctica se adoptan medidas de carácter ordinario que permiten dar respuesta a las diferentes necesidades, ritmos de aprendizaje, intereses y capacidades del alumnado, favoreciendo el desarrollo de las competencias clave en condiciones de equidad.

En este sentido, la intervención educativa se fundamenta en el enfoque del DUA, que permite anticipar la diversidad presente en el aula y diseñar situaciones de aprendizaje accesibles desde su origen, reduciendo así la necesidad de adaptaciones posteriores. Siguiendo este enfoque, se proponen múltiples formas de implicación, representación y acción-expresión, facilitando que todo el alumnado pueda acceder a los contenidos, participar activamente y demostrar su aprendizaje de diferentes maneras.

De este modo, se plantean tareas abiertas y flexibles, con distintos niveles de dificultad, que permiten ajustar la respuesta educativa a las características individuales del alumnado. Asimismo, se emplean metodologías activas, como el Aprendizaje Basado en Retos, que favorecen la participación, la cooperación y la autonomía, permitiendo que cada alumno contribuya al proceso de aprendizaje desde sus propias capacidades.

En relación con la organización del aula, se prioriza el trabajo en grupos heterogéneos, favoreciendo el aprendizaje entre iguales y la inclusión. Además, se diversifican los recursos didácticos, incorporando materiales visuales, manipulativos y digitales que faciliten el acceso a la información. Del mismo modo, se adaptan los tiempos de realización de las tareas y se ofrecen apoyos durante el desarrollo de las actividades, con el fin de atender a la diversidad de ritmos de aprendizaje.

En el grupo-clase se encuentran un alumno con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y otro con discapacidad motriz derivada de espina bífida, lo que requiere una atención específica dentro del marco ordinario del aula. Para ello, se diseñan situaciones de aprendizaje accesibles, con tareas estructuradas, consignas claras y adaptaciones metodológicas y organizativas que permitan la participación activa de todo el alumnado. Asimismo, se favorece la asignación de roles dentro del grupo, el

aprendizaje cooperativo y el acompañamiento entre iguales, promoviendo un entorno inclusivo.

Estas medidas se dirigen a todo el alumnado, no exclusivamente a aquel con necesidades educativas especiales, permitiendo ofrecer una respuesta educativa ajustada a cualquier estudiante que presente dificultades en un momento determinado del proceso de aprendizaje.

Por otro lado, la coordinación con el departamento de orientación y con el profesorado especialista resulta fundamental para garantizar una adecuada respuesta educativa. En función de las necesidades detectadas, y siempre conforme a la normativa vigente y a las directrices del centro, se podrán establecer medidas más específicas, como adaptaciones curriculares, apoyos personalizados o recursos especializados, que serán determinadas por los órganos competentes.

Asimismo, en aquellos casos en los que sea necesario, se podrán aplicar adaptaciones curriculares, tanto no significativas como significativas, siempre bajo la supervisión y autorización correspondiente, garantizando en todo momento el principio de inclusión y la participación del alumnado en el contexto ordinario del aula.

Finalmente, se tendrán en cuenta las medidas recogidas en el Plan de Atención a la Diversidad del centro, así como aquellas dirigidas al alumnado con dificultades específicas de aprendizaje, incorporación tardía al sistema educativo o altas capacidades, asegurando una respuesta educativa coherente, coordinada y ajustada a la diversidad del alumnado.

## SISTEMA DE ORIENTACIÓN Y TUTORÍA

La educación tiene como finalidad el desarrollo integral del alumnado (Real Decreto 217/2022) en todas sus dimensiones (académica, personal, social y emocional). En este sentido, la orientación y la acción tutorial constituyen un elemento clave del proceso educativo, ya que permiten atender a las características individuales del alumnado y acompañar su desarrollo a lo largo de esta etapa. La presente programación se alinea con las directrices del Plan de Acción Tutorial del centro, integrando la orientación de forma transversal en la asignatura de Educación Física.

En esta etapa, la acción tutorial adquiere especial relevancia, ya que el alumnado se encuentra en un momento de construcción de su identidad personal y vocacional. La tutoría debe favorecer el desarrollo afectivo, la convivencia, la autonomía y la toma de decisiones. En este sentido, la Educación Física ofrece un contexto privilegiado para ello, al tratarse de una materia con un fuerte componente social y vivencial, donde el alumnado interactúa de forma constante con sus compañeros y con el docente en situaciones reales.

Desde la asignatura se contribuye a la orientación académico-profesional fomentando la capacidad de tomar decisiones y el conocimiento de las propias capacidades e intereses. A lo largo de la programación, el alumnado participa en situaciones en las que debe elegir estrategias, asumir roles o resolver retos, lo que favorece el desarrollo de habilidades vinculadas a la toma de decisiones vocacionales. Asimismo, se promueve el conocimiento de posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad física y la salud, especialmente a través de experiencias como la intervención de profesionales externos o el trabajo sobre hábitos de vida saludable. Todo ello contribuye a una formación integral que va más allá del ámbito puramente académico.

La acción tutorial implica también la colaboración con las familias, estableciendo una comunicación fluida que permita compartir información relevante sobre el proceso de aprendizaje y desarrollo del alumnado. Esta comunicación se llevará a cabo a través de tutorías individuales, informes de evaluación y canales digitales del centro.

Las tutorías podrán ser solicitadas tanto por el profesorado como por las familias a lo largo del curso, a través de los canales oficiales del centro (plataforma educativa o contacto directo con el tutor), especialmente en momentos clave como el inicio de curso, el final de cada trimestre o ante situaciones que requieran un seguimiento específico del

alumnado. Asimismo, se participará en las reuniones generales con familias organizadas por el centro, que se realizarán al menos una vez por trimestre, con el objetivo de informar sobre la evolución del grupo y reforzar la coordinación entre familia y escuela.

Además, se fomentará la implicación familiar en aspectos relacionados con la adopción de hábitos de vida saludable, coherentes con la materia de Educación Física.

Por otro lado, teniendo en cuenta que el alumnado se encuentra en el último curso de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, la acción tutorial contribuirá también a su orientación académica y profesional, facilitando la reflexión sobre sus intereses, capacidades y posibles itinerarios futuros (Bachillerato, Formación Profesional u otras opciones), en coordinación con el departamento de orientación del centro.

## BIBLIOGRAFÍA

Fernández-Rivas, M., & Ocete Calvo, C. (Coords.). (2025). *Educación Física 3.0: Innovación y tecnología en el aula de primaria*. Wanceulen Editorial.

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

Decreto 23/2023, de 22 de marzo, del Consejo de Gobierno, por el que se regula la atención educativa a las diferencias individuales del alumnado en la Comunidad de Madrid. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid.

Comunidad de Madrid. (2023). Plan IncluYO: Plan estratégico para la inclusión educativa en la Comunidad de Madrid. Consejería de Educación, Ciencia y Universidades.

Piaget, J. (1970). *La psicología de la inteligencia*. Editorial Psique.

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

# UNIDADES DIDÁCTICAS DE APRENDIZAJE DESARROLLADAS

UPD 6: Rescate en el Pacífico		Sesión N° 1
Fecha: 13/01/2026	Tiempo: 50min.	
Insataciones: Piscina municipal ( <i>anexo N°2</i> )	Materiales: Churros, tablas, pull-buoy, aros, pelotas flotantes, colchonetas acuáticas	
Competencias clave: CCL, CPSAA, CE,	Competencias específicas: 2, 3	
Objetivo de la sesión	Familiarizarse con el medio acuático y aplicar los principios técnicos básicos del estilo de braza (brazada, patada y respiración), participando activamente en juegos acuáticos que favorezcan la adaptación, la cooperación y la seguridad.	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptación al medio acuático.</li> <li>• Uso de materiales en el agua.</li> <li>• Estilo de braza: técnica básica (brazada, patada y respiración).</li> <li>• Control corporal y flotación.</li> <li>• Normas de seguridad en piscina.</li> <li>• Cooperación y participación activa.</li> </ul>	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología activa: Aprendizaje Basado en Retos (ABR), planteando la sesión como una primera toma de contacto con el medio acuático en la que el alumnado debe adaptarse y desenvolverse con seguridad en el agua.</li> <li>• Técnicas de enseñanza: Asignación de tareas para la práctica técnica de la braza y enseñanza recíproca en actividades por parejas, favoreciendo la ayuda entre iguales en tareas de desplazamiento y flotación.</li> <li>• Estilos de enseñanza: Estilo instructivo en la explicación inicial de la técnica desde el borde de la piscina y descubrimiento guiado en los juegos, donde el alumnado explora diferentes formas de desplazamiento y adaptación al medio acuático.</li> </ul>	
Medidas atención a la diversidad	Se adaptarán las tareas mediante el uso de material de flotación y la organización por niveles (calles rápida, media y lenta), permitiendo ajustar la dificultad a cada alumno. En el caso del alumnado con TDAH, se utilizarán consignas breves, tareas dinámicas y cambios frecuentes de actividad para favorecer la atención. El alumno con discapacidad motriz participará con apoyo de material y ayuda de compañeros en desplazamientos y juegos, garantizando su implicación activa en condiciones de seguridad.	
SESIÓN		

