

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA
PARA 6º DE PRIMARIA
TRABAJO DE FIN DE GRADO**



Rodrigo Toro Rojas

Directora: Evelia Franco Álvarez

Curso 2018/2019

Grado en Educación Primaria (4º curso)

Fecha de presentación: 4 de junio del 2019

ÍNDICE

ÍNDICE.....	3
PRESENTACIÓN	5
RESUMEN Y PALABRAS CLAVE.....	7
ABSTRACT	8
PALABRAS CLAVE/KEY WORDS.....	8
PROGRAMACIÓN GENERAL ANUAL.....	9
1. INTRODUCCIÓN.....	9
1.1 <i>Justificación teórica</i>	9
1.2 <i>Contexto social-cultural</i>	12
1.3 <i>Contexto del equipo docente</i>	14
1.4 <i>Características psicoevolutivas del niño/a de 6º de Primaria</i>	15
2. OBJETIVOS.....	16
2.1 <i>Objetivos Generales de Etapa</i>	16
2.2 <i>Objetivos Didácticos del curso</i>	16
2.3 <i>Objetivos del área en el curso</i>	16
3. CONTENIDOS	17
3.1 <i>Secuenciación de contenidos de la CAM</i>	17
3.2 <i>Secuenciación en Unidades Didácticas</i>	17
4. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE	18
4.1 <i>Clasificación de actividades de enseñanza atendiendo a diferentes criterios</i>	18
4.2 <i>Actividades tipo</i>	19
5. METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS.....	20
5.1 <i>Principios metodológicos</i>	20
5.2 <i>Papel del alumno y del profesor</i>	22
5.3 <i>Recursos materiales y humanos</i>	23
5.4 <i>Recursos TIC</i>	24
5.5 <i>Relación con el aprendizaje del Inglés</i>	24
5.6 <i>Organización de espacios y rutinas</i>	25
5.7 <i>Agrupamiento de los alumnos</i>	26
5.8 <i>Relación de la metodología con las competencias clave, los objetivos y los contenidos</i>	26
6. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	27
6.1 <i>Medidas generales de atención a todos los alumnos</i>	28
6.2 <i>Medidas ordinarias: necesidades de apoyo educativo</i>	28
6.3 <i>Medidas extraordinarias: adaptaciones curriculares</i>	28
7. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....	29
7.1 <i>Actividades fuera del aula</i>	30
7.2 <i>Plan lector</i>	30
7.3 <i>Relación con el desarrollo de las unidades didácticas</i>	33
8. PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL Y COLABORACIÓN CON LAS FAMILIAS	33
8.1 <i>Objetivos del plan de acción tutorial</i>	33

8.2 Tareas comunes de colaboración familia-escuela.....	34
8.3 Entrevistas y tutorías individualizadas.....	34
8.4 Reuniones grupales de aula.....	35
9. EVALUACIÓN DEL PROCESO APRENDIZAJE-ENSEÑANZA	36
9.1 Criterios de evaluación	37
9.2 Estrategias, técnicas e instrumentos de evaluación.....	37
9.3 Momentos de evaluación	40
10. UNIDADES DIDÁCTICAS.....	42
10.1 UNIDADES DIDÁCTICAS CORTAS	42
10.2 UNIDADES DIDÁCTICAS LARGAS.....	53
10.3 UNIDAD EXTRALARGA	90
11. CONCLUSIONES	104
12. BIBLIOGRAFÍA	105
13. ANEXOS	106
ANEXO 1.1: OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA.....	106
ANEXO 1.2: OBJETIVOS DIDÁCTICOS DEL CURSO	107
ANEXO 1.3: OBJETIVOS DEL ÁREA EN EL CURSO.....	108
ANEXO 1.4: SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS.....	111
ANEXO 2: SESIONES UNIDAD 0. CREADAS PARA LOS DÍAS DE LLUVIA.....	117
ANEXO 3.1: CONTRATO DE COMPROMISO DEL ALUMNO CON LA ASIGNATURA	121
ANEXO 3.2: REGISTRO DE PUNTUACIÓN JUEGOS OLÍMPICOS.....	122
ANEXO 3.3: RÚBRICA JUEGOS OLÍMPICOS (UNIDAD 7).....	122
ANEXO 3.4: TABLA DE EVALUACIÓN JUEGOS OLÍMPICOS (UNIDAD 7).....	124
ANEXO 3.5: AGRUPACIÓN DE LA CLASE PARA LOS JUEGOS OLÍMPICOS (UNIDAD 7) ..	125
ANEXO 3.6: DISTRIBUCIÓN DE LOS TERRENOS EN EL PATIO.....	126
ANEXO 3.7: LISTA DE CONTROL SOBRE LOS DATOS APORTADOS EN LA REFLEXIÓN PERSONAL (EXCURSIÓN INEF).....	127

Presentación

El trabajo que se presenta a continuación se fundamenta en una síntesis general de las reflexiones llevadas a cabo durante los cuatro años de carrera. Se trata de una programación didáctica en Educación Física para una clase de 6º de Primaria. En dicha clase habrá 25 alumnos (12 chicos y 13 chicas) que es la ratio de alumnos por clase que hay en el colegio FRATERNIDAD. Este centro educativo es de invención propia, especificando en el apartado 1.2 todos los detalles.

Después de haber adquirido importantes aprendizajes durante mi proceso formativo he podido concluir que el panorama educativo actual sigue dejando de lado aspectos del ser humano cruciales para su desarrollo profesional y personal. Hoy en día sigue habiendo asignaturas menospreciadas por un sistema que no es capaz de percibir los retos sociales y personales a los que se van a tener que afrontar las nuevas generaciones. Más allá de las necesidades profesionales que exige una sociedad que vive en el marco de la productividad y el consumismo existen unos retos cada vez más palpables. Unos retos que exigen la necesidad de redirigir el foco de la educación a las capacidades personales para filtrar los numerosos estímulos a los que nos enfrentamos, tanto positivos como negativos. El desarrollo tecnológico y el bombardeo por parte de los medios de comunicación exigen de un criterio personal para poder analizar dichos estímulos de una forma inalterada. Se requiere de una inteligencia intrapersonal e interpersonal que consigan acercar y valorar a las personas. Una inteligencia que permita valorar y explotar las diferencias en vez de rechazarlas, respetando unos mínimos que no se puedan traspasar. Únicamente podrá desarrollarse en el individuo si se comienza a dar valor a asignaturas cuya naturaleza permita que se den las condiciones idóneas para una educación en valores presente día a día.

Estos son los motivos por los que he decidido hacer el trabajo basándome en la Educación Física, una de las asignaturas más desestimadas y abandonadas en el sistema educativo actual. Considero que la Educación Física, además de ser la herramienta idónea para el trabajo de valores en la escuela, permite abordar temas de primera importancia: alimentación, condición física, respeto del medio ambiente... Temas que afectan directamente a la salud mental y física de nuestros alumnos y que requieren de la adquisición de unos hábitos para que puedan disfrutar de una vida lo más rica, plena y duradera posible.

La Educación Física permite abordar una amplia serie contenidos actitudinales y procedimentales gracias al carácter dinámico de la misma. El alumno durante la clase de Educación Física es el protagonista, tiene un papel más activo y se siente más motivado hacia la tarea. Esta circunstancia permite que, a partir de una planificación adecuada, se puedan adquirir hábitos o conocimientos que difícilmente puedan ser olvidados. La Educación Física permite vivir una experiencia de aprendizaje realmente significativa, una experiencia en la que el disfrute y el desarrollo motor van de la mano con aspectos cruciales para el desarrollo integral del alumnado.

Sin embargo, debemos tener en cuenta que la Educación Física es únicamente la herramienta para poder abordar los contenidos anteriores. La Educación Física sin un buen profesor que sepa explotarla corre el riesgo de quedarse estancada en la percepción simple que ha tenido hasta ahora. Uno de los objetivos principales del profesor de Educación Física es hacer que el alumnado valore la actividad física como un aspecto fundamental para el bienestar personal. Debe transmitir con seguridad y pasión el motivo por el que la actividad física es realmente tan relevante, destacando el papel en la salud y en el ocio de la persona.

En este trabajo destaca el hilo conductor a través del cual se planificará el proceso de enseñanza-aprendizaje: los Juegos Olímpicos. Las distintas unidades didácticas conforman un proceso de entrenamiento para llegar a estos Juegos Olímpicos (unidad didáctica 7) en la mejor forma posible. En cada unidad didáctica se trabajarán contenidos de los distintos bloques buscando una progresión lógica y significativa para el alumnado. Este reparto de contenidos por unidades se puede ver en el apartado 3.2 de este trabajo. Cabe destacar que este proceso de entrenamiento engloba aspectos motores, pero también cognitivos, emocionales y conductuales. Uno de los objetivos principales es fomentar la educación en valores dentro del grupo, destacando el compromiso, respeto y la responsabilidad. La agrupación del alumnado es un aspecto clave para conseguir los objetivos anteriores, de tal manera que los alumnos se habitúen a trabajar con todos los compañeros de la clase. Esto también permite que el profesor diagnostique los distintos niveles de habilidad y preferencias sociales de la clase. Esta manera de enfocar el desarrollo de las sesiones permite que se valoren las diferencias como oportunidades y no como inconvenientes, respetando los distintos niveles que haya dentro del grupo. Es importante que el profesor resalte la figura de aquellos alumnos que en el ámbito motor son menos competentes que sus compañeros, destacando aquellas áreas en las que sí lo

son. Este reconocimiento social por parte del docente hará ver que realmente estas diferencias y dificultades en determinados ámbitos son normales y que hay que aprender a trabajar colaborativamente para lograr los objetivos.

En los Juegos Olímpicos (unidad 7) el deporte es el medio para alcanzar los objetivos curriculares. El profesor hará los equipos de manera equilibrada, representando cada equipo a un país: Estados Unidos, Angola, Vietnam, Nueva Zelanda, Alemania y Nicaragua. Se asignarán por elección del propio alumnado y por sorteo si no hubiese consenso. Durante esta unidad habrá sesiones de entrenamiento y de competición en las que los atletas trabajarán distintas habilidades y capacidades físicas. Al final de la unidad se hará una entrega de premios. Habrá premio para el país ganador y para el país más respetuoso. El país ganador será el motivo cultural a partir del cual se planifique y celebre la ceremonia de clausura (unidad 9), representando esta ceremonia el fin del año académico.

Resumen y palabras clave

Este trabajo consiste en una programación didáctica anual para el área de Educación Física, siendo el curso elegido 6º de Primaria. Se compone de una programación general, en la que se recogen los aspectos más teóricos del trabajo, y de nueve unidades didácticas. Dentro de esta propuesta se recoge el contexto del centro en el que se aplicaría, así como las distintas bases metodológicas, pautas de actuación docentes y distintas colaboraciones profesionales.

El trabajo presentará un único hilo conductor: los Juegos Olímpicos. El fin de este hilo conductor es que sirva de guía para el alumnado a la hora conseguir los objetivos planteados para el curso. Uno de los principales será fomentar entre los alumnos el valor del respeto entre sus iguales, independientemente de la actividad planteada o de los distintos equipos que se hagan. Todo esto integrado dentro del marco de la mejora de la condición física del alumnado.

A modo de conclusión sería importante destacar que se pretende alejar al alumnado de algunas realidades tóxicas de la social actual. Alejarles de la violencia que se genera al vivir las diferencias desde el conflicto y no desde la oportunidad. Esto es fácilmente perceptible en dos ámbitos sociales importantes: el deporte y la política. Se trata de una responsabilidad que el profesor debe considerar para evitar acercar posturas a problemáticas más globales, como puede ser el racismo.

Abstract

This work consists of an annual didactic program for the area of Physical Education, being the chosen course 6° of Primary. It consists of a general programming, which includes the most theoretical aspects of the work, and of nine didactic units. This proposal includes the context of the center in which it would be applied, as well as the different methodological bases, teaching performance guidelines and different professional collaborations.

The work will present a unique thread: the Olympic Games. The end of this thread is that it is a guide for the students to achieve the objectives set for the course. One of the main aims will be to promote among the students the value of respect between their peers, regardless of the activity raised or the different teams that are made. All this integrated within the framework of the improvement of the physical condition of the students.

By way of conclusion it would be important to emphasize that it is intended to remove students from some toxic realities of the current social. Drop them from the violence that is generated by living the differences from the conflict and not from the opportunity. This is easily perceivable in two important social areas: sport and politics. It is a responsibility that the teacher must consider avoiding approaching positions to more global problems, like racism.

Palabras clave/key words

Educación Física, Competencia motriz, Constructivista, Aprendizaje Significativo, Demandas cognitivas, Juego, Educación en valores, Autonomía, Mejora de la condición física y Juegos Olímpicos.

Physical Education, Physical competence, Constructivist, Meaningful learning, Cognitive demands, Game, Education in values, Autonomy, Improvement of the physical condition and Olympic Games.

Programación general anual

1. Introducción

1.1 Justificación teórica

La Educación Física es una pedagogía de las conductas motrices cuya finalidad es la educación, y el medio el movimiento (Alonso y Ruiz, 2017). Su finalidad principal es desarrollar en las personas su competencia motriz, entendiendo esta como la integración de los conocimientos y procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados a la conducta motora. Entre sus objetivos destacan la mejora de la salud personal, la mejora del estado de forma y educar para el ocio y el tiempo libre. Es incuestionable afirmar que la Educación Física resulta ser un área primordial para conseguir el desarrollo integral en el alumnado. Tiene una función especialmente relevante en aspectos clave en la vida de un individuo. A lo largo de la programación didáctica planteada en este trabajo personal se pretenden adquirir unos hábitos positivos relacionados con la alimentación y la higiene corporal a la vez que se desarrolla la **competencia motriz** del alumnado. La Educación Física tiene su foco en el desarrollo motriz de los individuos, pero es además una herramienta idónea para trabajar otros contenidos de manera transversal e interdisciplinar (BOE 52, 2014). La conducta motora es el eje vertebrador de una asignatura que pretende crear una serie de concepciones personales en el alumno que le ayuden a vivir su vida de una manera más plena y saludable.

Las distintas corrientes pedagógicas resultan indispensables para poder entender este trabajo y su importancia con respecto al proceso de enseñanza-aprendizaje. Dar una enseñanza de calidad requiere de una perspectiva **constructivista** del proceso. Este constructivismo está muy presente en las ideas educativas actuales. Según Delval (1997), todos los autores de hoy en día son en parte constructivistas. Una de las bases que comparten es la necesidad de conocer al alumnado y planificar la actuación docente en función de sus intereses y necesidades, adaptando los contenidos a cada una de posibles diferencias que se den dentro de un grupo. Los factores afectivos tienen un gran peso dentro de esta perspectiva constructivista, así como la necesidad de promover un cooperativismo entre profesor y alumnos para explotar al máximo las posibilidades de aprendizaje. No existe una única vía en el proceso, existiendo una gran variedad de problemas a solventar con múltiples respuestas posibles.

El **aprendizaje significativo** de Ausubel está íntimamente relacionado con el constructivismo. Los conocimientos previos del alumnado son el punto de partida para la

creación de nuevas concepciones que enriquezcan el esquema mental del alumno. En Educación Física el principal ingrediente para que el aprendizaje sea realmente significativo es la experiencia de aprendizaje. “El aprendizaje vivencial es un enfoque holístico integrador del aprendizaje, que combina la experiencia, la cognición y el comportamiento” (Akella, 2010).

Diversos autores como Jean Piaget o David Kolb hablan sobre este aprendizaje a partir de la **experiencia**. Kolb plantea un modelo (1984) en el que habla del aprendizaje como el resultado integrado en el que los individuos perciben y procesan la experiencia. Existen cuatro fases fundamentales según este modelo: experimentación activa, experimentación abstracta, experimentación concreta y experimentación reflexiva.

El modelo de Kolb sigue las pautas de la Taxonomía de Bloom, partiendo de las **demandas cognitivas** existentes desde un punto de nivel simple. Esto permite que la motivación del alumnado no se vea alterada, ya que el nivel de dificultad de las actividades planteadas aumenta desde lo básico hasta lo complejo. Todos los alumnos podrán experimentar una mejora, ya que el punto de partida será absolutamente personal en función de la competencia individual, permitiendo que ciertos sentimientos como la frustración o la desmotivación no aparezcan. La asignatura de Educación Física representa un riesgo real ante estos sentimientos de inseguridad al ser muy visibles las diferencias de nivel existentes entre los alumnos. Una de las soluciones para evitar este rechazo es la creación de actividades con distintos niveles de dificultad, permitiendo que todos los alumnos participen cómodamente para conseguir los objetivos propuestos. Todos los alumnos conocerán sus propias posibilidades motrices, existiendo motivación intrínseca para superar el punto de partida inicial.

Siguiendo el enfoque constructivista, el concepto de “zona de desarrollo próximo” (ZDP) de Vygotsky (1978) nos acerca a una idea clave: todo lo que puede hacer con ayuda o soporte en la actualidad será algo que este alumno logrará hacer de manera individual en un futuro. La zona de desarrollo próximo compara la realización de una determinada tarea-actividad con ayuda o soporte y la realización de esta sin ellos (Figura 1). Esto, aplicado a la Educación Física, explica la necesidad de plantear actividades grupales que supongan un reto para el alumno para que este pueda resolverlo por su cuenta el día de mañana. Aparece aquí otro concepto importante, el del “andamiaje” de este mismo autor. El profesor debe saber elegir el tipo y el momento de soporte para que el alumno pueda

explotar su potencial. Debe permitir que el alumno cometa errores, aprendiendo así a superar las dificultades que surjan durante el proceso. El **error** es un aspecto didáctico crucial para el niño/a durante su etapa educativa. Enseñar a gestionar el fracaso o la frustración es una meta didáctica que encuentra en la Educación Física una oportunidad excelente. La cooperación o soporte que el alumno necesita debe ser el paso previo hacia una autonomía total, siempre y cuando esté preparado.



Figura 1: Representación de la Zona de Desarrollo Próximo. Tomada de Wikipedia.org.

Es necesario garantizar esta autonomía en las tareas para que el alumnado disfrute con las mismas. El desarrollo de estrategias de apoyo a la **autonomía** por parte del profesor de Educación Física se configura como un factor social determinante en el desarrollo de los procesos motivacionales (Cheon et al., 2014). Para poder **educar en valores** y provocar un aprendizaje significativo necesitamos dotar de esta autonomía al alumnado para que puedan enfrentarse a las distintas situaciones motrices sintiéndose libres. Gracias a esta percepción de libertad estarán motivados y podrán lograr los objetivos planteados por el docente.

Un profesor que apoye con frecuencia e intensidad la autonomía del alumnado en clase podría evitar o prevenir que los estudiantes estén más desinteresados por su aprendizaje y generen conductas indisciplinadas (Abós et al., 2016). La Educación Física supone un contexto más que aprovechable para el trabajo de conductas sociales y el fomento de valores.

La principal herramienta didáctica empleada para poder alcanzar los aspectos planteados anteriormente es el **juego**. “El juego es un ejercicio de preparación para la vida y cada especie desarrolla, mediante él, algunas virtudes específicas que luego le ayudarán a subsistir” (Gros, 1902). La demanda cognitiva y colaborativa que posee el juego en su

naturaleza convierte al mismo en una herramienta educativa de enorme valor. El niño obtiene un placer natural en el juego el cual le permite alcanzar unos logros de aprendizaje de manera fluida y significativa. Es una actividad ocupacional a partir de la cual el niño va evolucionando y adaptándose según los cambios de conducta que suceden a lo largo de la vida infantil. Unos cambios que van generando en el niño su propia identidad y personalidad, pero siempre desde una perspectiva adecuada a su momento evolutivo.

Karl Bühler afirma que el juego proporciona un “placer funcional” más que necesidad o apetito físico y “que este placer funcional es motivado por la oportunidad de un trabajo creador del pensamiento puesto en el juego” (Fdez. Martínez, 1965). Bühler amplía esta idea al concebir al juego como antesala del trabajo, ya que en su maduración desemboca en éste. “El concepto de motivación aparece ya como un argumento decisivo en el juego, dando lugar, por otra parte, a la intervención de un nuevo aporte con la teoría psicoanalítica de Freud. Aquí encontramos perfectamente definidas las relaciones del presente con el pasado” (Fdez. Martínez, 1965). Para estudiar correctamente el juego como actividad humana, se le debe asignar un pasado, un presente y un futuro. Al concebirse al juego como la forma natural de expresarse del niño, el profesor experto puede encontrar en su expresión más profunda tanto un diagnóstico como un tratamiento. “El diagnóstico representa el pasado; el tratamiento, el futuro, y el presente está dado en el niño que se dispone a jugar” (Fdez. Martínez, 1965). El juego ha sido y sigue siendo en el presente la única herramienta didáctica que está en la propia naturaleza del niño/a.

1.2 Contexto social-cultural

El trabajo se ha realizado siguiendo unas ideas imaginadas en cuanto al carácter social y cultural. Se tratan del tipo de centro en el que se desarrollará la programación, el entorno en el que se encuentra, el alumnado del centro educativo y los recursos de los que se dispone.

El colegio FRATERNIDAD es un centro educativo inspirado en las distintas experiencias que he tenido durante mis periodos de prácticas, así como en los distintos colegios donde he estudiado. Se trata de un centro de Educación Infantil, Primaria, E.S.O y Bachillerato. El recinto del centro es lo suficientemente grande como para albergar una ratio de 25 alumnos por clase, con 3 líneas por curso. Hay alumnos de distintas culturas, aunque predominan los alumnos que provienen de familias españolas.

Se trata de un colegio de carácter privado, laico, mixto y no bilingüe que se encuentra situado en el distrito de Barajas (Madrid). Esta es la localización exacta donde se sitúa: Calle Rambla 1, 28042, Madrid.



La mayoría de los alumnos que acuden al centro viven en los barrios cercanos de Alameda de Osuna, Aeropuerto, Casco histórico de Barajas, Timón y Corralejos. El poder adquisitivo de las familias que habitan en estos es alto, igual que el nivel socioeconómico del colegio. Existe un buen servicio de transporte público que comunica cada uno de estos barrios con el colegio. A la presencia de varias líneas de buses que pasan por la Avenida principal (Avenida de Logroño) se le suma la parada de metro El capricho (L5), situada a 10 minutos a pie. Además, la M11 y M40 están a escasos minutos, lo que facilita el transporte privado. El centro pone a disposición dos servicios de ruta:

- Corta distancia: para los alumnos y profesores que vivan por los barrios nombrados anteriormente.
- Larga distancia: para aquellos alumnos y profesores que vivan en otros barrios más alejados y que requieran de este servicio.

Los profesores disponen de un parking privado dentro del recinto del colegio. Además, hay un parking para bicicletas que será de libre uso para toda persona que acceda al centro.

En cuanto a los recursos que dispone el centro estos son considerables. El colegio cuenta con un patio para cada etapa educativa (Infantil, Primaria, E.S.O y Bachillerato). El patio de Primaria contiene dos pistas de minibasket y un campo de balonmano. Existe una pista

de atletismo que podrán usar los alumnos bajo supervisión del profesor de Educación Física. Los patios de la E.S.O. y Bachillerato cuentan con un campo de fútbol y un campo de baloncesto cada uno. Cuenta además con otras instalaciones: teatro, laboratorios, salas de reuniones, varias salas de informática, comedor para alumnos y profesores, ludoteca y polideportivo. Uno de los recursos que destacan con respecto a la competencia es la presencia de una biblioteca para cada etapa educativa. Los recursos bibliográficos son abundantes, existiendo un gran control sobre los mismos.

El parque Juan Carlos I se encuentra a escasos minutos del colegio. Será un recurso muy utilizado para realizar actividades fuera de la monotonía de las aulas, así como para disfrutar del aire limpio que posibilita el parque. Para los profesores de Educación Física su cercanía permite abordar contenidos como el respeto al medio ambiente o la orientación de una manera más vivencial y atractiva para el alumnado.

Se ofrecen un gran número de horas semanales de inglés. Aunque no es un centro bilingüe, sí que se trabaja para que el alumnado adquiera una competencia lingüística alta en este idioma con el objetivo de llegar a la universidad con un C1. Se ofrecen clases extraescolares en este idioma y también de francés, alemán y chino. Todas estas dadas por profesores nativos. También se ofrecen actividades extraescolares de carácter deportivo: minibasket, baloncesto, balonmano, fútbol y atletismo. Existen equipos federados para competir en estas modalidades representando al colegio. El departamento de Educación Física estará en constante relación con el de las actividades extraescolares con el objetivo de ofrecer una enseñanza física de calidad. El desarrollo motor del alumnado en FRATERNIDAD tiene un peso importante, ya que se considera fundamental para poder desarrollarse a nivel cognitivo, social y personal.

1.3 Contexto del equipo docente

En el colegio FRATERNIDAD el equipo docente se considera el eje vertebrador del proceso de enseñanza-aprendizaje. Se ofrecen actividades lúdicas para fomentar la cohesión dentro de los departamentos, pero también entre los distintos departamentos. Todos los profesores se conocen. Se ofrecen también formaciones para los distintos departamentos que sirven para garantizar una actualización continua. Existe un sistema de sustituciones que garantizan la presencia de profesionales cualificados en caso de que se acuda a alguna de estas formaciones.

En Primaria hay 18 tutores, ya que es un colegio de línea 3. Hay un coordinador para cada etapa: 4 coordinadores en total. El equipo docente lo componen 30 profesores entre todas las asignaturas que se dan en Primaria. Entre estos 30 profesores se encuentran los especialistas de las siguientes áreas: Inglés, Educación Física, Música y Pedagogía terapéutica. Estos se organizan por departamentos. Las actividades extraescolares se gestionan a través de un departamento del centro que funciona de manera independiente a nivel organizativo. Todos los profesores del departamento de Inglés cuentan con un certificado de nivel C2, sin contar con los nativos que apoyarán durante el desarrollo de las sesiones.