Calentamiento:	Duración: 10 min.
<p>Entrada progresiva al agua mediante desplazamientos libres con material de flotación. A continuación, se desarrolla el juego “Atrapa el tesoro”, en el que el alumnado recoge diferentes objetos distribuidos por la piscina, favoreciendo la adaptación al medio acuático.</p>	
Parte principal:	Duración: 35 min.
<p>-En primer lugar, el docente realiza una explicación técnica del estilo de braza desde fuera del agua, centrada en la coordinación de la brazada, la patada y la respiración.</p> <p>-A continuación, el alumnado practica de forma progresiva la técnica: inicialmente la patada con tabla, posteriormente la brazada de forma aislada y finalmente la coordinación completa. Estas tareas se realizan en las calles organizadas por niveles.</p> <p>-Posteriormente, se plantean juegos aplicados para reforzar los aprendizajes. En primer lugar, relevos en grupo utilizando material de flotación, en los que el alumnado se desplaza aplicando la braza. A continuación, en parejas, se realiza una actividad de desplazamiento ayudando al compañero, introduciendo de forma básica el trabajo de rescate. Por último, se desarrolla un juego de persecución en el que un alumno tiene el objetivo de alcanzar al resto, que se desplazan utilizando la técnica trabajada.</p>	
Vuelta a la calma:	Duración 5min.
<p>Ejercicio de flotación en posición dorsal con respiración controlada para favorecer la relajación en el medio acuático.</p>	
Evaluación:	
<p>-Observación directa actitudinal (<i>ANEXO N°4</i>): (respeto, cooperación, inclusión)</p> <p>-Registro anecdótico técnica de braza (<i>ANEXO N°5</i>)</p>	

UPD 6: Rescate en el Pacífico		Sesión N° 2
Fecha: 15/01/2026	Tiempo: 50min.	
Insataciones: Piscina municipal	Materiales: Churros, tablas, pull-buoy, aros, pelotas flotantes	
Competencias clave: CCL, CPSAA, CE	Competencias específicas: 2, 3	
Objetivo de la sesión	Desarrollar las habilidades básicas de entrada al agua, especialmente la entrada de cabeza mediante progresiones, y aplicar los principios técnicos del estilo de crol (brazada, patada y respiración) a través de tareas lúdicas y cooperativas.	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entradas al agua (progresión hacia la entrada de cabeza)</li> <li>• Normas de seguridad en las entradas</li> <li>• Técnica básica del estilo de crol (brazada, patada y respiración)</li> <li>• Coordinación de ciclos de respiración</li> <li>• Desplazamientos en el medio acuático</li> <li>• Cooperación y participación activa</li> </ul>	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología activa: Aprendizaje Basado en Retos (ABR), planteando al alumnado el desafío de controlar las entradas al agua y desplazarse con eficacia utilizando el estilo de crol.</li> <li>• Técnicas de enseñanza: Asignación de tareas en la progresión de las entradas y del estilo de crol, combinada con enseñanza recíproca en actividades por parejas donde un alumno guía o supervisa al compañero durante el desplazamiento.</li> <li>• Estilos de enseñanza: Estilo instructivo en la explicación de las entradas y la técnica del crol, y descubrimiento guiado en las tareas lúdicas, donde el alumnado experimenta diferentes formas de desplazamiento y coordinación respiratoria.</li> </ul>	
Medidas atención a la diversidad	<p>Las tareas se adaptarán mediante diferentes niveles de dificultad en las entradas al agua (desde posiciones básicas hasta entrada de cabeza), permitiendo que cada alumno progrese según su nivel.</p> <p>En el aprendizaje del crol se facilitará el uso de material de apoyo (tablas, churros) para favorecer la ejecución técnica. El alumnado con TDAH recibirá consignas claras, breves y secuenciadas, combinadas con actividades dinámicas. El alumno con discapacidad motriz realizará entradas adaptadas y participará en los desplazamientos con apoyo de material y ayuda de compañeros, garantizando su seguridad y participación activa.</p>	
<b>SESIÓN</b>		
Calentamiento:	Duración: 10 min.	

<p>Se realiza una actividad de relevos en tres equipos, en la que el alumnado parte desde el borde de la piscina y debe entrar al agua utilizando la forma que considere adecuada. Tras la entrada, deberá desplazarse hasta un punto determinado y volver para dar el relevo al siguiente compañero. Esta actividad permite activar al alumnado y comenzar a trabajar de forma lúdica la confianza en las entradas al agua.</p>	
Parte principal:	Duración: 35 min.
<p>En primer lugar, se trabajan las entradas al agua mediante una progresión. Se comienza con entradas simples desde el borde (sentado o de pie) para reforzar la seguridad, avanzando progresivamente hacia la entrada de cabeza. El docente explicará los aspectos básicos (posición del cuerpo, impulso y entrada al agua), y el alumnado practicará en función de su nivel, respetando siempre su ritmo de aprendizaje.</p> <p>A continuación, se introduce el estilo de crol. Se inicia con ejercicios de patada utilizando tabla, centrados en el batido de piernas. Posteriormente, se trabaja la brazada de forma aislada y se introduce la respiración lateral. Finalmente, se integran todos los elementos en el desplazamiento completo.</p> <p>Para reforzar estos aprendizajes, se plantean actividades lúdicas. En primer lugar, se realiza un juego en el que el alumnado debe transportar objetos flotantes de un punto a otro utilizando el estilo de crol. A continuación, se desarrolla una actividad por parejas en la que un alumno guía al otro durante el desplazamiento, favoreciendo la coordinación y la cooperación. Por último, se plantea un juego de persecución en el que un alumno tiene el objetivo de alcanzar a los demás, que se desplazan utilizando el estilo trabajado.</p>	
Vuelta a la calma:	Duración 5min.
<p>Se realiza el juego “La estrella flotante”. El alumnado se distribuye por la piscina y, a la señal del docente, adopta posición de flotación dorsal extendiendo brazos y piernas. Posteriormente, deberán desplazarse suavemente sin perder la posición, intentando mantener el equilibrio y la relajación. Se introducen pequeñas variantes, como cerrar los ojos o realizar respiraciones profundas controladas.</p>	
Evaluación:	
<p>-Observación directa actitudinal (<i>ANEXO N°4</i>): (respeto, cooperación, inclusión)</p> <p>-Registro anecdótico técnica de crol (<i>ANEXO N°5</i>)</p>	

UPD 6: Rescate en el Pacífico		Sesión N° 3
Fecha: 20/01/2026	Tiempo: 50min.	
Instalaciones: Piscina municipal	Materiales: Pull-buoy, tablas, churros, aros	
Competencias clave: CCL, CPSAA, CE	Competencias específicas: 2, 3	
Objetivo de la sesión	Aplicar y mejorar los virajes básicos en natación, especialmente en los estilos de crol y braza, y desarrollar la técnica inicial del estilo de espalda, participando en situaciones lúdicas que favorezcan la coordinación, la orientación espacial y la adaptación al medio acuático.	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Virajes básicos en natación (crol y braza)</li> <li>• Impulso desde la pared</li> <li>• Orientación espacial en el medio acuático</li> <li>• Técnica básica del estilo de espalda (posición corporal, brazada y patada)</li> <li>• Coordinación de movimientos en el agua</li> <li>• Cooperación y participación activa</li> </ul>	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología activa: Aprendizaje Basado en Retos (ABR), proponiendo al alumnado el reto de cambiar de dirección en el medio acuático de forma eficaz y dominar un nuevo estilo de natación.</li> <li>• Técnicas de enseñanza: Asignación de tareas en el aprendizaje progresivo de los virajes y del estilo de espalda, junto con enseñanza recíproca en actividades cooperativas donde el alumnado observa y corrige a sus compañeros.</li> <li>• Estilos de enseñanza: Estilo instructivo en la explicación de los virajes y del estilo de espalda, y descubrimiento guiado en las actividades lúdicas, favoreciendo la exploración del control corporal y la orientación espacial en el agua.</li> </ul>	
Medidas atención a la diversidad	Las tareas se adaptarán mediante la simplificación de los virajes, permitiendo realizar impulsos básicos sin giro en los niveles iniciales y progresando hacia el viraje completo. En el trabajo de espalda se utilizará material de apoyo para facilitar la flotación y la orientación. El alumnado con TDAH recibirá consignas breves y tareas variadas que favorezcan la implicación. El alumno con discapacidad motriz podrá realizar impulsos asistidos desde la pared y desplazamientos adaptados con ayuda de material y compañeros, garantizando su participación segura.	
SESIÓN		
Calentamiento:	Duración: 10 min.	
Se desarrolla un juego de “tres en raya” en el agua. El alumnado se organiza en equipos y, desde dentro de la piscina, debe impulsarse desde la pared para desplazarse hasta una zona donde se encuentran varios aros. Cada participante colocará o moverá un pull-buoy en el aro correspondiente con el		

objetivo de completar la secuencia del juego. Tras la acción, regresa para dar el relevo al siguiente compañero. Esta actividad permite trabajar el impulso desde la pared de forma lúdica.	
Parte principal:	Duración: 35 min.
<p>En primer lugar, se trabajan los virajes mediante ejercicios progresivos. Se comienza con el impulso desde la pared tras tocar el borde, centrando la atención en la posición corporal y la fuerza de salida. A continuación, se introduce el giro básico, especialmente en los estilos de crol y braza, facilitando su comprensión mediante repeticiones guiadas. Finalmente, se integran estos elementos en desplazamientos completos, permitiendo que el alumnado practique el cambio de sentido de forma continuada.</p> <p>Posteriormente, se introduce el estilo de espalda. Se inicia con ejercicios de flotación en posición dorsal para favorecer la confianza y el control corporal. A continuación, se trabaja la patada mediante el uso de material de apoyo, y posteriormente la brazada de forma progresiva. Finalmente, se integran todos los elementos en el desplazamiento completo.</p> <p>Para reforzar estos aprendizajes, se plantean actividades lúdicas. En primer lugar, el alumnado realiza recorridos en los que debe desplazarse y realizar un viraje al llegar al borde, continuando el recorrido en sentido contrario. A continuación, se desarrolla una actividad en la que el alumnado combina desplazamientos en crol y espalda tras cada viraje. Por último, se plantea un juego en el que el alumnado debe desplazarse en posición dorsal evitando ser alcanzado por un compañero, favoreciendo la práctica del estilo de espalda en situación dinámica.</p>	
Vuelta a la calma:	Duración 5min.
<p>Se realiza la actividad “Olas en calma”. El alumnado, en pequeños grupos, se sitúa en posición de flotación dorsal mientras uno de los compañeros genera pequeñas “olas” con el movimiento de brazos. El resto deberá mantener la flotación y el control respiratorio pese a las perturbaciones del agua.</p>	
Evaluación:	
<p>-Observación directa actitudinal (<i>ANEXO N°4</i>): (respeto, cooperación, inclusión)</p> <p>-Registro anecdótico técnica de espalda (<i>ANEXO N°5</i>)</p>	