1.4 Características psicoevolutivas del niño/a de 6º de Primaria

Las características psicoevolutivas del niño/a son un aspecto clave a la hora de planificar cualquier tarea pedagógica en cualquier asignatura. Únicamente conociendo cómo son los niños durante un periodo evolutivo concreto se conseguirá llevar a cabo las medidas educativas necesarias para cubrir las necesidades y demandas del alumnado. En Educación Física estas características cobran especial relevancia, sobre todo el ámbito social. Las características psicoevolutivas del niño/a de 6º de Primaria deben ser analizadas desde tres ámbitos del desarrollo:

1. Desarrollo emocional: el niño/a tiene una percepción realista de sí mismo, así como una buena capacidad empática. Muestra ya un carácter altruista y solidario, siendo capaz de autorregularse eficazmente. A pesar de tener un mejor control emocional experimenta una gran influencia de su autoimagen.
2. Desarrollo cognitivo: es capaz de pensar de manera abstracta y crítica. Es capaz de razonar de manera simbólica e hipotética-deductiva. Buen pensamiento lógico-matemático. El niño ya posee una capacidad cognitiva suficiente como para comenzar a desear independencia del adulto. Los miedos infantiles desaparecen.
3. Desarrollo social: las relaciones con sus iguales son muy significativas, preocupándole la aceptación de estos. Deseo de ser aceptado por los demás, siendo muy importante el reconocimiento social. Dentro de la misma clase se dan diversas agrupaciones. Mayor autonomía e independencia con respecto a etapas anteriores.

Es importante destacar que en 6° de Primaria la pubertad ya está muy presente en el sexo femenino. Con el término pubertad se hace referencia a una época en la que se experimentan una serie de cambios corporales que indican el tránsito de la etapa infantil a la edad adulta. Cada niño/a es diferente, por lo que vivirán su pubertad de una manera particular. Es un periodo por el que todos los niños y niñas pasan, aunque generalmente el sexo masculino vive estos cambios más tarde, en secundaria. Estos cambios en ocasiones son muy bruscos y provocan desajustes a nivel hormonal, lo que puede provocar alteraciones en la conducta o en la autoestima del alumnado. Algunos de estos cambios más característicos son la aparición del acné y del vello.

El profesor debe tener en cuenta que este periodo no es fácil. La pubertad provoca que no se reconozca el propio cuerpo, pudiendo llegar a generar estrés o ansiedad en el niño afectado. Requiere de una especial comprensión por parte del docente, mostrando su disposición si fuese necesario para explicar estos cambios.

*Nota

2. Objetivos

Se entienden por objetivos al conjunto de conocimientos, destrezas y habilidades que deben adquirir los alumnos durante su proceso de aprendizaje en Primaria. Estos objetivos se dividen en: Objetivos Generales de etapa, Objetivos Didácticos del curso y Objetivos del área en el curso (en este caso 6° de Primaria).

2.1 Objetivos Generales de Etapa

Recogidos en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Recogidos en el Anexo 1.1.

2.2 Objetivos Didácticos del curso

De los Objetivos Generales de Primaria se han seleccionado aquellos que se trabajaran de manera específica desde esta asignatura con los alumnos de 6° de Primaria. Recogidos en el Anexo 1.2.

2.3 Objetivos del área en el curso

Curso: 6° de Primaria.

Estos objetivos han sido seleccionados y adaptados a partir de los estándares de aprendizaje evaluables presentes en el Real Decreto 126/2014, del 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Recogidos en el Anexo 1.3.

3. Contenidos

3.1 Secuenciación de contenidos de la CAM

En el Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, encontramos la definición de contenido: conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa, así como a la adquisición de competencias. Los contenidos del presente trabajo se han seleccionado a partir de la legislación tanto a nivel autonómico como a nivel estatal, recogidos en el Anexo 1.4 y dividiéndose entre conceptuales, procedimentales y actitudinales.

3.2 Secuenciación en Unidades Didácticas

La secuenciación de los contenidos en las distintas Unidades Didácticas se encuentra en el apartado 10 de este mismo trabajo.

Unidad	Contenidos trabajados	Número de sesiones	Temporalización
0: El/la atleta	Bloque 1	4	Días de lluvia
1: Cogiendo ritmo	Bloque 1, Bloque 2 y Bloque 4	8	10/09-03/10 (Trimestre 1)
2: Los espacios de juego	Bloque 1 y Bloque 2	8	08/10-31/10 (Trimestre 1)
3: Trabajo en equipo	Bloque 2	8	05/11-28/11 (Trimestre 1)
4: Nuestro momento	Bloque 2 y Bloque 4	6	03/12-19/12 (Trimestre 2)
5: Me especializo	Bloque 4	8	09/01-04/01 (Trimestre 2)
6: Deportistas de élite	Bloque 4	8	06/02-06/03 (Trimestre 2)

7: Los Juegos Olímpicos	Bloque 2 y Bloque 4	10	11/03-10/04 (Trimestre 3)
8: Juegos Paralímpicos	Bloque 1 y Bloque 2	8	24/04-22/05 (Trimestre 3)
9: Ceremonia de clausura	Bloque 3	8	27/05-19/06 (Trimestre 3)

4. Actividades de enseñanza aprendizaje

4.1 Clasificación de actividades de enseñanza atendiendo a diferentes criterios

Las actividades planteadas en este trabajo se pueden clasificar atendiendo a tres criterios fundamentales:

1- Según el agrupamiento del alumnado para el desempeño de la actividad.

Durante las sesiones se mezclan actividades individuales y colectivas para garantizar así el fomento de aspectos cruciales que se pretenden abordar con la presente programación: autonomía y responsabilidad del alumnado, colaboración y cooperación, oposición como medio de autocontrol emocional y respeto entre compañeros.

2- Según el espacio en el que se desarrolla la actividad.

La mayoría de las sesiones se desarrollan en el patio de Primaria, concretamente en las pistas de minibasket y de balonmano de este. Se reserva una unidad (0) para abordar los contenidos más teóricos durante los días de lluvia. Cabe destacar que la unidad 2 se llevará a cabo en el parque Juan Carlos I de Madrid con el objetivo de explotar al máximo los recursos naturales y espaciales que se ofrecen.

También están programadas actividades fuera del centro. La excursión a la Pedriza de Madrid (unidad 2) y al INEF de Madrid (unidad 7) dan la oportunidad de valorar la actividad física y el deporte como aspectos cruciales en la vida personal y social.

3- Según el momento en el que se desarrolle la actividad.

Podrán ser actividades de calentamiento, actividades que formen parte de la parte principal de la sesión o actividades de vuelta a la calma. Las rutinas de calentamiento y de estiramientos (vuelta a la calma) tienen un valor didáctico importante. El juego como recurso didáctico tiene mucha presencia en las actividades de la parte principal de las sesiones.

Otra clasificación es la que se establece en función de los estilos de enseñanza empleados. El gran protagonista es el juego. Las distintas tareas que se plantean mediante el juego requieren de una implicación cognitiva que no se aprecia en otros estilos de enseñanza.

4.2 Actividades tipo

Las sesiones, salvo en alguna excepción, se dividen en tres partes bien diferenciadas:

1. Calentamiento (10'): consta siempre de una actividad con la que se pretende activar muscular, cognitiva y psicológicamente al alumnado. Son actividades en las que el sistema energético aeróbico es el protagonista salvo en las rutinas estáticas. En estas se buscará una activación más lenta vinculada a unas metas curriculares relacionadas con el aprendizaje del Inglés. El objetivo principal es preparar al alumno y evitar así posibles lesiones.

Ejemplo de actividad: rutina de calentamientos en Inglés.

2. Parte Principal (30'): consta de dos actividades a partir de las cuales se trabajan específicamente los contenidos curriculares. Actividades variadas a partir de las cuales se abordan los distintos contenidos. En esta parte principal el alumno ya está preparado para trabajar con un esfuerzo físico y cognitivo mayor, pudiendo desarrollar tareas de complejidad más elevada.

Ejemplo de actividad: circuito de relevos por equipos.

3. Vuelta a la calma (10'): el objetivo de la actividad de vuelta a la calma es preparar al alumno para su regreso al aula. Se reducen pulsaciones y se abordan contenidos relacionados con la flexibilidad u otros que no requieran de un esfuerzo físico elevado. La rutina de estiramientos tendrá un papel relevante, buscando la adquisición del hábito de estirar por parte del alumnado tras realizar cualquier actividad física.

Ejemplo de actividad: juego de los espejos. Por parejas, un compañero tiene que imitar los movimientos que realiza su compañero.

Las sesiones que se salen de esta estructura tipo son aquellas que se desarrollan en un entorno diferente al del patio y/o en las que se requiere de una explicación determinada para garantizar la comprensión por parte del alumnado.

5. Metodología y recursos didácticos

5.1 Principios metodológicos

Se han seguido diferentes pautas metodológicas para el desarrollo de este trabajo en función de los distintos contenidos y objetivos programados. Estas pautas metodológicas se han basado en dos aspectos fundamentales del proceso de enseñanza-aprendizaje: la **motivación** y la **autonomía** del alumnado. Es necesario hacer referencia a la teoría de las metas de logro (Ames, 1992; Nicholls, 1989) y a la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985; 200) para comprender estos aspectos en relación con el trabajo presentado.

Ambas teorías se encuentran estrechamente relacionadas e indican la necesidad de que el alumnado sea capaz de realizar una tarea con éxito para sentirse competente y así sentirse motivado hacia la misma. Las actividades planteadas a lo largo de las Unidades Didácticas, independientemente de su nivel de dificultad, responderán a una necesidad primordial: que todos los alumnos sean capaces de llevarla a cabo. El sentimiento de **competencia** por parte del alumno permitirá modificar el enfoque de la habilidad mostrada, ya que existe el riesgo de que el alumno utilice este sentimiento para reforzar su ego y no con el fin de aumentar el nivel de habilidad mostrada en la tarea. El objetivo es crear un clima orientado a la **tarea** y no a satisfacer el ego del alumnado.

Para promover este clima orientado a la tarea el primer enfoque debe ser sobre la tarea misma. Las actividades que se proponen durante las distintas sesiones responden a varios principios (García Calvo et al., 2005):

- Variedad de actividades propuestas.
- Necesidad de suponer un reto personal para el alumnado.
- Cooperación.
- Implicación activa del alumnado.
- Objetivos a corto, medio y largo plazo.

La autoridad mostrada por el profesor es la mínima fundamental para que la clase se desarrolle con orden y para que se cumplan los objetivos programados. Una vez respetados estos mínimos se promueve la toma de decisiones por parte del alumnado, guiándoles para desarrollar progresivamente un autocontrol necesario. Ante las conductas positivas se dará un **feedback** positivo (refuerzo). El profesor prestará atención durante el progreso de cada una de las sesiones para poder ofrecer un feedback adecuado a cada situación. Es fundamental realizar observación con detenimiento para poder dar oportunidades a la totalidad del alumnado.

Al principio del curso se nombrarán las únicas recompensas (reconocimientos) extrínsecas del año: las medallas para el equipo ganador y el equipo más respetuoso tras la unidad didáctica de los Juegos Olímpicos (unidad 7). Se priman siempre las **recompensas intrínsecas**. Los castigos no están programados como herramienta metodológica, sustituyendo estos por un proceso de dialogo reflexivo con el objetivo de que el alumno comprenda la situación.

Con respecto a la evaluación, se implica al alumno de manera periódica. El trabajo de rutinas para adquirir los hábitos de alimentación e higiene se hace de manera transversal a todas las unidades didácticas durante el año académico, pasando una lista de control durante cada una de las sesiones. El trabajo de rutinas de calentamiento y vuelta a la calma también tienen un papel fundamental. Por lo general se utilizan criterios relativos al progreso personal, implicando a cada alumno en este proceso de **evaluación continua**. Se dotará de autonomía y protagonismo al alumno durante el desarrollo de las distintas actividades. Para determinadas unidades se hará una evaluación final (test) para averiguar si los procedimientos empleados durante las sesiones son o no los adecuados para cumplir con los objetivos de aprendizaje y si se han adquirido los conocimientos esperados. Estos detalles se especifican en el apartado de evaluación.

El objetivo de las sesiones es que el alumnado esté el máximo tiempo participando activamente en las actividades. Para que el tiempo de ejecución del alumnado durante las sesiones sea óptimo es fundamental una correcta programación y control de los tiempos por parte del profesor. Las explicaciones de los ejercicios serán lo más cortas posibles, haciendo que el protagonismo recaiga en la **participación** de los alumnos. Las actividades están adaptadas a la edad del alumnado para que esta participación sea realmente significativa.

Una parte fundamental con respecto a la metodología es la necesidad de **comprometer** a los alumnos con la asignatura, haciéndoles ver el beneficio que supone para ellos dicho compromiso con la Educación Física: mejora de la salud, mejora de la condición física, mejor relación con los compañeros, protagonismo, disfrute... Los alumnos deben esforzarse al máximo durante las distintas sesiones, respetando siempre al conjunto de la clase. La relación con los demás compañeros se basa en **valores** como el respeto hacia cualquier alumno y el reconocimiento de los esfuerzos ajenos, siendo esta relación entre compañeros un pilar muy importante para el desarrollo de las sesiones. Por ello, se firmará

un “contrato” entre el profesor (como representante del conjunto de la clase) y cada uno de los alumnos comprometiéndose a respetar y cumplir las pautas anteriores: compromiso, esfuerzo y respeto. El profesor podrá referirse al contrato de manera simbólica en el supuesto caso de que algún alumno no esté cumpliendo con los objetivos esperados, de manera que este tenga una referencia sobre la que reflexionar de manera personal y crítica. El ejemplar del contrato se encuentra en el Anexo 3.1.

Otro apartado metodológico a destacar es el de los **estilos de enseñanza** seguidos durante el desarrollo de las distintas unidades didácticas. Durante este trabajo se combinan principalmente estilos tradicionales con estilos que favorecen la implicación del alumnado en su propio aprendizaje: modificación del mando directo, asignación de tareas, enseñanza recíproca... Sin embargo, prima un estilo en el que la implicación cognitiva del alumnado resulta imprescindible para abordar los contenidos y los retos planteados. Un estilo que encuentra en el juego su herramienta principal. Durante este trabajo se plantean distintos juegos a partir de los cuales se alcanzan los contenidos curriculares y se participa activamente de cada una de las sesiones.

También se trabaja con estilos que fomentan la individualización y la indagación, generando el trabajo autónomo y la implicación del alumnado que se busca con este trabajo. Junto a estos estilos de enseñanza destaca también la estrategia global de enseñanza como pilar de la intervención didáctica. La estrategia analítica a estas edades tempranas puede provocar desinterés hacia el aprendizaje. La posibilidad de realizar las tareas motrices sin descomponer los distintos gestos implicados favorece la participación continua del alumnado.

Para concluir, resulta imprescindible volver a destacar la importancia que tiene el **juego** en este trabajo. Los principios metodológicos, así como los objetivos de aprendizaje, encuentran en el juego el eje vertebrador necesario para alcanzar la meta didáctica más importante: que los alumnos disfruten aprendiendo.

5.2 Papel del alumno y del profesor

Durante las diferentes sesiones se buscará que el alumno sea el protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje. Se pretende que el tiempo de participación en las distintas tareas por parte del alumnado sea el máximo posible, por lo que el profesor debe intentar reducir su tiempo de intervención. Sin embargo, este objetivo puede ser contraproducente

si no se explican con claridad las actividades planteadas. El profesor debe asegurarse de que todos los alumnos han comprendido lo que se espera de ellos en cada momento y cómo se deben llevar a cabo las tareas.

El alumnado tiene un papel importante a la hora de evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje. A lo largo de las unidades se emplean distintas herramientas de evaluación en las que se incluyen herramientas autoevaluativas y co-evaluativas para que el alumno adquiera un sentimiento de responsabilidad y relevancia en su proceso de aprendizaje (escala de observación co-evaluativa empleada en la sesión 3 de la unidad 3). Con esta medida se pretende comprometer al alumnado con la asignatura, uno de los principales objetivos que tiene el profesor y que se ha recogido ya en el apartado anterior. Se busca que el alumno disfrute del proceso mostrando una actitud responsable y respetuosa con los demás.

5.3 Recursos materiales y humanos

Para poder alcanzar los objetivos de aprendizaje el profesor hará uso de diferentes materiales, especialmente deportivos. El colegio FRATERNIDAD cuenta con una sala de materiales para las clases de Educación Física en la que el profesor puede encontrar todo y cuanto desee. Sin embargo, como ya se ha dicho anteriormente, se pretende que el tiempo de participación del alumno sea el mayor posible. Es por ese motivo por lo que se han planteado actividades en las que la cantidad de material necesario no supone un impedimento para el desarrollo de las sesiones.

En cuanto a los recursos humanos empleados, el proceso de enseñanza-aprendizaje se basa principalmente en la relación entre alumnos y profesor. Sin embargo, el profesor de Educación Física estará en contacto con los profesores/entrenadores de actividades extraescolares en las que participen algunos de sus alumnos (fútbol, baloncesto, balonmano, atletismo...) con dos objetivos principales: controlar las cargas físicas y detectar los distintos talentos que haya dentro del aula. Eso facilitará la realización de los grupos, algo especialmente relevante en la unidad 7 (Juegos Olímpicos). En esta unidad los alumnos se enfrentarán por equipos, por lo que el profesor tendrá que equilibrar adecuadamente los mismos. Sería interesante que el profesor, durante las entrevistas individuales que los alumnos soliciten, averigüe si el alumno practica algún tipo de deporte fuera del horario escolar. Si no se solicitase dicha entrevista, es también labor del profesor interesarse por esto durante el desarrollo de las clases.

5.4 Recursos TIC

En cada pasillo del colegio se cuenta con un carro cargador portátil de ordenadores, cada uno de ellos con treinta ordenadores. Estos se utilizarán principalmente durante la unidad 0 (unidad destinada a los días de lluvia) y unidad 8 (Juegos Paralímpicos). Los alumnos llevarán a cabo un trabajo de investigación y recogida de datos con una serie de objetivos didácticos. Se desarrolla la competencia digital. El profesor enseñará a utilizar la herramienta *Google Drive* para que los alumnos puedan exprimir al máximo esta experiencia y tener así una herramienta colaborativa. La exposición posterior se hará con el programa *PowerPoint*. Es importante destacar que profesor debe reservar el horario para poder hacer uso del carro.

Por este motivo es importante que el profesor esté constantemente pendiente del tiempo previsto, pudiendo así reservar con antelación si fuese necesario. Conocer las condiciones climatológicas es una parte fundamental de la labor docente del profesor de Educación Física. Es especialmente relevante para el desarrollo de este trabajo, ya que prácticamente la totalidad de las sesiones están programadas para realizarse al aire libre.

5.5 Relación con el aprendizaje del Inglés

Las sesiones programadas constan de tres partes fundamentales: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. Con respecto al calentamiento, uno de los objetivos didácticos es que los alumnos aprendan una rutina de calentamiento que puedan aplicar antes de llevar a cabo cualquier actividad física, tanto dentro como fuera de la escuela.

Esta rutina consta de 10 ejercicios, realizándose 10 repeticiones de cada ejercicio (5 en cada sentido en los que sea necesario).

- 1- Ankle rotations: rotaciones de tobillo
- 2- Knee rotations: rotaciones de rodilla
- 3- Arm rotations: rotaciones de brazo
- 4- Neck rotations: rotaciones de cuello
- 5- Squats: sentadillas
- 6- Lunge and knee up: split y rodilla arriba
- 7- Leg swings: columpios de pierna.
- 8- Star jumps: saltos en estrella.
- 9- Press up's: fondos
- 10- Abs: abdominals

Estos ejercicios son el vocabulario que el alumnado debe aprender y que deberá aplicar correctamente cuando el profesor considere oportuno. Para lograr este objetivo se llevará a cabo una progresión metodológica. Durante los primeros meses será el profesor el que dirija la sesión de calentamiento, haciéndolo únicamente en Inglés. Se seguirá el método Total Physical Response (TPR) desarrollado por James J. Asher. Este método permite que el alumnado aprenda Inglés de una manera significativa. El movimiento favorece la motivación, adquiriendo y asimilando habilidades lingüísticas que le permitirán transmitir más adelante los contenidos aprendidos con confianza y seguridad. La comunicación entre el alumnado está garantizada, también por parte de aquellos a los que les cuesta más hablar en público o relacionarse con los otros.

Cuando el profesor considere que ha pasado suficiente tiempo para haber asimilado la rutina y el vocabulario requerido cederá el protagonismo. Se dividirá la clase en parejas, asumiendo un compañero el rol de guía. Se pondrán de manifiesto el grado de aprendizaje del vocabulario y las habilidades comunicativas orales en Inglés del alumno. Este proceso será evaluado mediante registro anecdótico, llevando un registro adecuado de qué alumnos han guiado la tarea cada día y quiénes no han sabido hacerlo correctamente. Los alumnos podrán seleccionar compañero cada vez que se realice esta actividad. Será el profesor el que, viendo las parejas formadas, indique si es necesario cambiar de compañero por si faltase algún alumno por dirigir. Esto fomentará las distintas agrupaciones en el grupo.

5.6 Organización de espacios y rutinas

El profesor utilizará los espacios que el centro pone a su disposición para llevar a cabo su labor. Principalmente se hará uso del patio de Primaria, contando este con suficiente superficie para poder desarrollar las sesiones con garantías. El parque Juan Carlos I se encuentra a escasos minutos del colegio, por lo que es el escenario ideal para trabajar los contenidos como los relacionados con el medio ambiente o la orientación.

Durante este trabajo se pretende que el alumno asimile y comprenda la importancia de tres rutinas bien diferenciadas:

- 1- Rutina de calentamiento al iniciar una actividad física (en Inglés).
- 2- Rutina de estiramientos al finalizar una actividad física.
- 3- Rutina de hábitos de alimentación e higiene saludables en relación con la actividad física.

En una sociedad en la que la mala alimentación, la falta de sensibilidad hacia el otro y la irresponsabilidad sanitaria marcan la actualidad es necesario y conveniente llevar a cabo este tipo de actuaciones a nivel educativo.

Destacan también rutinas para la organización de la clase. Cuando la sesión se desarrolló en el patio se comenzará siempre desde el mismo sitio: línea central del campo de balonmano o círculo central de uno de los campos de minibasket. Dependerá de dónde se vayan a desarrollar las actividades de la sesión, pero siempre se tendrán esos dos espacios como referencia. Además, al finalizar cada sesión el profesor contará con la ayuda de dos alumnos de la clase para la recogida del material. Se seguirá el orden de lista para garantizar que todos los alumnos participen.

5.7 Agrupamiento de los alumnos

La agrupación del alumnado es el eje vertebrador sobre el cual se han programado las distintas sesiones del año. Como el fomento del respeto independientemente de las diferencias es uno de los objetivos principales del año, se plantean actividades en las que el alumnado puede elegir libremente los grupos con otras en las que el profesor selecciona dichas agrupaciones. El objetivo es que todos los alumnos se mezclen entre ellos, fomentando la creación de un núcleo e identidad de clase que permite que se cumplan los objetivos actitudinales de manera progresiva.

5.8 Relación de la metodología con las competencias clave, los objetivos y los contenidos

Tal y como se recoge en la LOMCE la formación del alumno debe basarse en un aprendizaje significativo e integral. Para cumplir con este objetivo la programación se ha seguido atendiendo a las competencias clave recogidas en la misma LOMCE y su relación con los distintos contenidos del presente trabajo:

1. Competencia en comunicación lingüística: se trabaja principalmente con las necesidades comunicativas que aparecerán durante el desarrollo de las actividades. Las distintas agrupaciones favorecen el cambio de emisores-receptores y de situaciones comunicativas. En relación con el aprendizaje del inglés, esta comunicación lingüística será también evaluada.
2. Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología: durante el desarrollo de la unidad 2 (espacios de juego) se abordarán contenidos relacionados

- con el medio ambiente que requieren de un trabajo específico de esta competencia.
3. Competencia digital: durante la unidad 0 los alumnos harán un trabajo de investigación y recogida de datos en el que utilizarán ordenadores portátiles para el desarrollo de este. El profesor enseñará a utilizar la herramienta *GoogleDrive* para el desarrollo de la experiencia. Se utilizará el programa *PowerPoint* para hacer la presentación.
 4. Aprender a aprender: la teoría de las metas de logro (Ames, 1992; Nicholls, 1989) y la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985; 200) son las bases metodológicas de este trabajo. Ambas tienen al alumno y su progreso personal como base para la adquisición de los distintos aprendizajes, así como a la manera en la que el alumno aprende a gestionar los mismos.
 5. Competencias sociales y cívicas: se busca una relación positiva entre el alumnado basada en el respeto mutuo. El aprendizaje en valores va de la mano con los contenidos curriculares, trabajando a partir de la cooperación y oposición desde un punto de vista constructivo e inclusivo.
 6. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: la autonomía y máxima participación del alumno son la clave para alcanzar los objetivos planteados. Se dan distintas situaciones que requieren de creatividad personal y de enfrentamientos a retos que sacan al alumno de su zona de confort.
 7. Conciencia y expresiones culturales: los alumnos conocerán y representarán a distintos países en las competiciones planteadas en las unidades 7 y 8 (Juegos Olímpicos y Paralímpicos). Estas competiciones son la herramienta para abordar los contenidos curriculares y permiten que el alumno valore y normalice las diferencias culturales. Diferencias que hoy en día siguen siendo motivo de enfrentamiento social.

6. Medidas de atención a la diversidad

Los Planes de Atención a la diversidad (PAD) son necesarios para poder llevar a cabo una enseñanza inclusiva, una enseñanza de lo que todos los alumnos sean partícipes independientemente de sus diferencias o dificultades. Durante este trabajo se pretende acercar al alumnado mediante tareas colaborativas y de oposición en la que todos los alumnos tengan la oportunidad de conocerse mejor y explotar las diferencias de cada uno. Se dan tres clases de medidas de atención a la diversidad:

6.1 Medidas generales de atención a todos los alumnos

Son las estrategias que el colegio o centro educativo pone en funcionamiento para poder dar la respuesta educativa ofrecida a la totalidad de la comunidad educativa. Son medidas que afectan tanto a alumnos como a los distintos equipos docentes del colegio.

En el colegio FRATERNIDAD la extensa y controlada coordinación entre los distintos equipos docentes facilita que este objetivo de inclusión se cumpla para todos y cada uno de los alumnos. Detectar las necesidades individuales y aplicar las medidas correspondientes es un objetivo realista gracias a una excelente comunicación entre los que son los pilares del centro: los profesores. La colaboración entre familia y escuela, con los correspondientes Planes de Acción Tutorial, son también parte fundamental del propósito de inclusión.