UPD 6: Rescate en el Pacífico		Sesión N° 4
Fecha: 22/01/2026		Tiempo: 50min.
Instalaciones: Piscina municipal		Materiales: Colchonetas acuáticas, churros, tablas, pull-buoy
Competencias clave: CCL, CPSAA, CE, STEM		Competencias específicas: 2, 3
Objetivo de la sesión	Aplicar nociones básicas de rescate y socorrismo en el medio acuático, desarrollando habilidades de ayuda y traslado seguro de compañeros, e iniciarse en la técnica del estilo de mariposa mediante tareas adaptadas.	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas básicas de rescate y socorrismo</li> <li>• Entradas al agua seguras en situaciones de rescate</li> <li>• Formas de remolque y traslado de una persona</li> <li>• Uso de material de apoyo en rescate</li> <li>• Técnica básica del estilo de mariposa (coordinación general)</li> <li>• Cooperación y ayuda entre iguales</li> <li>• Seguridad y responsabilidad en el medio acuático</li> </ul>	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología activa: Aprendizaje Basado en Retos (ABR), planteando al alumnado la resolución de situaciones simuladas de rescate en el medio acuático.</li> <li>• Técnicas de enseñanza: Asignación de tareas en la práctica progresiva de las técnicas de rescate y enseñanza recíproca en actividades por parejas y grupos, favoreciendo la ayuda entre iguales en las tareas de remolque y traslado.</li> <li>• Estilos de enseñanza: Estilo instructivo en la explicación inicial de las técnicas de rescate y del estilo de mariposa, y descubrimiento guiado en las situaciones prácticas, donde el alumnado debe tomar decisiones para resolver el rescate de forma eficaz.</li> </ul>	
Medidas atención a la diversidad	Las tareas de rescate se adaptarán mediante la asignación de diferentes roles (rescatador o persona a ayudar), permitiendo ajustar la dificultad según las capacidades del alumnado. Se utilizará material de apoyo para facilitar los desplazamientos y el remolque. El alumnado con TDAH trabajará con consignas claras, tareas estructuradas y objetivos concretos en cada actividad. El alumno con discapacidad motriz participará en tareas de aproximación, coordinación y toma de decisiones, así como en traslados asistidos con material, garantizando su implicación activa en condiciones de seguridad.	
SESIÓN		
Calentamiento:		Duración: 10 min.

Se realiza una “carrera de cuadrigas” en equipos. Cada grupo debe transportar a uno de sus integrantes sobre una colchoneta acuática, desplazándose por la piscina sin que este caiga al agua. A lo largo de la actividad, todos los miembros del equipo deben participar como “transportados”. En caso de caída, el grupo deberá reiniciar desde el punto de partida. Esta actividad favorece la activación, la cooperación y el equilibrio en el medio acuático.

Parte principal:	Duración: 35 min.
------------------	-------------------

En primer lugar, el docente explica las nociones básicas de rescate y socorrismo, abordando aspectos como la forma de entrada al agua en situaciones de emergencia, la aproximación a la persona en peligro y las diferentes formas de traslado o remolque, siempre priorizando la seguridad.

A continuación, el alumnado practica estas técnicas mediante tareas progresivas. Se comienza con ejercicios de aproximación y contacto, continúa con prácticas de remolque por parejas utilizando material de apoyo, y se avanza hacia situaciones en las que deben trasladar a un compañero hasta un punto seguro de la piscina.

Posteriormente, se introduce el estilo de mariposa. Se inicia con ejercicios de ondulación corporal utilizando material de apoyo, centrados en la coordinación del movimiento. A continuación, se añade el movimiento de brazos de forma global, sin exigir una ejecución técnica completa, priorizando la experimentación y la adaptación al estilo.

Para consolidar los aprendizajes, se plantea un juego final en el que, por equipos, el alumnado debe resolver una situación simulada de rescate. Un miembro del grupo se sitúa en una zona determinada de la piscina y el resto del equipo debe organizarse para llegar hasta él, aplicar una técnica de remolque y trasladarlo hasta el punto de salida. Esta actividad fomenta la cooperación, la toma de decisiones y la aplicación práctica de lo aprendido.

Vuelta a la calma:	Duración 5min.
--------------------	----------------

Se realiza el juego “Rescate tranquilo”, en el que, por parejas, un alumno se deja llevar en posición de flotación mientras el compañero lo guía suavemente por la piscina, favoreciendo la relajación, la confianza y el control respiratorio.

Evaluación:

- Observación directa actitudinal (*ANEXO N°4*): (respeto, cooperación, inclusión)
- Registro anecdótico técnica de mariposa (*ANEXO N°5*)

UPD 6: Rescate en el Pacífico		Sesión N° 5
Fecha: 27/01/2026	Tiempo: 50min.	
Insalaciones: Piscina municipal	Materiales: Maniqués de RCP, colchonetas, material de primeros auxilios, altavoz, churros	
Competencias clave: CCL, CPSAA, CE, STEM	Competencias específicas: 1, 2, 4	
Objetivo de la sesión	Conocer y practicar técnicas básicas de primeros auxilios, y participar en la creación de una coreografía grupal de natación artística, fomentando la cooperación, la creatividad y la organización en grupo.	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas básicas de primeros auxilios (RCP, maniobra de Heimlich y control del pulso)</li> <li>• Actuación ante situaciones de emergencia</li> <li>• Organización del trabajo en grupo</li> <li>• Introducción a la natación artística</li> <li>• Creación de movimientos coordinados en el agua</li> <li>• Expresión corporal y creatividad</li> <li>• Cooperación y trabajo en equipo</li> </ul>	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología activa: Aprendizaje Basado en Retos (ABR), planteando al alumnado la preparación de una intervención eficaz en situaciones de emergencia y la creación de una coreografía grupal como parte del reto final.</li> <li>• Técnicas de enseñanza: Demostración y reproducción en la enseñanza de primeros auxilios, combinada con enseñanza recíproca y trabajo cooperativo en la creación de la coreografía.</li> <li>• Estilos de enseñanza: Estilo instructivo en la explicación de las técnicas de primeros auxilios y descubrimiento guiado en la experimentación y creación de la coreografía de natación artística.</li> </ul>	
Medidas atención a la diversidad	<p>En la práctica de primeros auxilios, se adaptará la participación mediante la asignación de roles dentro del grupo (ejecución, observación o supervisión), facilitando el aprendizaje progresivo.</p> <p>En la creación de la coreografía, se formarán grupos heterogéneos con asignación flexible de funciones, permitiendo que cada alumno participe según sus capacidades. El alumnado con TDAH trabajará con tareas concretas y secuenciadas, mientras que el alumno con discapacidad motriz participará en la planificación, coordinación y ejecución adaptada de los movimientos, garantizando su inclusión activa.</p>	
SESIÓN		
Calentamiento:	Duración: 10 min.	

Se realiza un juego de relevos por equipos en el que cada grupo dispone de un churro. Todo el equipo debe colocarse sobre el churro simulando una “bicicleta acuática”, manteniendo el equilibrio mientras se desplazan por la piscina hasta un punto determinado y regresan para completar el recorrido	
Parte principal:	Duración: 35 min.
<p>En la primera parte de la sesión, el docente imparte una explicación práctica sobre técnicas básicas de primeros auxilios, centrada en la reanimación cardiopulmonar (RCP), la maniobra de Heimlich y el control del pulso. El alumnado, organizado en pequeños grupos, practica estas técnicas utilizando maniqués, reproduciendo las acciones explicadas y resolviendo dudas a través de la práctica guiada.</p> <p>En la segunda parte, se introduce la natación artística mediante la demostración de algunos elementos básicos, como desplazamientos sincronizados, figuras sencillas en grupo y movimientos coordinados con el ritmo. A partir de estas propuestas, el alumnado experimenta con diferentes posibilidades de movimiento en el agua.</p> <p>Posteriormente, se organizan grupos heterogéneos en los que el alumnado comienza a diseñar su propia coreografía sobre una canción elegida, incorporando los elementos aprendidos y otros de creación propia. El docente orienta el proceso, favoreciendo la participación de todos los miembros del grupo y la organización del trabajo.</p>	
Vuelta a la calma:	Duración 5min.
Se deja un tiempo de trabajo autónomo en grupo en el que el alumnado comienza a organizar y practicar de forma libre su coreografía de natación artística, centrando la atención en la coordinación y la distribución de roles. Se les indica que deberán continuar perfeccionándola fuera del aula como preparación para la sesión final.	
Evaluación:	
En esta sesión no se realiza una evaluación específica de los contenidos trabajados, ya que su finalidad es preparatoria para la sesión final. No obstante, se llevará a cabo una observación continua de aspectos actitudinales (ANEXO N°4)	

UPD 6: Rescate en el Pacífico		Sesión N° 6	
Fecha: 29/01/2026		Tiempo: 50min.	
Insataciones: Piscina municipal		Materiales: Altavoz, colchonetas acuáticas grandes, material de primeros auxilios, fichas de evaluación	
Competencias clave: CCL, CPSAA, CE, STEM		Competencias específicas: 1, 3, 4	
Objetivo de la sesión		Exponer y aplicar los conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios y natación artística, participando en situaciones de evaluación cooperativa y en una actividad final lúdica que refuerce el trabajo en equipo y la cohesión grupal.	
Contenidos		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición de contenidos sobre primeros auxilios</li> <li>• Aplicación práctica de conocimientos de socorrismo</li> <li>• Natación artística: coreografía grupal</li> <li>• Evaluación entre iguales (coevaluación)</li> <li>• Autoevaluación del trabajo realizado</li> <li>• Trabajo en equipo y cooperación</li> <li>• Participación y actitud en la práctica</li> </ul>	
Metodología		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología activa: Aprendizaje Basado en Retos (ABR), como culminación del reto planteado en la unidad, en el que el alumnado demuestra los aprendizajes adquiridos.</li> <li>• Técnicas de enseñanza: Trabajo cooperativo, exposición oral y evaluación entre iguales, favoreciendo la implicación activa del alumnado en el proceso de aprendizaje.</li> <li>• Estilos de enseñanza: Estilo participativo en las exposiciones y descubrimiento guiado en la reflexión final, promoviendo la autonomía y la valoración del propio aprendizaje.</li> </ul>	
Medidas atención a la diversidad		Se adaptarán los roles dentro de los grupos para garantizar la participación de todo el alumnado en las exposiciones y coreografías. Se permitirá el uso de apoyos visuales o la flexibilización de la intervención oral en caso necesario. El alumno con discapacidad motriz participará en la coreografía mediante movimientos adaptados y en la organización del grupo, garantizando su integración. El alumnado con TDAH contará con una estructura clara de tiempos y tareas, facilitando su implicación durante toda la sesión.	
SESIÓN			
Parte principal:		Duración: 50 min.	
En primer lugar, los grupos realizan la exposición sobre la técnica de primeros auxilios o socorrismo que han trabajado, explicando los pasos fundamentales y resolviendo posibles dudas. Se valora la			

claridad de la explicación, el uso del vocabulario específico y la participación de todos los miembros del grupo.

A continuación, se lleva a cabo el concurso de “natación artística”. Cada grupo presenta su coreografía sobre la canción elegida, incorporando los elementos trabajados y mostrando coordinación, creatividad y trabajo en equipo. Durante esta actividad, el resto del alumnado realiza la coevaluación mediante una tabla previamente proporcionada.

Para finalizar la sesión, se realiza una actividad lúdica grupal denominada “batalla naval”. Cada equipo dispone de una colchoneta grande que simula un barco, y el objetivo consiste en mantener a todos los integrantes sobre la colchoneta mientras intentan desestabilizar al equipo contrario mediante desplazamientos y movimientos en el agua, sin contacto directo. Esta actividad sirve como cierre motivador de la unidad, reforzando la cooperación y la cohesión del grupo.

Vuelta a la clama:

Duración 5min.

Se realiza una breve reflexión grupal en la que el alumnado comparte su experiencia durante la unidad, destacando los aprendizajes adquiridos y el trabajo en equipo.

Por último, se entregará a cada alumno que haya superado las diferentes sesiones que componen esta UD, la respetiva distinción a través del sello de Australia, Ocenía en su pasaporte.

Evaluación:

La evaluación de esta última sesión se llevará a cabo mediante diferentes instrumentos:

-Observación directa del docente (exposición de primeros auxilios): se llevará a cabo durante las presentaciones, valorando aspectos como la claridad, el uso del vocabulario específico, la participación y la comprensión de los contenidos; donde el tutor dará una nota del 1 al 10.

-Rúbrica de coevaluación (natación artística): será utilizada por el alumnado durante la presentación de las coreografías, evaluando a los compañeros en el momento de la ejecución, lo que favorece la reflexión crítica y la implicación en el proceso evaluativo (*ANEXO N°6*).

-Autoevaluación individual: se realizará al finalizar las exposiciones y coreografías, donde cada alumno valorará su propia implicación, participación y aportación al trabajo grupal (*ANEXO N°7*).

# GUÍA DE APRENDIZAJE DE LA UNIDADE DIDÁCTICA DE APRENDIZAJE DESARROLLADA

La presente guía de aprendizaje tiene como finalidad orientar al alumnado en el desarrollo de la unidad didáctica 6, integrada dentro del hilo conductor del “viaje por el mundo” planteado en la programación. En este caso, la propuesta se sitúa en Australia y se centra en el trabajo en el medio acuático, combinando el desarrollo de habilidades motrices específicas de la natación con la adquisición de conocimientos relacionados con la seguridad, el salvamento y los primeros auxilios.

Asimismo, esta guía pretende facilitar la comprensión del proceso de enseñanza-aprendizaje, ofreciendo al alumnado una visión clara de los objetivos, contenidos, actividades y criterios de evaluación, favoreciendo así su implicación activa y el desarrollo de su autonomía.

## 1. ¿Qué voy a aprender y para qué? (Objetivos de la unidad)

A lo largo de esta unidad didáctica, el alumnado desarrollará habilidades motrices en el medio acuático mediante la práctica de los diferentes estilos de natación (braza, crol, espalda y mariposa), así como la mejora de aspectos técnicos como las entradas al agua y los virajes.

Del mismo modo, se abordarán contenidos relacionados con el salvamento y los primeros auxilios, permitiendo al alumnado adquirir conocimientos aplicables a situaciones reales, como la reanimación cardiopulmonar, la maniobra de Heimlich o el control del pulso.

La unidad también tiene como finalidad fomentar la cooperación, la toma de decisiones y la creatividad a través del trabajo en grupo, especialmente mediante la elaboración de una coreografía de natación artística y la exposición de contenidos relacionados con los primeros auxilios.

En conjunto, estos aprendizajes contribuyen al desarrollo integral del alumnado, promoviendo una actuación responsable, segura y autónoma en el medio acuático.

## 2. ¿Qué voy a aprender? (Contenidos)

Durante el desarrollo de la unidad se trabajarán los siguientes contenidos:

- Actividades acuáticas: estilos de natación (braza, crol, espalda y mariposa).
- Entradas al agua y técnicas de salida.

- Virajes básicos en natación.
- Técnicas básicas de salvamento y socorrismo (remolque y uso de material).
- Normas de seguridad en el medio acuático.
- Técnicas básicas de primeros auxilios (RCP, maniobra de Heimlich y control del pulso).
- Toma de decisiones en situaciones de riesgo.
- Diseño y ejecución de coreografías de “natación artística”.
- Elaboración y exposición de contenidos sobre primeros auxilios.
- Cooperación, inclusión y ayuda entre iguales.
- Responsabilidad individual y colectiva en la práctica.

### 3. ¿Qué sabía ya? (Contextualización)

El desarrollo de esta unidad parte de los conocimientos previos del alumnado en relación con el medio acuático, adquiridos en cursos anteriores o en experiencias personales. Se tendrá en cuenta el nivel inicial de cada estudiante en aspectos como la familiarización con el agua, el conocimiento de los estilos de natación o la experiencia en actividades acuáticas.

Asimismo, se relacionarán los aprendizajes con contenidos trabajados previamente en la programación, especialmente aquellos vinculados con la seguridad, la toma de decisiones y el trabajo cooperativo, favoreciendo así la continuidad y coherencia del proceso educativo.

### 4. ¿Cómo organizo mi tiempo? (Organización)

La unidad didáctica se desarrolla en un total de seis sesiones, en las que el alumnado progresará de forma gradual desde la familiarización con el medio acuático hasta la aplicación de habilidades más complejas.

La secuenciación de las sesiones permite una evolución progresiva de los aprendizajes, comenzando con el trabajo técnico de los estilos de natación, continuando con aspectos relacionados con el salvamento y los primeros auxilios, y finalizando con la elaboración y presentación de una coreografía grupal.

Se recomienda al alumnado una participación activa en todas las sesiones, dado que los contenidos se trabajan de forma acumulativa y progresiva.

## 5. ¿Qué voy a hacer? (Actividades)

Durante la unidad, el alumnado participará en diferentes tipos de actividades orientadas al desarrollo de los aprendizajes propuestos:

- Ejercicios y juegos en el medio acuático para el aprendizaje y perfeccionamiento de los estilos de natación.
- Actividades relacionadas con las entradas al agua y los virajes.
- Prácticas de salvamento y socorrismo en situaciones simuladas.
- Aprendizaje y aplicación de técnicas básicas de primeros auxilios.
- Trabajo en grupo para la elaboración de una exposición sobre primeros auxilios.
- Diseño y ejecución de una coreografía de “natación artística”.
- Participación en una actividad final de carácter lúdico y cooperativo.
- Estas actividades se desarrollarán principalmente mediante el trabajo en grupo, favoreciendo la cooperación y la interacción entre el alumnado.