Gracias a estas medidas más generalistas se garantiza que absolutamente toda la comunidad educativa esté pendiente de hacer del colegio FRATERNIDAD un centro absolutamente inclusivo.

Todas las instalaciones del colegio tienen fácil accesibilidad y están adaptados a personas con movilidad reducida: presencia de rampas y ascensores en todas las infraestructuras.

6.2 Medidas ordinarias: necesidades de apoyo educativo

Los distintos agrupamientos dentro del aula garantizan la atención a la diversidad en cada clase. En Educación Física estas agrupaciones responden a dos necesidades principales:

- 1- Que el profesor pueda planificar distintos grupos de nivel para que todos los alumnos puedan realizar la actividad acorde a sus posibilidades.
- 2- Que todos los alumnos se sientan competentes a la hora de realizar una actividad o tarea.

Esta forma de enfocar las distintas sesiones garantiza la evaluación centrada en el proceso y no en el resultado. Se busca que los alumnos trabajen de manera autónoma y responsable, pero para ello lo primordial es que se sientan cómodos y seguros para llevar a cabo una actividad. Sólo así se produce una inclusión real.

6.3 Medidas extraordinarias: adaptaciones curriculares

En la Ley Orgánica 2/2006, del 3 de mayo, de Educación (LOE), se introduce por primera vez el concepto *“Alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo”* (ACNEAE): *“Alumnos que requieren una atención educativa diferente a la ordinaria*

por prestar necesidades educativas especiales: por dificultades específicas de aprendizaje, por sus altas capacidades intelectuales, por incorporarse tarde al sistema educativo, o por condiciones personales o de historia escolar”.

Dentro de mi clase hay un alumno (David) con Trastorno por Déficit de Atención por Hiperactividad (TDHA) con predominio del déficit de atención. Se trata de un trastorno de conducta que puede dificultar el proceso de aprendizaje durante las sesiones, siendo muy fácil que el alumno se distraiga o deje sin completar las tareas demandadas. Sin embargo, la Educación Física es una herramienta ideal para conseguir reconducir estas dificultades. El carácter activo y colaborativo de las sesiones facilita que David no se salga tanto de la norma como pueda suceder en otras asignaturas.

Por estos motivos no se precisa de adaptaciones curriculares, pero si de una especial individualización durante el desarrollo de las sesiones. Para las actividades que el profesor considere David tendrá que elegir un “compañero/a sombra”. Es importante que se aborde el tema con naturalidad y sencillez, haciendo ver a David que el único objetivo es que él pueda disfrutar de las clases de Educación Física como el resto de los compañeros/as. Este será también el objetivo del compañero sombra. David no podrá repetir, fomentando así la comunicación con todos los compañeros y que estos valoren y normalicen las diferencias existentes. Se evaluará la labor del compañero/a sombra utilizando el registro anecdótico.

7. Actividades complementarias y extraescolares

Es necesario establecer la diferencia entre actividades complementarias y extraescolares.

- Actividades complementarias: son aquellas programadas con antelación al inicio del curso académico, realizadas en horario escolar fuera o dentro del centro, y que complementan las actividades habituales. Durante nuestro año académico tendremos previstas dos excursiones.

La primera de ellas está programada para el día 15 de octubre. Se hará una excursión a la Pedriza (Madrid) para explotar al máximo posible los contenidos sobre orientación y respeto al medio ambiente que se estarán dando en ese momento (unidad didáctica 2: los espacios de juego).

La segunda excursión la haremos al INEF de Madrid, programada para el día 11 de marzo. Esta actividad permitirá a los alumnos conocer el Museo INEF, donde podrán sentir la

importancia del deporte y de la actividad física a nivel social y cultural. También se visitará el C.A.R. (Centro de Alto Rendimiento), lugar donde se entrenan los atletas del presente. Esto permitirá dotar de significación a todo el proceso que los alumnos y alumnas han ido siguiendo durante la asignatura.

- Actividades extraescolares: son las actividades programadas fuera del horario escolar. Tienen un carácter optativo, son de libre elección. Algunas de estas actividades extraescolares serían las vinculadas a diferentes deportes o idiomas.

Es importante destacar que la coordinación entre los profesores de las actividades extraescolares vinculadas a los diferentes deportes y el profesor de Educación Física debe existir. En primer lugar, para evitar posibles lesiones que puedan surgir de un sobreentrenamiento del alumno. En segundo lugar, para detectar talentos relacionados con los deportes que se practican de manera extraescolar.

7.1 Actividades fuera del aula

La gran parte de las sesiones y de las actividades se desarrollarán dentro del centro. Sin embargo, las distintas actividades de la Unidad 2 (Los espacios de juego) se desarrollarán en su totalidad en el Parque Juan Carlos I, situado a 3 minutos andando. Este entorno nos permite abordar los contenidos relacionados con la orientación, la temporalidad y el respeto al medio ambiente de una manera inmejorable.

A lo largo del año se harán dos excursiones, tal y como se ha recogido anteriormente. Las actividades se realizarán en La Pedriza (Madrid) y en el INEF de Madrid.

7.2 Plan lector

La LOMCE establece que el plan lector del centro supone un conjunto de estrategias que pretenden fomentar el hábito de la lectura entre el alumnado. El objetivo es conseguir que los alumnos sean competentes y capaces de desarrollar por sí mismos la autonomía necesaria para investigar sobre aquellos conocimientos que susciten curiosidad. El aprendizaje adquirido podrá ser transmitido o simplemente disfrutado si se ha hecho uso del libro como recurso lúdico. Con el plan lector del centro se quiere conseguir que alumno recurra con asiduidad a los libros que finalmente son percibidos por él como una fuente fiable de conocimiento, pero también como una fuente de evasión y de ocio.

En el plan lector del centro se establece una división clara entre dos objetivos: objetivos para los profesores y objetivos para los alumnos.

Entre los objetivos para los profesores podemos nombrar los siguientes:

- Colaborar con el resto del profesorado para la elaboración de dicho plan lector.
- Realizar un proceso de investigación acerca de las características de la lectura infantil y juvenil. Descubrir distintas obras y autoras que puedan emplearse en las clases, indagar sobre publicaciones diversas o simplemente averiguar los límites bibliográficos del centro.
- Establecer unas normas determinadas con el resto del profesorado del centro sobre las normas de uso de la biblioteca del centro, así como de las bibliotecas de aula.
- Colaborar con el resto de los docentes para elaborar actividades de animación a la lectura.

Entre los objetivos para el alumnado se encuentran:

- Establecer unas normas claras de conducta dentro de la biblioteca del centro. Dotar de importancia a este espacio, fomentando el respeto y el silencio dentro del mismo.
- Familiarizar al alumnado con la biblioteca del centro y de aula. Una de las medidas sería la creación de carnets individuales que establezcan una relación íntima entre el alumno y la biblioteca del centro.
- Fomentar la lectura de distintas disciplinas, no únicamente aquellas sobre las que el alumno siente una atracción especial. Aumentar el índice de lectura de manera general.
- Crear de manera progresiva un criterio personal a la hora de seleccionar las lecturas.
- Dotar del conocimiento suficiente a los alumnos para que sepan buscar un libro de manera adecuada dentro de la biblioteca del centro.

Biblioteca de centro:

Para poder desarrollar un buen plan lector de centro resulta fundamental contar con una biblioteca de centro completa. Es fundamental que esta biblioteca de centro esté adaptada al número de alumnos del centro educativo. Al ser un centro educativo con una cantidad de alumnos considerable existirá una biblioteca para cada etapa: Infantil, Primaria, Secundaria y Bachillerato. Cada una de ellas estará situada en un espacio fácilmente

localizable para el alumnado y el profesorado. La decoración será atractiva y visible para atraer al alumnado y señalarla como un espacio “relevante” dentro del centro. Debe contar con un espacio suficiente como para que pueda usarse de manera cotidiana por alumnos y profesores, tanto para tareas de investigación como de fomento de la lectura y ocio.

Los libros y distintos materiales deben estar organizados por géneros literarios y, a su vez, en función del nivel de dificultad. Como los alumnos de los primeros años de Primaria suelen tener una estatura más pequeña, los libros más sencillos deben colocarse en las zonas más bajas. Según vaya creciendo la dificultad se irán colocando progresivamente en las zonas más altas. La biblioteca contará también con una quincena de ordenadores, repartidos entre las dos partes que paso a explicar a continuación, para que los profesores y alumnos puedan llevar sus investigaciones. El ordenador del encargado o encargada de biblioteca será donde se registre informáticamente los libros cogidos y devueltos por los alumnos.

Esta biblioteca se encontrará dividida en dos partes principales:

- 1- Espacio de estudio e investigación para el profesorado: en ella los profesores podrán reunirse o realizar las tareas pertinentes.
- 2- Espacio de ocio: donde estarán los libros accesibles para el alumnado. En esta zona se contará con sofás y pufs donde se pueda disfrutar de la lectura. Aquí se desarrollarán también las actividades de fomento de la lectura: investigación, búsqueda, cuentacuentos...

Biblioteca de aula:

Se encontrarán en un rincón de la clase, elegido libremente por el tutor. Será un sitio al que acudir al terminar las tareas. Contará con una estantería y varios cojines para que los alumnos puedan sentarse. Serán los propios alumnos los que decoren este espacio, trayendo libros de casa que deberán ir cambiando cada trimestre. El profesor también dejará en esta biblioteca lecturas que resulten interesantes y que estén vinculadas a los contenidos dados en las asignaturas.

Contará también con dos audiolibros para poder atender a aquellos alumnos que tengan algún tipo de dificultad en el aprendizaje, así como dar otra experiencia diferente al resto del alumnado.

7.3 Relación con el desarrollo de las unidades didácticas

En la asignatura de Educación Física la lectura es un recurso fundamental para obtener información viable respecto a distintos temas. La biblioteca de Primaria deberá contar con distintos materiales que le permitan al alumnado obtener el conocimiento deseado. Será especialmente relevante para el desarrollo de la unidad didáctica 1 (El atleta y sus posibilidades), unidad didáctica 7 (Los Juegos Olímpicos) y unidad didáctica 8 (Los Juegos Paralímpicos), en la que el alumnado debe buscar información sobre distintos temas: dieta equilibrada, lesiones y su prevención, enfermedades relacionadas con la alimentación, aparato locomotor, disciplinas de los Juegos Olímpicos, características de los Juegos Paralímpicos... Los alumnos seleccionados por el profesor podrán bajar a la biblioteca a buscar dicha información, siempre que lleven su carnet y respeten las normas.

8. Plan de acción tutorial y colaboración con las familias

8.1 Objetivos del plan de acción tutorial

La acción tutorial tiene un doble foco: familias y alumnos. Por lo que concierne a las familias, los objetivos del plan de acción tutorial serán los siguientes:

- Involucrarlas en el proceso de aprendizaje del alumnado.
- Dotar de herramientas específicas a las familias con respecto a temas determinados que favorezcan el desarrollo de estos con naturalidad y garantías.
- Detectar las distintas situaciones familiares que viven nuestros alumnos y cómo estas pueden influir en ellos.
- Crear un entorno de cooperación en el que los padres puedan participar de las sesiones en diferentes materias sobre las que sean “expertos”. Tanto para enseñar a los alumnos como para enseñar a los profesores.

Con respecto a los alumnos:

- Garantizar una educación personalizada, teniendo especial relevancia los aspectos relacionados con el entorno del alumno y sus capacidades.
- Fomentar una educación integral en el alumnado, centrándose también en los aspectos personales y emocionales de cada individuo.
- Poner en marcha actuaciones concretas en caso de necesidades específicas.
- Prevenir el abandono y fracaso escolar.

- Orientar al alumnado. Ser una vía disponible de forma permanente para el alumnado, un punto de apoyo de confianza.
- Poder detectar problemáticas mayores: estrés, salud mental, violencia en el entorno...

8.2 Tareas comunes de colaboración familia-escuela

La asignatura de Educación Física es ideal para fomentar hábitos de cuidado, alimentación e higiene personal entre los alumnos. A principio de año se acudirá, junto con el tutor/tutora del grupo, a la reunión general con los padres y madres de la clase para explicar las medidas que se van a llevar a cabo durante las clases de Educación Física:

- Llevar una pieza de fruta para tomar después de la clase.
- Llevar una botella de agua/cantimplora siempre encima, también a la clase de Educación Física.
- Llevar una toalla pequeña para secarse el sudor tras las sesiones y una camiseta de repuesto.

Se pretende crear una visión transformadora sobre la importancia de adquirir estos hábitos durante la etapa de Educación Primaria, así como concienciar sobre los beneficios que estas medidas acarrearán.

El cumplimiento de estas medidas será un objetivo para evaluar de manera transversal durante todo el curso académico.