## 6. ¿Cómo lo voy a hacer? (Procedimientos)

El aprendizaje se llevará a cabo mediante una metodología activa, basada en la resolución de situaciones prácticas y en la participación del alumnado en tareas significativas.

El alumnado deberá implicarse en el desarrollo de las actividades, aplicando las indicaciones del docente, colaborando con sus compañeros y respetando las normas de seguridad establecidas. Asimismo, se fomentará la autonomía, la toma de decisiones y la responsabilidad individual y colectiva en el desarrollo de las tareas.

El trabajo cooperativo tendrá un papel fundamental, permitiendo que el alumnado aprenda de forma conjunta y contribuya al logro de los objetivos comunes.

## 7. ¿Cómo sabré si lo estoy haciendo bien? (Evaluación)

La evaluación de la unidad se realizará de forma continua, teniendo en cuenta tanto el proceso como el resultado del aprendizaje.

Se valorará la ejecución técnica de los estilos de natación, la aplicación de habilidades en situaciones de salvamento, la participación en las actividades grupales y la actitud mostrada durante la práctica.

Asimismo, se evaluará la implicación del alumnado en la elaboración y exposición de la coreografía, así como su capacidad para trabajar en equipo y respetar a sus compañeros.

Además de la evaluación realizada por el docente, el alumnado participará en procesos de autoevaluación y coevaluación, favoreciendo la reflexión sobre su propio aprendizaje y el de sus compañeros.

UPD 12: Rumbo a lo desconocido		Sesión N° 1
Fecha: 26/05/2026		Tiempo: 50min.
Insataciones: Entorno natural cercano al centro (zona de parque previa a La Pedriza)		Materiales: Mapas del entorno, brújulas, balizas, tarjetas de control, pinzas o sellos, conos
Competencias clave: CCL, CPSAA, CE		Competencias específicas: 2, 3, 5
Objetivo de la sesión	Familiarizarse con el entorno natural y adquirir los fundamentos básicos de orientación (mapa y brújula), desarrollando la autonomía y la toma de decisiones en grupo.	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarización con el entorno natural cercano</li> <li>• Interpretación básica de mapas</li> <li>• Uso inicial de la brújula</li> <li>• Orientación mediante balizas</li> <li>• Toma de decisiones en grupo</li> <li>• Autonomía en situaciones motrices en el medio natural</li> <li>• Cooperación y comunicación en el grupo</li> </ul>	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología activa: Aprendizaje Basado en Retos (ABR), planteando al alumnado el desafío de orientarse de forma autónoma en un entorno real.</li> <li>• Técnicas de enseñanza: Resolución de problemas y aprendizaje cooperativo en pequeños grupos.</li> <li>• Estilos de enseñanza: Descubrimiento guiado, favoreciendo la toma de decisiones y la interpretación del entorno.</li> </ul>	
Medidas atención a la diversidad	Las tareas se adaptarán mediante la asignación de roles dentro del grupo (lector de mapa, portador de brújula, responsable de control), permitiendo ajustar la participación a las capacidades del alumnado. El alumno con espina bífida participará con apoyo en el desplazamiento y asumirá funciones clave en la interpretación del mapa y la toma de decisiones. El alumnado con TDAH tendrá responsabilidades concretas y tareas secuenciadas para favorecer su implicación durante el recorrido.	
SESIÓN		
Calentamiento:		Duración: 10 min.
No se realiza calentamiento específico, ya que la sesión comienza con un desplazamiento activo grupal desde el centro hasta el entorno natural, que permite al alumnado entrar progresivamente en actividad mientras se familiariza con el espacio.		
Parte principal:		Duración: 35 min.
<p>Actividad 1: Iniciación a la orientación y recorrido por balizas</p> <p>El docente presenta de forma práctica los elementos básicos de orientación (mapa, leyenda, simbología y brújula), explicando cómo orientar el mapa respecto al terreno y localizar puntos de referencia visibles.</p>		

A continuación, se organiza al alumnado en grupos heterogéneos de 4 personas. Cada grupo recibe:

- Un mapa simplificado del entorno con las 6 primeras balizas señaladas (*Anexo N°3, mapa 1*)
- Una brújula
- Una tarjeta de control

En cada baliza habrá una pinza o sello que el alumnado debe marcar en su tarjeta.

Normas de la actividad:

- El grupo debe permanecer unido en todo momento.
- No se puede correr fuera de los caminos marcados.
- Se prioriza la correcta orientación frente a la velocidad.

El docente supervisa sin intervenir directamente, favoreciendo la autonomía y la resolución de problemas.

Vuelta a la calma:

Duración 5min.

Se realiza una breve puesta en común en grupo donde el alumnado comparte las dificultades encontradas, las decisiones tomadas y las estrategias utilizadas durante la actividad, en el camino de regreso al centro.

Evaluación:

- Escala de observación cuantitativa (*Anexo N°8*): durante el desarrollo de la sesión se registrará el nivel de autonomía del alumnado en la interpretación del mapa, la toma de decisiones en grupo y el uso adecuado del material de orientación, así como su participación activa en el entorno natural.
- Lista de control (*Anexo N°11*): se valorará de forma continua la actitud del alumnado, teniendo en cuenta aspectos como la cooperación, el respeto al entorno, la implicación en la actividad y la ayuda a los compañeros, especialmente en situaciones de inclusión.

UPD 12: Rumbo a lo desconocido		Sesión N° 2
Fecha: 28/05/2026		Tiempo: 50min.
Insataciones: Entorno natural cercano al centro (zona de parque previa a La Pedriza)		Materiales: Cuerdas, aros, periódicos o materiales reciclados, conos
Competencias clave: CCL, CPSAA, CE		Competencias específicas: 2, 3, 5
Objetivo de la sesión	Resolver retos cooperativos en el medio natural y reflexionar sobre la importancia del reciclaje y la conservación del entorno mediante el trabajo en equipo.	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retos cooperativos en el medio natural</li> <li>• Resolución de problemas motrices en grupo</li> <li>• Estrategias de cooperación y organización</li> <li>• Reciclaje y conservación del entorno</li> <li>• Creatividad en el uso de materiales reciclados</li> <li>• Toma de decisiones en grupo</li> </ul>	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología activa: Aprendizaje Basado en Retos (ABR), planteando al alumnado la resolución autónoma de diferentes desafíos cooperativos en el medio natural.</li> <li>• Técnicas de enseñanza: Resolución de problemas y aprendizaje cooperativo en pequeños grupos, sin aportación directa de soluciones por parte del docente.</li> <li>• Estilos de enseñanza: Descubrimiento guiado, favoreciendo la experimentación, el ensayo-error y la toma de decisiones colectiva.</li> </ul>	
Medidas atención a la diversidad	Las actividades se estructuran de manera que todos los miembros del grupo sean necesarios para la resolución de los retos, mediante la asignación de roles (coordinador, ejecutor, apoyo, supervisor). El alumno con espina bífida participará en tareas de organización, toma de decisiones y apoyo en la ejecución, contando con ayuda en los desplazamientos cuando sea necesario. El alumnado con TDAH asumirá roles activos y responsabilidades concretas, con tareas claras y secuenciadas que favorezcan su implicación.	
SESIÓN		
Calentamiento:		Duración: 10 min.
Se realiza el juego “Cruzar el bosque”. Los grupos deben desplazarse de un punto a otro utilizando un número limitado de apoyos (aros o zonas marcadas), sin tocar el suelo fuera de ellos. Esta actividad introduce la dinámica cooperativa y la necesidad de planificación grupal.		
Parte principal:		Duración: 35 min.
Actividad 1: Retos cooperativos en el medio natural		

El alumnado, organizado en grupos heterogéneos de 4–5 personas, deberá resolver diferentes retos planteados por el docente sin recibir soluciones directas. Cada reto se presenta con normas claras y un objetivo concreto.

- Reto 1: Paso de cuerda entre árboles

Se coloca una cuerda entre dos árboles a una altura aproximada de 1,20 m. El objetivo es que todos los miembros del grupo pasen al otro lado sin tocar la cuerda. El grupo deberá organizarse para ayudar a cada compañero, decidiendo el orden y la forma de superación.

- Reto 2: Transporte entre árboles

El grupo debe desplazarse de un árbol a otro sin que ningún miembro toque el suelo fuera de las zonas delimitadas (conos o aros). Para ello, deberán utilizar estrategias de cooperación y apoyo entre compañeros.

- Reto 3: “Bola de hámster” con material reciclado

Cada grupo dispone de periódicos u otros materiales reciclados con los que debe construir una bola resistente. Una vez construida, se realiza una carrera entre grupos transportando la bola sin que se deshaga, fomentando la creatividad y el uso responsable de materiales.

Durante toda la actividad, el docente observa y plantea preguntas que orienten la reflexión, sin intervenir directamente en la resolución.

Fase final de la actividad:

Cada grupo identifica un problema relacionado con el entorno (residuos, uso del espacio, etc.) y comienza a diseñar una propuesta de mejora vinculada al reciclaje y la conservación, que se desarrollará en la siguiente sesión.

Vuelta a la clama:

Duración 5min.

Se realiza una breve reflexión grupal en la que cada equipo comparte la estrategia utilizada en uno de los retos y las dificultades encontradas, favoreciendo la toma de conciencia sobre el trabajo cooperativo, de camino de regreso al centro.

Evaluación:

- Escala de observación cuantitativa (*Anexo 8*): se valorará durante toda la sesión la capacidad del alumnado para trabajar de forma autónoma en la resolución de los retos, así como su participación activa y su comportamiento seguro en el entorno natural.
- Lista de control (*Anexo 11*): se evaluará la cooperación, el respeto a los compañeros, la implicación en el grupo y la actitud hacia el entorno natural.

UPD 12: Rumbo a lo desconocido		Sesión N° 3
Fecha: 2/06/2026		Tiempo: 50min.
Insalaciones: Entorno natural cercano al centro (zona de parque / área con rocas)		Materiales: Cuerdas, arneses, mosquetones, material de seguridad, fichas de apoyo para nudos
Competencias clave: CCL, CPSAA, CE, STEM		Competencias específicas: 2, 3, 5
Objetivo de la sesión	Aprender y aplicar nudos básicos en actividades prácticas en el medio natural, desarrollando la autonomía, la seguridad y la confianza en el trabajo en grupo.	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas básicas de nudos (2-4 nudos fundamentales)</li> <li>• Uso de cuerdas en el medio natural</li> <li>• Aplicación práctica de nudos</li> <li>• Seguridad en actividades con cuerdas</li> <li>• Autonomía en la ejecución de tareas</li> <li>• Cooperación y ayuda entre iguales</li> </ul>	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología activa: Aprendizaje Basado en Retos (ABR), planteando al alumnado la aplicación de nudos en situaciones reales del medio natural.</li> <li>• Técnicas de enseñanza: Demostración y reproducción en el aprendizaje de nudos, junto con resolución de problemas en su aplicación práctica.</li> <li>• Estilos de enseñanza: Estilo instructivo en la enseñanza inicial de los nudos y descubrimiento guiado en su aplicación en situaciones reales.</li> </ul>	
Medidas atención a la diversidad	Las tareas se adaptarán mediante el uso de apoyos visuales (fichas de nudos) y trabajo por parejas para facilitar el aprendizaje progresivo. El alumno con espina bífida participará en la realización de nudos y en la supervisión del grupo, evitando zonas de riesgo como el descenso por rocas, pero implicándose activamente en la actividad. El alumnado con TDAH trabajará con tareas manipulativas y secuenciadas, favoreciendo la repetición y la implicación directa con el material.	
<b>SESIÓN</b>		
Calentamiento:		Duración: 10 min.
Se realiza el juego “Nudos humanos”, en el que el alumnado, en pequeños grupos, debe entrelazarse formando un “nudo” con sus cuerpos y posteriormente deshacerlo sin soltarse de las manos. Esta actividad introduce de forma lúdica el concepto de nudo y fomenta la cooperación.		
Parte principal:		Duración: 35 min.
<p>Actividad 1: Aprendizaje y aplicación de nudos en el medio natural</p> <p>El docente introduce y demuestra tres nudos básicos (ocho, ballestrinque y prusik), explicando su utilidad y los pasos para su correcta ejecución. El alumnado, en parejas, practica cada nudo utilizando cuerdas, apoyándose en fichas visuales.</p> <p>Una vez adquirida la técnica básica, se pasa a su aplicación en situaciones reales:</p>		

- Aplicación 1: Descenso controlado en zona de rocas  
Se delimita una zona segura con ligera inclinación. El alumnado, tras la revisión del docente, utiliza los nudos para realizar un descenso controlado. El docente verifica cada montaje antes de su uso.
- Aplicación 2: Montaje de pequeña tirolina  
Con ayuda del docente, se instala una tirolina sencilla entre dos puntos seguros. El alumnado participa en el montaje y experimenta su uso bajo supervisión directa.

Exposición de propuestas de reciclaje: Cada grupo presenta su propuesta de mejora del entorno, explicando el problema detectado y la solución planteada, fomentando la conciencia ambiental.

Vuelta a la calma:

Duración 5min.

Durante el desplazamiento de regreso al centro, donde el alumnado reflexiona en grupo sobre las actividades realizadas, comentando las dificultades encontradas en la ejecución de los nudos y las propuestas presentadas.

Evaluación:

- Escala de observación cuantitativa (*Anexo 8*): se valorará durante la sesión la autonomía en la realización de los nudos, la correcta manipulación del material y el comportamiento seguro en las actividades con cuerdas.
- Lista de control (*Anexo 11*): se evaluará la cooperación, la ayuda entre compañeros, la responsabilidad y el respeto tanto hacia el grupo como hacia el entorno.
- Rúbrica de propuesta de reciclaje (*Anexo 10*): se aplicará durante la exposición de los grupos, valorando la calidad de la propuesta, la claridad en la explicación y la implicación de los miembros del grupo.

UPD 12: Rumbo a lo desconocido		Sesión N° 4
Fecha: 4/06/2026		Tiempo: 50min.
Insataciones: Entorno natural cercano al centro (zona de parque / circuito de orientación)		Materiales: Mapas, brújulas, balizas, tarjetas de control, bicicletas, cascos
Competencias clave: CCL, CPSAA, CE		Competencias específicas: 1, 2, 3, 5
Objetivo de la sesión	Aplicar de forma autónoma los conocimientos de orientación en un entorno natural mediante una prueba práctica por grupos, iniciándose además en el uso responsable de la bicicleta como medio de desplazamiento.	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientación en el medio natural (mapa, brújula y balizas)</li> <li>• Toma de decisiones en grupo</li> <li>• Autonomía en la resolución de recorridos</li> <li>• Normas de seguridad en el entorno natural</li> <li>• Uso básico de la bicicleta como medio de transporte</li> <li>• Cooperación y organización en grupo</li> </ul>	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología activa: Aprendizaje Basado en Retos (ABR), planteando una situación real de evaluación mediante un recorrido de orientación autónomo.</li> <li>• Técnicas de enseñanza: Resolución de problemas y aprendizaje cooperativo en grupos, con intervención mínima del docente.</li> <li>• Estilos de enseñanza: Descubrimiento guiado, favoreciendo la toma de decisiones autónoma en situaciones reales.</li> </ul>	
Medidas atención a la diversidad	Se formarán grupos heterogéneos con asignación de roles (lector de mapa, control de balizas, orientación, coordinación). El alumno con espina bífida participará activamente en la orientación, asumiendo funciones clave dentro del grupo y contando con apoyo en los desplazamientos. En la parte de bicicleta, realizará el desplazamiento en el vehículo del centro, manteniendo su implicación en la actividad. El alumnado con TDAH tendrá responsabilidades concretas dentro del grupo y tareas claramente definidas para favorecer su implicación.	
SESIÓN		
Calentamiento:		Duración: 10 min.
Se realiza el juego “El guardián del bosque”. Un alumno se sitúa en el centro de una zona delimitada (el “guardián”), mientras el resto del alumnado se coloca en uno de los extremos. A la señal, deberán cruzar el espacio intentando no ser tocados por el guardián. Los alumnos que sean tocados pasan a ayudar al guardián en la siguiente ronda.		
Parte principal:		Duración: 35 min.
Actividad 1: Prueba práctica de orientación		

El alumnado, organizado en grupos de 4 (diferentes a los formados en la primera sesión), realiza un recorrido de orientación en el entorno natural. Cada grupo dispone de:

- Un mapa del recorrido
- Una brújula
- Una tarjeta de control

Se establecen las 6 segundas balizas (*anexo N°3, mapa 2*) distribuidas en el entorno; numeradas y señalizadas con pinzas o códigos.

Normas de la actividad:

- El grupo debe permanecer unido en todo momento.
- Se debe seguir el orden de las balizas indicado en el mapa.
- Se prioriza la correcta orientación frente a la velocidad.
- Cada baliza debe ser registrada en la tarjeta de control.

El objetivo es completar el mayor número de balizas en el tiempo establecido, aplicando los conocimientos adquiridos en sesiones anteriores. El docente registra los resultados sin intervenir en la toma de decisiones.

Actividad 2: Introducción al uso de la bicicleta

Durante el tiempo restante, se realizará una breve introducción al uso de la bicicleta como medio de desplazamiento para las siguientes sesiones. Se explican normas básicas de seguridad (uso de casco, control de velocidad, respeto del grupo) y se realiza un pequeño recorrido controlado en el entorno cercano.

Vuelta a la calma:

Duración 5min.

Se realiza una breve puesta en común donde los grupos comentan las estrategias utilizadas durante la orientación y las dificultades encontradas, favoreciendo la reflexión sobre la toma de decisiones.

Evaluación:

- Hoja de registro (*Anexo 9*): se evaluará el número de balizas conseguidas por cada grupo durante la actividad, registrando los resultados como evidencia del nivel de desempeño en orientación.
- Escala de observación cuantitativa (*Anexo 8*): durante la sesión se valorará la autonomía del alumnado, la toma de decisiones en grupo y el uso adecuado del material en el entorno natural.
- Lista de control (*Anexo 11*): se evaluará la cooperación, el respeto, la implicación en la actividad y el comportamiento seguro, tanto en la orientación como en el uso inicial de la bicicleta.