8.3 Entrevistas y tutorías individualizadas

- Entrevistas con las familias:

Se establecen tres entrevistas con cada familia durante el año escolar, una por cada trimestre. Estas entrevistas permitirán analizar de manera individualizada el progreso del alumno de una manera global y también específica: resultados en la totalidad de las asignaturas, progreso en una materia determinada, rendimiento en casa, relación con los compañeros de clase... deben servir para encauzar aquello que no está yendo como se esperaba y también para poder diagnosticar la problemática que lleva a dicha anomalía. Como se ha dicho anteriormente, la colaboración con las familias será un eje fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El alumno podrá acceder a la entrevista en el momento en el que el profesor lo indique. Esto permitirá que el alumno se sienta protagonista de su proceso de aprendizaje, así como dará la oportunidad de llegar a “pactos” entre el alumno, familia y profesor por el bien del primero.

Las familias tendrán a su disposición los huecos libres del profesor a través de una agenda virtual. A través de esta podrán solicitar la entrevista, sabiendo que únicamente pueden una por trimestre. El profesor podrá solicitar por su cuenta un encuentro con las familias ante algún caso excepcional.

- Tutorías individualizadas:

Se dará la oportunidad a los alumnos de solicitar una entrevista individual siempre que lo deseen. Serán tutorías en las que el profesor acudirá como especialista, no como tutor, y mostrándose este con disponibilidad absoluta. Estas entrevistas individuales son fundamentales para poder detectar necesidades o irregularidades que no se estén atajando correctamente. A su vez, el profesor puede solicitar la entrevista siempre que lo considere necesario ante situaciones especiales.

Es importante tener en cuenta que durante el desarrollo de las sesiones de la Educación Física es cuando se pueden poner de manifiesto síntomas de irregularidad graves. Por ejemplo, casos de maltrato: el alumno/a llega con moratones que solo se perciben al quedarse en manga corta. Es fundamental tener presentes estas peculiaridades de nuestra profesión que, aunque no son habituales, nos convierten muchas veces en la única vía para solucionar estos problemas.

8.4 Reuniones grupales de aula

Estas reuniones grupales de aula son aquellas que se programan una vez al trimestre con las familias de los alumnos. Será el profesor el que cite a las familias en función de su horario, siendo un modo de actuación diferente al de las entrevistas familiares individuales. La reunión de principio de año (primer trimestre) servirá para conocer a las familias y dar la bienvenida al nuevo año académico. Durante esta reunión se marcarán las pautas generales para el desarrollo del año. Se invitará también a los profesores de otras asignaturas (Inglés, Educación Física...) para que puedan conocer a las familias y plantear medidas concretas para sus materias. Con respecto a la Educación Física, esta

primera reunión grupal será fundamental ya que se plantearán las acciones correspondientes a los hábitos de higiene, alimentación y cuidado corporal.

Las reuniones de los siguientes trimestres tendrán una función más vinculada al seguimiento del año. También servirán para poder detectar necesidades específicas de las familias o situaciones con las que no se encuentren cómodas. Se invitará a las familias a que indiquen qué herramientas específicas, qué formación específica querrían recibir para desempeñar mejor su función. Además, se les ofrecerá información que el profesor considere importante o interesante para ellos, aunque siempre con carácter de libre aceptación.

9. Evaluación del proceso aprendizaje-enseñanza

El presente trabajo se caracteriza por llevar a cabo una evaluación centrada en el proceso del alumnado y no en el resultado. Es durante este proceso cuando el profesor puede detectar las dificultades o carencias que existan dentro del grupo y plantear las medidas para solventarlas. Los contenidos de Educación Física tienen un claro carácter cualitativo, por lo que se exige una rigurosa preparación y organización para poder satisfacer las necesidades del alumnado. La evaluación se hace sobre tres ámbitos bien diferenciados: ámbito cognitivo, ámbito motriz y ámbito socioafectivo. Se trata de una evaluación fundamentada en el principio de individualización, intentando llevar a cabo una personalización lo más realista posible.

El profesor tiene un papel fundamental a la hora de seleccionar las actividades evaluables y elaborar las herramientas de evaluación (ver apartado 9.2). En este trabajo destaca la presencia de varias tareas de autoevaluación y coevaluación, ya que se busca que el alumno tome conciencia y sea capaz de realizar su propia evaluación cuando así se requiera de una manera responsable y realista.

También se lleva a cabo la elaboración, si fuera necesario, de tests para evaluar la adquisición de contenidos determinados. El objetivo es evaluar si se están alcanzando los resultados esperados a nivel didáctico en el caso de duda del profesor. Es decir, si los alumnos han adquirido el grado de autonomía, conciencia y responsabilidad esperados.

Es importante destacar que la calificación durante la etapa de Primaria en el colegio FRATERNIDAD no es numérica. Se emplean 5 colores que responden a los siguientes niveles de logro adquirido:

- Necesita mejorar: amarillo
- Suficiente: verde
- Bien: azul
- Muy bien: rojo
- Excelente: rosa

Este método se emplea también para evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje. El profesor elige los distintos colores (niveles de logro) en función de los estándares de aprendizaje y los distintos instrumentos de evaluación empleados.

9.1 Criterios de evaluación

La LOMCE los define de la siguiente manera: *“referente específico para evaluar el aprendizaje del alumnado. Describen aquello que se debe valorar y que el alumnado debe lograr, tanto en conocimientos como en competencias; responde a lo que se pretende conseguir en cada asignatura”*. Los criterios de evaluación relativos a este trabajo se encuentran en el apartado 10 (Unidades Didácticas).

9.2 Estrategias, técnicas e instrumentos de evaluación

Las técnicas de evaluación empleadas para la recogida de la información por parte del profesor son las siguientes:

- Observación directa: es la técnica empleada principalmente. El profesor observa de manera presencial el proceso de enseñanza-aprendizaje para poder así recoger la información correspondiente al mismo.
- Procesos comunicativos y de discusión grupal: en contadas ocasiones el profesor recurrirá a esta estrategia para averiguar si se están cumpliendo o los objetivos planteados.

Los instrumentos de evaluación son la forma en la que el profesor analiza la información obtenida anteriormente para dotarla de un carácter calificador. Los instrumentos utilizados en el presente trabajo son:

- Registro anecdótico: el profesor anotará en su cuaderno los comportamientos o actitudes que destaquen negativa o positivamente dentro del grupo. Tendrá la función de diario docente, siendo una herramienta imprescindible para el profesor. En este diario docente apuntará quién ha sido el “compañero sombra” que ha ayudado a David (TDHA) durante la sesión correspondiente.

Ejemplo: registro de las conductas durante una sesión.

El alumno _____ se ha reído de _____ durante el calentamiento.
El alumno _____ ha animado a su compañero _____ cuando ha fallado el lanzamiento a canasta.
El alumno _____ ha ayudado a David durante toda la sesión como buen compañero sombra que era.

- Listas de control y escalas de observación: conjunto de frases positivas o negativas elaborados por el profesor. Las anotaciones correspondientes se hacen durante el desarrollo de las sesiones. Ver Anexo 3.7 (lista de control unidad 7).

Ejemplo 1: Escala de observación cualitativa por colores (Tabla 1) para la unidad 1 y unidad 3.

Profesor: Rodrigo Toro				
Fecha: 10/09				
Sesión y unidad didáctica: S1/U1				
Alumno	Muestra una conducta activa	Colabora con los compañeros	Emplea estrategias sencillas	Es capaz de resolver el reto
Alumno 1				
Alumno 2				
Alumno 3				
(...)				
Alumno 25				

En este caso el profesor marcará con los colores correspondientes el nivel de logro alcanzado por el alumno. Esta lista de control se pasará durante las sesiones 1 y 4 de las unidades 1 y 3 en las actividades seleccionadas (ver apartado 10.2 de este trabajo).

Ejemplo 2: Lista de control autoevaluativa (Tabla 2) para las rutinas de alimentación e higiene. Esta lista se pasará al comienzo de todas las sesiones.

Profesor: Rodrigo Toro				
Fecha:				
Sesión y unidad didáctica:				
He traído... (marca con una X)	Botella de agua	Pieza de fruta	Toalla	Camiseta de repuesto
Alumno 1				
Alumno 2				
Alumno 3				
Alumno 4				
Alumno 5				
...				

Los alumnos deberán rellenar esta lista de control durante el traslado al patio. El profesor facilitará un bolígrafo y una carpeta para apoyar la lista.

Ejemplo 3: escala de observación cualitativa co-evaluativa empleada en la sesión 3 de la unidad 3 (Tabla 3):

Alumno evaluado:					
Alumno evaluador:					
Sesión y unidad didáctica: S3/U3				Fecha:	
Marca con una X	Necesita mejorar	Suficiente	Bien	Muy bien	Excelente
Adopta las medidas de prevención y seguridad.					

Identifica comportamientos responsables e irresponsables en los demás.					
Adapta las habilidades de giro demandas por el profesor.					
Mantiene el equilibrio.					
Actúa de manera responsable.					

- Rúbricas: tablas o pautas que permiten aunar criterios de evaluación o distintos niveles de logro. Tiene un claro carácter objetivo y permite que el alumno conozca aquello sobre lo que se le va a evaluar. Al finalizar cada unidad didáctica se hará una rúbrica global para analizar si se han adquirido los niveles de logro esperados. Ejemplo en Anexo 3.3 (rúbrica unidad 7).

9.3 Momentos de evaluación

En cuanto a la evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje de las unidades didácticas planificadas es necesario distinguir entre:

1. Evaluación inicial: el profesor analizará mediante observación directa el punto de partida del grupo. Tiene una clara función diagnóstica.
2. Evaluación formativa: durante el proceso de enseñanza-aprendizaje se establecen momentos claros de recogida y análisis de información. Es necesario dar un buen feedback al alumnado para poder modificar el proceso de aprendizaje.
3. Evaluación final: Sirve para conocer si los objetivos planteados hasta ese momento se han cumplido, pero también como punto de partida para el siguiente momento de enseñanza-aprendizaje. En el final de cada unidad didáctica se hará uso de una rúbrica final con los distintos estándares de aprendizaje para valorar si

han alcanzado por parte de cada alumno. El profesor se apoyará en la información recogida durante el proceso para poder realizar una evaluación adecuada.

El colegio FRATERNIDAD establece 4 periodos de evaluación en el que se deben enviar las calificaciones. Estos 4 periodos no coinciden con la planificación del presente trabajo, por lo que el profesor se basará en la evaluación llevada a cabo durante el proceso hasta ese periodo de evaluación para establecer las calificaciones.

- Preevaluación: a finales de septiembre.
- Primera evaluación: antes de las vacaciones de Navidad.
- Segunda evaluación: antes de las vacaciones de Semana Santa.
- Tercera evaluación: antes de las vacaciones de verano. No hay notas globales

*Nota: los datos recogidos en el apartado 1.4 de esta programación se han extraído de un trabajo grupal realizado durante la asignatura *Dificultades y trastornos del aprendizaje* (4º año).

10. Unidades Didácticas

10.1 Unidades Didácticas cortas

Unidad Didáctica 0

UNIDAD DIDÁCTICA 0: EL/LA ATLETA				
Educación Física	6º	Trimestre:	Sesiones: 4	Temporalización: días de lluvia
<p>Justificación de la unidad: esta unidad se desarrollará durante los días de lluvia. Los alumnos investigarán y conocerán los principios básicos que debe conocer y respetar un atleta para poder mantenerse en forma. Trabajarán de manera cooperativa y expondrán el trabajo realizado. Se concluirá la Unidad con una actividad transversalizada con las artes plásticas.</p>				
Criterios de Evaluación – mínimos exigibles -			Estándares de aprendizaje	
<p>4- Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas.</p> <p>5- Reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación y sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p> <p>7- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.</p> <p>10- Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.</p> <p>11- Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés tratados en el curso y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo.</p>			<p>4.1- Comprende la explicación y describe los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos sobre el aparato locomotor.</p> <p>5.3- Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.</p> <p>5.4- Describe los efectos adversos del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.</p> <p>5.5- Describe una dieta sana y equilibrada.</p> <p>7.2- Adopta una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios.</p> <p>10.4- Explica las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas.</p> <p>11.1- Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.</p> <p>11.2- Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza, y utilizando programas de presentación.</p>	
Objetivos				
Conceptuales		Procedimentales		Actitudinales

<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los efectos adversos del consumo del alcohol, tabaco y otras sustancias. -Conocer los principios de una dieta equilibrada. -Conocer las enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas. -Conocer las características básicas del aparato locomotor. 	<ul style="list-style-type: none"> -Utilizar las nuevas tecnologías para localizar y extraer información. -Presentar los trabajos siguiendo las pautas proporcionadas. -Incorporar el cuidado y la higiene corporal a las rutinas personales. 	<ul style="list-style-type: none"> -Respetar las presentaciones de los compañeros. -Mostrar autonomía y confianza en las actividades planteadas.
--	--	--

Contenidos y relación con las competencias clave

Competencias clave: Comunicación lingüística (1), Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (2), Competencia digital (3), Aprender a aprender (4), Competencias sociales y cívicas (5), Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (6) y Conciencia y expresiones culturales (7).

Contenidos	Competencias clave trabajadas						
	1	2	3	4	5	6	7
Unidad Didáctica 0							
Introducción a los elementos orgánico-funcionales implicados en las situaciones motrices habituales.							
Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.							
Prevención sobre los malos hábitos en la alimentación: obesidad, “vigorexia”, anorexia y bulimia.							
Dietas sanas y equilibradas.							
Prevención de lesiones en la actividad física.							