UPD 12: Rumbo a lo desconocido		Sesión N° 5
Fecha: 9/06/2026		Tiempo: 50min.
Insataciones: Lago en entorno natural (La Pedriza)		Materiales: Bicicletas, cascos, chalecos salvavidas, remos, embarcaciones tipo rafting/kayak adaptadas, cuerdas
Competencias clave: CCL, CPSAA, CE, STEM		Competencias específicas: 1, 2, 3, 5
Objetivo de la sesión	Aplicar habilidades básicas en actividades acuáticas en el medio natural mediante juegos de iniciación al rafting, y demostrar la adquisición de los nudos trabajados previamente en una prueba práctica.	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciación al rafting en entorno natural</li> <li>• Técnicas básicas de manejo de embarcaciones (remo, equilibrio, coordinación)</li> <li>• Seguridad en actividades acuáticas en el medio natural</li> <li>• Trabajo en equipo en embarcaciones</li> <li>• Aplicación práctica de nudos</li> <li>• Autonomía y responsabilidad en el medio natural</li> </ul>	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología activa: Aprendizaje Basado en Retos (ABR), planteando al alumnado el control y desplazamiento de la embarcación en situaciones reales del medio natural.</li> <li>• Técnicas de enseñanza: Resolución de problemas y aprendizaje cooperativo en la embarcación, junto con reproducción en la ejecución de nudos.</li> <li>• Estilos de enseñanza: Descubrimiento guiado en las actividades acuáticas y estilo instructivo en las normas de seguridad y en la prueba de nudos.</li> </ul>	
Medidas atención a la diversidad	<p>Las actividades se adaptarán mediante la asignación de roles dentro de la embarcación (coordinación, ritmo de remo, control de dirección), permitiendo la participación de todo el alumnado. El alumno con espina bífida o aquel que no pueda desplazarse en bicicleta realizará el trayecto en el vehículo del centro, participando en tareas de organización y preparación del material. En el agua, participará en condiciones seguras con apoyo del grupo y del docente. El alumnado con TDAH tendrá funciones concretas dentro de la embarcación, favoreciendo su implicación mediante tareas dinámicas y estructuradas.</p>	
<b>SESIÓN</b>		
Calentamiento:		Duración: 5 min.
El calentamiento se realiza mediante el desplazamiento en bicicleta desde el centro hasta el lago, guiado por el docente, respetando las normas de seguridad y cohesión grupal.		
Parte principal:		Duración: 45 min.
Actividad 1: Iniciación al rafting en el medio natural		

El docente explica las normas básicas de seguridad (uso del chaleco salvavidas, control de la embarcación, normas de comportamiento en el agua) y la técnica básica de manejo del remo.

El alumnado, organizado en grupos, realiza diferentes tareas progresivas:

- Tarea 1: Control de la embarcación  
Desplazamiento en línea recta manteniendo la coordinación del grupo en el ritmo de remo.
- Tarea 2: Recoge y transporta  
Los grupos deben recoger objetos flotantes distribuidos en el agua y transportarlos hasta una zona determinada, organizando roles dentro de la embarcación.
- Tarea 3: Desplazamiento coordinado  
Recorridos en el agua en los que se prioriza la coordinación y el control de la embarcación frente a la velocidad.

Durante toda la actividad se refuerzan las normas de seguridad y la toma de decisiones en grupo.

Actividad 2: Prueba práctica de nudos

El alumnado, de forma individual, realiza dos nudos de los trabajados en la sesión 3 ante el docente.

Criterios de evaluación:

- Nudo correctamente realizado: 5 puntos
- Nudo no conseguido: 0 puntos

Evaluación:

- Prueba práctica de nudos: realizada al final de la sesión, donde el alumnado ejecuta dos nudos. Se valorará con 5 puntos cada uno si se realiza correctamente y 0 puntos si no se consigue.
- Escala de observación cuantitativa (*Anexo 8*): durante la sesión se valorará la autonomía, la participación activa y el comportamiento seguro en el medio acuático y durante el desplazamiento.
- Lista de control (*Anexo 11*): se evaluará la cooperación, el respeto, la implicación en el grupo y la responsabilidad en el entorno natural.

UD 12: Rumbo a lo desconocido		Sesión N° 6
Fecha: 11/06/2026		Tiempo: 50min.
Insataciones: Lago en entorno natural (La Pedriza)		Materiales: Bicicletas, cascos, chalecos salvavidas, kayaks/piraguas, remos
Competencias clave: CCL, CPSAA, CE, STEM		Competencias específicas: 1, 2, 3, 5
Objetivo de la sesión	Aplicar habilidades básicas de desplazamiento en piragua en el medio natural, participando en actividades cooperativas en el agua y finalizando la unidad mediante una experiencia lúdica y significativa.	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciación al piragüismo</li> <li>• Técnicas básicas de remo y dirección</li> <li>• Coordinación en pareja</li> <li>• Seguridad en actividades acuáticas en el medio natural</li> <li>• Trabajo en equipo</li> <li>• Autonomía en el entorno natural</li> </ul>	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología activa: Aprendizaje Basado en Retos (ABR), planteando al alumnado el control de la piragua en situaciones reales del medio natural.</li> <li>• Técnicas de enseñanza: Resolución de problemas y aprendizaje cooperativo en pareja.</li> <li>• Estilos de enseñanza: Descubrimiento guiado, favoreciendo la coordinación y la toma de decisiones en la embarcación.</li> </ul>	
Medidas atención a la diversidad	Se organizarán parejas heterogéneas para favorecer el aprendizaje entre iguales. El alumno con espina bífida o aquel que no pueda desplazarse en bicicleta realizará el trayecto en el vehículo del centro, participando en tareas de organización (revisión de material, planificación del recorrido). En el agua, participará en condiciones seguras dentro de la embarcación o en funciones de apoyo según sus posibilidades. El alumnado con TDAH asumirá roles activos dentro de la piragua (ritmo, dirección), con consignas claras y tareas estructuradas.	
<b>SESIÓN</b>		
Calentamiento:		Duración: 10 min.
El calentamiento se realiza mediante el desplazamiento en bicicleta desde el centro hasta el lago, siguiendo las normas de seguridad y cohesión grupal.		
Parte principal:		Duración: 45 min.
<p>Actividad 1: Iniciación al piragüismo en el medio natural</p> <p>El docente explica las normas básicas de seguridad (uso del chaleco salvavidas, estabilidad en la embarcación, normas de comportamiento) y el manejo básico de la piragua (posición, uso del remo y coordinación en pareja).</p> <p>El alumnado, organizado en parejas, realiza tareas progresivas:</p>		

- Tarea 1: Control y desplazamiento básico  
Las parejas se desplazan en línea recta, coordinando el ritmo de remo y manteniendo la dirección.
- Tarea 2: Recoge y transporta  
Las parejas recogen objetos flotantes distribuidos en el agua y los trasladan a una zona determinada, organizando la coordinación dentro de la embarcación.
- Tarea 3: Recorrido guiado en pareja  
Las parejas siguen un recorrido marcado, aplicando cambios de dirección y controlando la embarcación.

Durante toda la actividad se refuerzan las normas de seguridad y la cooperación.

Actividad 2: Cierre lúdico en el medio acuático

Se realiza un tiempo de baño libre controlado, bajo supervisión del docente, como cierre de la unidad, favoreciendo la convivencia y la experiencia positiva en el medio natural.

Al finalizar, se entrega al alumnado el reconocimiento correspondiente a la unidad.

Evaluación:

- Escala de observación cuantitativa (*Anexo 8*): se valorará durante la sesión la autonomía del alumnado, su participación activa y el comportamiento seguro en el medio acuático y durante los desplazamientos.
- Lista de control (*Anexo 11*): se evaluará la cooperación, el respeto, la implicación en el grupo y la responsabilidad en el entorno natural.

## ANEXOS

### ANEXO N°1: Comtenidos anuales 4º ESO

Bloque	Subbloque	Saberes básicos (adaptados a la programación)
<b>A. Vida activa y saludable</b>	Salud física	Diseño de dietas saludables, gestionando de manera crítica la información publicitaria (supuestos superalimentos, dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica). Análisis nutricional de los alimentos consumidos. Consolidación de una cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, desequilibrios, corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares. Profundización en pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (uso de pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).
	Salud social	Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. Estudio de la normativa básica de referencia.
	Salud mental	Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.
<b>B. Organización y gestión de la actividad física</b>	Elección crítica	Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización, con especial atención a la elección crítica de prácticas como el fútbol.
	Preparación de la práctica	Mantenimiento, reciclado y reparación de material deportivo. Elección de la

		indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria y fundamentos técnicos en deportes trabajados (béisbol, voleibol, rugby, pickleball, atletismo, etc.).
	Planificación y autorregulación	Establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones del grupo a lo largo de proyectos motores. Uso de herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
	Prevención de accidentes	Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad. Actuaciones ante accidentes: uso del DEA/DESA. Aplicación del protocolo RCP y técnicas básicas (maniobra de Heimlich, identificación de ictus, etc.), especialmente en unidades como natación y primeros auxilios.
<b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</b>	Toma de decisiones	Búsqueda de la acción más óptima en función del rival, del móvil y del espacio en situaciones motrices de interacción. Organización anticipada de acciones en deportes de oposición y contacto (rugby, deportes de contacto). Estrategias de ataque y defensa en deportes de colaboración-oposición trabajados (baloncesto adaptado, fútbol, voleibol, rugby, pickleball).
	Capacidades perceptivo-motrices	Integración del esquema corporal y toma de decisiones en función de mecanismos coordinativos, espaciales y temporales.

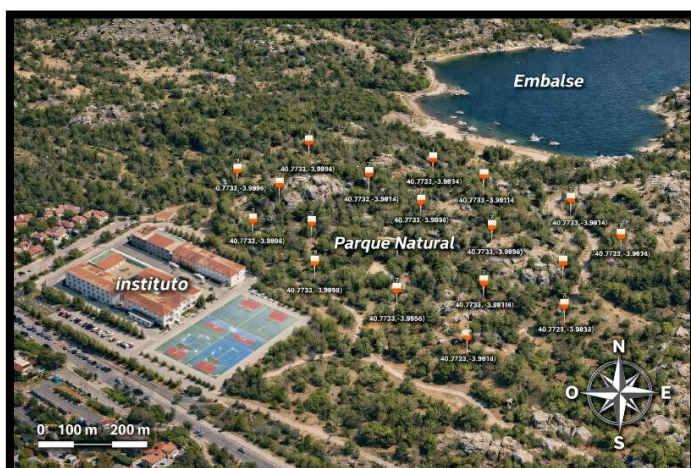
	Capacidades condicionales	Reconocimiento y consolidación de las capacidades físicas básicas. Planificación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza y resistencia, especialmente en unidades como atletismo y vida sana.
	Habilidades motrices específicas	Profundización, identificación y corrección de errores técnicos en actividades físico-deportivas trabajadas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deportes de red y muro: voleibol y pickleball.</li> <li>• Deportes de bate y campo: béisbol.</li> <li>• Deportes de invasión: rugby y baloncesto adaptado.</li> <li>• Deportes de contacto: iniciación controlada y segura. (Se descartan otras modalidades no desarrolladas en la programación).</li> </ul>
	Creatividad motriz	Creación de retos y situaciones-problema con resolución a través de los recursos disponibles, especialmente en mini juegos, retos motores y sesiones abiertas.
	Entorno y accesibilidad	Identificación de barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que dificulten la práctica física. Desarrollo de estrategias de adaptación para una práctica inclusiva (especialmente en baloncesto adaptado).
<b>D. Emociones y relaciones sociales</b>	Gestión emocional	Desarrollo de habilidades volitivas y capacidad de superación en situaciones motrices.
	Habilidades sociales	Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices, especialmente en deportes colectivos y retos cooperativos.
<b>E. Manifestaciones</b>	Expresión corporal	Uso comunicativo del cuerpo mediante técnicas de expresión corporal (coreografías, danza).

<b>de la cultura motriz</b>	Deporte y género	Análisis de estereotipos de género y promoción de la igualdad en el deporte. Referentes deportivos diversos.
	Influencia cultural del deporte	Análisis del deporte profesional y su influencia en la sociedad actual.
<b>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</b>	Medio natural	Análisis y gestión del riesgo en actividades en el medio natural y urbano.
	Sostenibilidad	Diseño y organización de actividades físicas en el entorno natural (orientación), fomentando el cuidado y la preservación del medio ambiente.

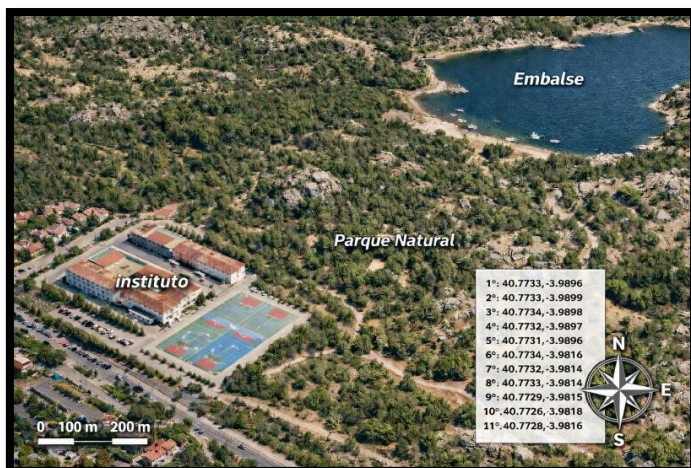
*ANEXO N°2: Mapa centro y localizacion de Piscina Municipal, para el desarrollo de la DPD12*



*ANEXO N°3: Mapa centro y entorno natural para el desarrollo de la DPD12*



*(mapa 1)*



*(mapa 2)*

*ANEXO N°4 Lista actitudinal UD*

Marcar X según corresponda para cada alumno, cada ítem tendrá un valor de 0 ó 2 puntos	Sí	No
Participa activamente		
Respeto a compañeros		
Coopera en grupo		
Muestra actitud positiva		
Favorece la inclusión		

*ANEXO N°5 Lista de observación de la técnica de estilos de natación UD*

Alumno	Logra cumplir los siguientes ítems en relación a los principios técnicos básicos de cada estilo, cada ítem tendrá un valor de 0 ó 2,5 puntos	✓ / X
	Braza: coordinación brazada-patada	
	Braza: patada correcta	
	Braza: respiración sincronizada	
	Braza: deslizamiento	
	Crol: batido de piernas	
	Crol: brazada alterna	
	Crol: respiración lateral	
	Crol: posición corporal alineada	
	Espalda: posición dorsal	
	Espalda: batido de piernas	
	Espalda: brazada alterna	
	Espalda: orientación en el desplazamiento	
	Mariposa: ondulación corporal	
	Mariposa: brazos simultáneos	
	Mariposa: ritmo general	
	Mariposa: adaptación al estilo	

*ANEXO N°6 Rúbrica coevaluación “Natación artística” UD*

Colorea según corresponda en relación a la actuación de cada equipo	1 – Bajo	2 – Aceptable	3 – Notable	4 – Excelente
<b>Creatividad</b>	Movimientos repetitivos	Alguna variedad	Movimientos variados	Muy original y creativo
<b>Sincronización</b>	Descoordinación	Coordinación irregular	Buena coordinación	Total sincronización
<b>Relación con la música</b>	No sigue el ritmo	Sigue parcialmente	Buena adaptación	Excelente ajuste musical
<b>Trabajo en equipo</b>	Falta cooperación	Cooperación limitada	Buen trabajo grupal	Excelente cohesión
<b>Dificultad</b>	Muy básico	Nivel medio bajo	Nivel adecuado	Nivel alto

*ANEXO N°7 Rúbrica autoevaluación individual UD*

Marca según corresponda en relación a tu aportación dentro de tu grupo	1	2	3	4
<b>He participado activamente en el grupo</b>				
<b>He aportado ideas a la coreografía</b>				
<b>He ayudado a mis compañeros</b>				
<b>Mi implicación ha sido adecuada</b>				

*ANEXO N°8 Escala de observación cuantitativa (medio natural) UD*

<i>Ítems a observar</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Interpreta el mapa o la tarea correctamente</i>					
<i>Toma decisiones adecuadas durante la actividad</i>					
<i>Aplica correctamente las habilidades motrices (orientación, nudos, manejo...)</i>					
<i>Muestra autonomía en la resolución de tareas</i>					
<i>Utiliza correctamente el material (brújula, cuerdas, embarcación...)</i>					
<i>Mantiene un comportamiento seguro en el entorno</i>					
<i>Se adapta a las condiciones del entorno natural</i>					
<i>Resuelve problemas de forma eficaz</i>					

*ANEXO N°9 Hoja de registro de orientación (balizas) UD*

<i>Grupo</i>	<i>Registra los resultados obtenidos en la prueba de orientación valorando el desempeño del grupo en la localización de balizas</i>	<i>Valor</i>
	<i>N° de balizas conseguidas</i>	
	<i>Tiempo empleado (menor tiempo, mayor puntuación)</i>	
	<i>Toma de decisiones en grupo</i>	
	<i>Uso correcto de mapa y brújula</i>	

*ANEXO N°10 Rúbrica de observación cuantitativa para propuesta de reciclaje (vertical) UD*

<i>Criterio</i>	<i>Valora cada apartado del 0 al 10 en función de la calidad de la propuesta presentada</i>	<i>Valor (0–10)</i>
<i>Identificación del problema</i>		
<i>Propuesta de solución</i>		
<i>Claridad en la exposición</i>		
<i>Participación del grupo</i>		

*ANEXO N°11 Lista de control*

<i>Ítems a observar</i>	<i>Sí (1)</i>	<i>No (0)</i>
<i>Participa activamente en las actividades propuestas</i>		
<i>Coopera con los miembros de su grupo</i>		
<i>Respeto a sus compañeros durante la práctica</i>		
<i>Respeto las normas establecidas en la actividad</i>		
<i>Muestra una actitud positiva ante las tareas</i>		
<i>Se implica en la resolución de las actividades</i>		
<i>Acepta diferentes roles dentro del grupo</i>		
<i>Ayuda a los compañeros cuando es necesario</i>		
<i>Respeto el entorno natural y el material</i>		
<i>Mantiene un comportamiento adecuado y seguro</i>		

ANEXO N°12: Calendario curso escolar 2025-2026 de la Comunidad de Madrid

(propuesta de programación)

SEPTIEMBRE 2025						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTUBRE 2025						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVIEMBRE 2025						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DICIEMBRE 2025						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ENERO 2026						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRERO 2026						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARZO 2026						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL 2026						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAYO 2026						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNIO 2026						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULIO 2026						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**Leyenda :**

- Inicio/final curso académico
- Día festivo/no lectivo
- Sesiones Educación Física (trimestre 1)
- Sesiones Educación Física (trimestre 2)
- Sesiones Educación Física (trimestre 3)