Unidad Didáctica 2

UNIDAD DIDÁCTICA 2: LOS ESPACIOS DE JUEGO

UNIDAD DIDÁCTICA 2: LOS ESPACIOS DE JUEGO				
Educación Física	6º	Trimestre: 1	Sesiones: 8	Temporalización: 08/10-31/10
<p>Justificación de la unidad: los alumnos aprenderán a dominar los espacios y tiempos disponibles para realizar una actividad. Las sesiones se realizarán en el parque Juan Carlos I de Madrid, explotándose así los contenidos relacionados con la orientación y el respeto hacia el medio ambiente.</p>				
Criterios de Evaluación – mínimos exigibles -			Estándares de aprendizaje	
<p>2- Resolver retos tácticos elementales propios de situaciones motrices individuales o de cooperación, con o sin oposición, actuando de forma individual, y cooperativa, y desempeñando las diferentes funciones implícitas a la situación motora.</p> <p>5- Reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación y sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p> <p>8- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.</p> <p>13- Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.</p>			<p>2.1- Se orienta en movimiento situando los elementos del entorno en relación con otros objetos, a los demás y a las finalidades de la actividad, interpretando planos sencillos.</p> <p>5.3- Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.</p> <p>8.1- Distingue en juegos y actividades físico-deportivas, individuales y colectivos, estrategias de cooperación y de oposición.</p> <p>13.1- Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural.</p> <p>13.2- Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.</p>	
Objetivos				
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales		
<p>-Conocer los elementos que conforman un plano sencillo o mapa.</p> <p>-Comprender las necesidades y ventajas de orientarse correctamente en un entorno determinado.</p>	<p>-Recoger los residuos que se generen tras la realización de una actividad, especialmente en el medio natural.</p> <p>-Interpretar correctamente mapas o planos sencillos.</p>	<p>-Respetar los espacios donde se desarrollen las actividades, especialmente las que se lleven a cabo en el medio natural.</p> <p>-Cooperar con los demás compañeros de manera activa y respetuosa para lograr el objetivo</p>		

-Distinguir las distintas estrategias de cooperación u oposición que requiere la actividad.	-Orientarse en movimiento con respecto a los elementos del entorno. -Incorporar el cuidado e higiene del cuerpo a las rutinas personales.	que plantee la actividad.
---	--	---------------------------

Contenidos y relación con las competencias clave

Competencias clave: Comunicación lingüística (1), Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (2), Competencia digital (3), Aprender a aprender (4), Competencias sociales y cívicas (5), Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (6) y Conciencia y expresiones culturales (7).

Contenidos	Competencias clave trabajadas						
	1	2	3	4	5	6	7
Unidad Didáctica 2							
Juegos y actividades de orientación interpretando planos sencillos en el entorno natural o en entornos no habituales.							
El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.							
Práctica de juegos y actividades predeportivas con o sin implemento.							
Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.							
Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.							

Unidad Didáctica 4

UNIDAD DIDÁCTICA 4: NUESTRO MOMENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 4: NUESTRO MOMENTO				
Educación Física	6º	Trimestre: 2	Sesiones: 6	Temporalización: 03/12-19/12
<p>Justificación de la unidad: se plantearán actividades predeportivas en las que el alumno experimentará habilidades motrices variadas con o sin presencia de móvil. Se trabajará tanto de manera individual como grupal. La “vuelta a la calma” tendrá especial relevancia en esta Unidad.</p>				
Criterios de Evaluación – mínimos exigibles -			Estándares de aprendizaje	
<p>1- Resolver situaciones motrices propias de situaciones individuales y de cooperación, con o sin oposición, utilizando las habilidades perceptivo-motrices y seleccionando y aplicando combinaciones de habilidades motrices básicas.</p> <p>5- Reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación y sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p> <p>8- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.</p> <p>10- Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.</p>			<p>1.1- Adapta las habilidades motrices básicas de lanzamiento, pase, recepción, conducción y golpeo de móviles a las situaciones de juego, sin perder el control de estos y anticipándose a su trayectoria y velocidad.</p> <p>1.5- Discrimina la izquierda y derecha de los demás en movimiento.</p> <p>5.3- Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.</p> <p>8.1- Distingue en juegos y actividades físico-deportivas, individuales y colectivos, estrategias de cooperación y de oposición.</p> <p>10.3- Realiza la “Vuelta a la calma” de las sesiones, valorando su función de recuperación.</p>	
Objetivos				
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales		
<p>-Conocer los beneficios de la “Vuelta a la calma”.</p> <p>-Distinguir juegos y actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</p> <p>-Distinguir estrategias de cooperación y de oposición</p>	<p>-Adaptar las habilidades de lanzamiento, pase, recepción, conducción y golpeo de móviles a las situaciones de juego.</p> <p>-Controlar el móvil, anticipándose a su trayectoria y velocidad.</p>	<p>-Valorar la función de recuperación de la “Vuelta a la calma”.</p> <p>-Respetar el turno del compañero dirige la “Vuelta a la calma”, siguiendo sus pautas.</p>		

en las distintas actividades.	-Discriminar la izquierda y la derecha de los demás en movimiento. -Dirigir la “Vuelta a la calma” de manera autónoma. -Incorporar el cuidado y la higiene del cuerpo a las rutinas personales.	
-------------------------------	---	--

Contenidos y relación con las competencias clave

Competencias clave: Comunicación lingüística (1), Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (2), Competencia digital (3), Aprender a aprender (4), Competencias sociales y cívicas (5), Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (6) y Conciencia y expresiones culturales (7).

Contenidos	Competencias clave trabajadas						
Unidad Didáctica 4	1	2	3	4	5	6	7
Ejecución de tareas y movimientos motrices sin demasiada dificultad con los segmentos corporales dominantes y no dominantes.							
Práctica de juegos y actividades predeportivas con o sin implemento.							
“Vuelta a la calma”, funciones y características.							
El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.							

Unidad Didáctica 5

UNIDAD DIDÁCTICA 5: ME ESPECIALIZO

UNIDAD DIDÁCTICA 5: ME ESPECIALIZO				
Educación Física	6º	Trimestre: 2	Sesiones: 8	Temporalización: 09/01-04/01
<p>Justificación de la unidad: el alumno se especializará en una de las cualidades físicas básicas: velocidad, fuerza o resistencia. Se prepararán estaciones para trabajar las cualidades anteriores y con distintos niveles. El “calentamiento inicial” será fundamental.</p>				
Criterios de Evaluación – mínimos exigibles -			Estándares de aprendizaje	
<p>2- Resolver retos tácticos elementales propios de situaciones motrices individuales o de cooperación, con o sin oposición, actuando de forma individual, y cooperativa, y desempeñando las diferentes funciones implícitas a la situación motora.</p> <p>5- Reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación y sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p> <p>6- Regular y dosificar la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades para mejorar el nivel de sus capacidades físicas.</p> <p>10- Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.</p>			<p>2.5- Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones motoras de carácter individual, adecuándose los requerimientos de la actividad y del entorno.</p> <p>5.3- Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.</p> <p>6.1- Identifica su nivel de condición física comparando los resultados con los correspondientes a su momento evolutivo.</p> <p>6.2- Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor, teniendo en cuenta su nivel de partida y sus posibilidades.</p> <p>10.2- Realiza “el calentamiento inicial” de la sesión con cierta autonomía, utilizando ejercicios conocidos y siguiendo las instrucciones recibidas, valorando su función preventiva.</p>	
Objetivos				
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales		
<p>-Conocer las características “calentamiento inicial”.</p> <p>-Conocer las características de cada una de las capacidades físicas básicas.</p>	<p>-Utilizar conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos motores de carácter individual.</p> <p>-Identificar su nivel de condición física con respecto a su momento evolutivo.</p>	<p>-Valorar la necesidad “calentamiento inicial”.</p> <p>-Respetar el turno del compañero dirige el “calentamiento inicial”, siguiendo sus pautas.</p> <p>-Mostrar autonomía y responsabilidad durante</p>		

	<p>-Desarrollar la capacidad física elegida de acuerdo con su momento de desarrollo motor y teniendo en cuenta sus posibilidades.</p> <p>-Dirigir el “calentamiento inicial” de manera autónoma, siguiendo las pautas enseñadas por el profesor.</p> <p>-Incorporar el cuidado e higiene del cuerpo a sus rutinas personales.</p>	las sesiones.
--	---	---------------

Contenidos y relación con las competencias clave

Competencias clave: Comunicación lingüística (1), Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (2), Competencia digital (3), Aprender a aprender (4), Competencias sociales y cívicas (5), Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (6) y Conciencia y expresiones culturales (7).

Contenidos	Competencias clave trabajadas						
Unidad Didáctica 5	1	2	3	4	5	6	7
Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad, mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad.							
Tipos de calentamiento, funciones y características.							
El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.							

Unidad Didáctica 8

UNIDAD DIDÁCTICA 8: JUEGOS PARALÍMPICOS

Educación Física	6º	Trimestre: 3	Sesiones: 8	Temporalización: 24/04-22/05
-------------------------	-----------	---------------------	--------------------	-------------------------------------

Justificación de la unidad: los alumnos tendrán la oportunidad de investigar y conocer la competición de los Juegos Paralímpicos. Experimentarán tareas motrices que simulen las limitaciones que sufren los atletas paralímpicos, permitiendo valorar así su mérito personal y deportivo. Se cambiarán la composición de los grupos anteriores, pero se seguirá trabajando sobre la misma dinámica cuando se planteen tareas de oposición.

Criterios de Evaluación – mínimos exigibles -	Estándares de aprendizaje
<p>5- Reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación y sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p> <p>11- Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés tratados en el curso y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo.</p> <p>12- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros y al entorno en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.</p>	<p>5.3- Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.</p> <p>11.1- Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.</p> <p>11.2- Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza, y utilizando programas de presentación.</p> <p>12.1- Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad.</p> <p>12.2- Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.</p> <p>12.3- Reconoce el esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.</p>

Objetivos

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<p>-Conocer la historia y características de los Juegos Paralímpicos.</p> <p>-Conocer las modalidades de los Juegos Paralímpicos.</p> <p>-Desarrollar habilidades de lanzamiento, pase,</p>	<p>-Utilizar las nuevas tecnologías para localizar y extraer información.</p> <p>-Presentar los trabajos atendiendo a las pautas dadas.</p> <p>-Resolver problemas motores con espontaneidad y creatividad.</p>	<p>-Demostrar autonomía y confianza en las actividades planteadas.</p> <p>-Reconocer el esfuerzo y el mérito que comportan los aprendizajes de las nuevas habilidades.</p>

recepción, conducción y golpeo de móviles.	-Participar en la recogida del material.	-Respetar a los compañeros y países.					
Contenidos y relación con las competencias clave							
Competencias clave: Comunicación lingüística (1), Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (2), Competencia digital (3), Aprender a aprender (4), Competencias sociales y cívicas (5), Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (6) y Conciencia y expresiones culturales (7).							
Contenidos	Competencias clave trabajadas						
Unidad Didáctica 8	1	2	3	4	5	6	7
El cuerpo y el movimiento. Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal.							
El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.							
Participación en situaciones que supongan comunicación corporal.							
Seguridad y confianza en sí mismo y en los demás.							
Autonomía personal y autoestima.							
Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor y del esfuerzo personal en la actividad física.							

Unidad Didáctica 9

UNIDAD DIDÁCTICA 9: CEREMONIA DE CLAUSURA

UNIDAD DIDÁCTICA 9: CEREMONIA DE CLAUSURA				
Educación Física	6º	Trimestre: 3	Sesiones: 8	Temporalización: 27/05-19/06
<p>Justificación de la unidad: los alumnos prepararán por grupos (países U7) distintas coreografías teniendo como base la cultura del país ganador de la Unidad 7. Estas se representarán a modo de ceremonia de clausura. Se intercalarán distintas actividades artístico-expresivas a modo de preparación.</p>				
Criterios de Evaluación – mínimos exigibles -			Estándares de aprendizaje	
<p>3- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.</p> <p>5- Reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación y sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p> <p>11- Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés tratados en el curso y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo.</p>			<p>3.1- Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos, utilizando alguna técnica expresiva.</p> <p>3.2- Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales y plásticos.5.3 Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.</p> <p>11.1- Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.</p>	
Objetivos				
Conceptuales	Procedimentales		Actitudinales	
<p>-Conocer las características básicas de las ceremonias de clausura de los Juegos Olímpicos y los Juegos Paralímpicos.</p>	<p>-Representar distintas ideas utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos.</p> <p>-Construir composiciones grupales en interacción con los compañeros utilizando los recursos expresivos del cuerpo.</p> <p>-Utilizar las nuevas tecnologías para localizar y extraer información.</p>		<p>-Respetar y valora las aportaciones de los compañeros.</p> <p>-Aporta sus ideas de manera asertiva y respetuosa.</p> <p>-Respetar y valora las actuaciones de los compañeros.</p> <p>-Participa de manera activa en el desarrollo de las sesiones.</p>	

Contenidos y relación con las competencias clave							
Competencias clave: Comunicación lingüística (1), Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (2), Competencia digital (3), Aprender a aprender (4), Competencias sociales y cívicas (5), Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (6) y Conciencia y expresiones culturales (7).							
Contenidos	Competencias clave trabajadas						
Unidad Didáctica 9	1	2	3	4	5	6	7
Identificación y práctica de bailes populares y procedentes de otras culturas.							
Experimentación con algunas técnicas expresivas básicas como mímica, sombras o máscaras.							
Disfrute alegre y espontáneo por la música y bailes valorando su riqueza y variedad como parte de la diversidad cultural de nuestro país.							
Expresión y comunicación de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.							
Escenificación de situaciones reales o imaginarias que comporten la utilización de técnicas expresivas.							
Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales.							
Coordinaciones de movimiento en pareja o grupales en bailes y danzas sencillos.							
Comprensión de mensajes corporales y representaciones de manera individual o colectiva.							
Valoración y respeto ante los diferentes modos de expresarse, independientemente del nivel de habilidad mostrado.							
Representaciones e improvisaciones artísticas con el lenguaje corporal y con la ayuda de objetos y materiales							

10.2 Unidades Didácticas Largas

Unidad Didáctica 1

UNIDAD DIDÁCTICA 1: COGIENDO RITMO

Educación Física	6º	Trimestre: 1	Sesiones: 8	Temporalización: 10/09-03/10
<p>Justificación de la unidad: se les explicará a los alumnos el objetivo de la asignatura: llegar a los Juegos Olímpicos en la mejor forma física posible. Comenzarán la preparación con actividades vinculadas principalmente al Bloque 1 y Bloque 4. La cooperación será importante (Bloque 2). Concienciaremos al alumnado sobre la importancia del cuidado del cuerpo y de la alimentación para llevar una vida sana.</p>				
Criterios de Evaluación – mínimos exigibles -		Estándares de aprendizaje		
<p>2- Resolver retos tácticos elementales propios de situaciones motrices individuales o de cooperación, con o sin oposición, actuando de forma individual, y cooperativa, y desempeñando las diferentes funciones implícitas a la situación motora.</p> <p>5- Reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación y sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p> <p>6- Regular y dosificar la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades para mejorar el nivel de sus capacidades físicas.</p> <p>7- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.</p>		<p>2.3- Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación, colaborando con los compañeros.</p> <p>5.3- Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.</p> <p>6.1- Identifica su nivel de condición física comparando los resultados con los correspondientes a su momento evolutivo.</p> <p>6.2- Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor, teniendo en cuenta su nivel de partida y sus posibilidades.</p> <p>7.1- Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.</p>		
Objetivos				
Conceptuales	Procedimentales		Actitudinales	
<p>-Distinguir las distintas estrategias de cooperación u oposición que requiere la actividad.</p> <p>-Identificar la capacidad física básica implicada de forma significativa en las actividades planteadas.</p>	<p>-Adaptar la intensidad del esfuerzo al tiempo de duración de una actividad.</p> <p>-Incorporar el cuidado y la higiene corporal a las rutinas personales.</p>		<p>-Respetar las distintas realidades corporales de la clase.</p> <p>-Respetar los distintos niveles de competencia motriz de la clase.</p> <p>-Mostrar autonomía y responsabilidad durante las sesiones.</p>	
Contenidos y relación con las competencias clave				

Competencias clave: Comunicación lingüística (1), Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (2), Competencia digital (3), Aprender a aprender (4), Competencias sociales y cívicas (5), Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (6) y Conciencia y expresiones culturales (7).

Contenidos	Competencias clave trabajadas						
Unidad Didáctica 1	1	2	3	4	5	6	7
Aplicación de la organización espacial y uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.							
El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.							
Mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad.							
Participación en situaciones que supongan comunicación corporal.							
Autonomía y confianza en las posibilidades personales y las del otro.							
Medidas básicas de prevención y medidas de seguridad en la práctica de la actividad física. Uso correcto de materiales y espacios.							

Orientaciones metodológicas

El foco metodológico en esta unidad reside en la agrupación para el desarrollo de las actividades. El objetivo es que los alumnos tengan total autonomía y libertad para elegir a sus compañeros. De esta forma se localizarán las preferencias personales del alumnado para las actuaciones didácticas posteriores.

Evaluación

Estándar de aprendizaje	Actividades de evaluación	Herramientas de evaluación	Sesiones
Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de	1. Tulipán (juego) 2. Lobos, zorros y pollos (juego)	Escala de observación cualitativa empleando colores (Tabla 1 en apartado 9.2)	1. Sesión 1 2. Sesión 4

cooperación, colaborando con los compañeros.			
Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.	Traslados al patio (en la fila)	Lista de control autoevaluativa (Tabla 2 en apartado 9.2)	Todas salvo la 1
Identifica su nivel de condición física comparando los resultados con los correspondientes a su momento evolutivo.	1. Comecocos (juego) 2. Carreras por equipos	Lista de control autoevaluativa	1. Sesión 2 2. Sesión 3
Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor, teniendo en cuenta su nivel de partida y sus posibilidades.	1. Carrera de relevos a la carretilla 2. Sálvate como puedas (juego)	Escala de observación cualitativa empleando colores	1. Sesión 5 2. Sesión 7
Respeto la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.	1. Estatuas (vuelta a la calma) 2. Espejo (vuelta a la calma)	Registro anecdótico	1. Sesión 2 2. Sesión 4

Materiales curriculares y otros recursos didácticos

Al finalizar la unidad se utilizará una rúbrica para evaluar el nivel de logro alcanzado por los alumnos.

Medidas de atención a la diversidad

Mencionadas en el apartado 6.3 de la PGA.

Otros elementos

En esta unidad se comenzará con el trabajo de la rutina de calentamiento en Inglés.

Sesión 1: presentación de la asignatura				
Aspectos generales				
Unidad Didáctica: 1	Interdisciplinaridad: no	Trimestre: 1	Fecha: 10/09	Duración: 50´
<p>Descripción: presentación del curso. Se marcará el objetivo principal: llegar de la mejor forma posible a los Juegos Olímpicos (hilo conductor). Comenzaremos con el entrenamiento.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: pista de balonmano del patio.</p> <p>Metodología: foco en la agrupación. Trabajo individual y por parejas de libre elección para comenzar el entrenamiento y detectar preferencias personales.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal. - Mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad. - Estructuración espaciotemporal en acciones y situaciones motrices complejas que implique variaciones de velocidad, trayectoria, interpretación, evoluciones grupales. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Entender el objetivo y las distintas partes de la asignatura. - Incorporar el cuidado y la higiene corporal a las rutinas personales. - Mostrar autonomía y confianza en las actividades planteadas. 				
Actividades				
Actividad 1 (15´): Presentación del curso.				
<u>Descripción:</u> en el aula. El profesor se presentará y dejará claros los objetivos del curso. Mostrará además las Unidades Didácticas y qué se trabajará en cada una, solventando las posibles dudas del alumnado.				
Actividad 2 (10´): hábitos y rutinas a seguir en clase de Educación Física.				
<u>Descripción:</u> en el aula. El profesor explicará las rutinas que cada alumno debe seguir en clase de Educación Física: llevar una pieza de fruta para consumir después de la clase, llevar una botella de agua y llevar una toalla con una camiseta de repuesto. Se seguirá mediante una lista de control autoevaluativa (Tabla 2 en apartado evaluación).				
Actividad 3 (15´): tulipán (juego).				
<u>Descripción:</u> pillapilla tradicional, pero si un compañero es pillado se para en “tulipán” con brazos y piernas abiertas. Para ser salvado un compañero debe pasar por debajo de sus piernas.				
Actividad 4 (10´): vuelta a la calma.				
<u>Descripción:</u> por parejas. Los alumnos sentados en el suelo tendrán que intentar girar a su compañero, este hará de peso muerto y se encontrará boca-arriba.				

Sesión 2: Mi primer día

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 1 | **Interdisciplinaridad:** no | **Trimestre:** 1 | **Fecha:** 12/09 | **Duración:** 50´

Descripción: los alumnos comenzarán hoy su entrenamiento para cumplir el objetivo: llegar en la mejor forma posible a los JJOO. Trabajarán distintas situaciones de equilibrio.

Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas. Pista de balonmano del patio.

Metodología: foco en la agrupación. Se fomenta la libre elección de las parejas para detectar las preferencias del alumnado y así tener una base sobre la que construir los grupos en el futuro.

Contenidos

- El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.
- Adecuación de la postura en situaciones de equilibrio estático o dinámico.
- Mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la velocidad.

Objetivos

- Incorporar el cuidado y la higiene corporal a las rutinas personales.
- Controlar el cuerpo en distintas situaciones de equilibrio.
- Mostrar autonomía y confianza en las actividades planteadas.

Actividades

Actividad 1 (15´): calentamiento.

Descripción: haremos un corro. El profesor guiará el calentamiento estático en Inglés. Explicará a los alumnos que deben aprenderse esta rutina para más adelante ser ellos quienes la guíen.

Actividad 2 (10´): Batalla de gallos (juego).

Descripción: por parejas. De cuclillas, gana el alumno que consigue desequilibrar a su compañero.

Actividad 3 (15´): Comecocos (juego).

Descripción: pillapilla tradicional, pero corriendo únicamente por las líneas que se encuentren en el campo de baloncesto. Dividimos la clase en los dos campos.

Actividad 4 (10´): vuelta a la calma. Estatuas.

Descripción: por parejas. Un compañero está de pie sobre una pierna con los ojos cerrados. El otro tiene que intentar desequilibrarle. Si se mueve, pierde. A la señal del profesor todos cambiarán de pareja.

Sesión 3: Listos... ¡ya!

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 1 | **Interdisciplinaridad:** no | **Trimestre:** 1 | **Fecha:** 17/09 | **Duración:** 50´

Descripción: los alumnos trabajarán la velocidad de reacción a partir de diversas actividades.

Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas. Pista de balonmano del patio.

Metodología: foco en la agrupación. Los grupos se elegirán libremente con el fin de que los alumnos se sientan cómodos detectando así las preferencias personales.

Contenidos

- El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.
- Mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad.

Objetivos

- Incorporar el cuidado y la higiene corporal a las rutinas personales.
- Ejercitar la velocidad y la fuerza.
- Mostrar autonomía y confianza en las actividades planteadas.

Actividades

Actividad 1 (10´): calentamiento. Bulldog (juego).

Descripción: dos jugadores en el centro del campo. El resto de los alumnos estarán en un fondo. Al pitido del profesor cambiarán de ritmo para pasar a fondo contrario. Pillados se ponen en el centro del campo.

Actividad 2 (15´): carreras por equipos.

Descripción: dividiremos en equipos de no más de 4 alumnos. Saldrán de uno en uno tras pitido de profesor. Cuando este vuelve a pitar los primeros se paran y salen los siguientes, así sucesivamente. Suma punto el equipo cuando se llegan primero a fondo contrario. Habrá variantes de desplazamientos.

Actividad 3 (15´): carretilla y caballito.

Descripción: Misma dinámica que anterior, pero los alumnos saldrán por parejas a caballito o haciendo la carretilla. Habrá variantes de distancias, de menor a mayor complejidad.

Actividad 4 (10´): vuelta a la calma. Escondite inglés (juego).

Descripción: mismos equipos que antes, uno liga y el resto juega.

Sesión 4: ¿Hasta dónde puedo llegar?

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 1 | **Interdisciplinaridad:** no | **Trimestre:** 1 | **Fecha:** 19/09 | **Duración:** 50´

Descripción: durante esta sesión los alumnos experimentarán las posibilidades de su propio cuerpo.

Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas y petos. Pista de balonmano del patio.

Metodología: foco en la agrupación. Se fomenta la libre elección de los equipos y las parejas para detectar las preferencias del alumnado y así tener una base sobre la que construir los grupos en el futuro.

Contenidos

- El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.
- Estructuración espaciotemporal en acciones y situaciones motrices complejas que impliquen variaciones de velocidad, trayectoria, interpretación, evoluciones grupales.
- Mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la velocidad.

Objetivos

- Incorporar el cuidado y la higiene corporal a las rutinas personales.
- Ejercitar la velocidad y la fuerza.
- Mostrar autonomía y confianza en las actividades planteadas.

Actividades

Actividad 1 (10´): calentamiento. Bulldog en cadena (juego).

Descripción: dos jugadores en el centro del campo agarrados de la mano. El resto de los alumnos estarán en un fondo. Al pitido del profesor cambiarán de ritmo para pasar a fondo contrario. Pillados se ponen en el centro del campo, uniéndose a la cadena.

Actividad 2 (15´): pillapilla en cadena.

Descripción: pillapilla tradicional, pero al ser pillado se une a la cadena. Solo puede quedar uno. Utilizamos todo el espacio disponible.

Actividad 3 (15´): lobos, zorros y pollos (juego).

Descripción: 3 equipos, los lobos pillarán a los zorros, los zorros a los pollos y los pollos a los lobos. Cada vez que un alumno es pillado tiene que engancharse a una zona, formando una cadena continua con el resto de pillados. Si un compañero del equipo libre toca dicha cadena se liberan todos.

Actividad 4 (10´): vuelta a la calma. Espejo.

Descripción: por parejas, un alumno hace referencia y el otro de espejo. Libertad para moverse libremente, pudiendo interactuar con otros compañeros. A la señal del profesor los alumnos cambiarán de pareja.

Sesión 5: No me dejes caer

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 1 | **Interdisciplinaridad:** No | **Trimestre:** 1 | **Fecha:** 24/09 | **Duración:** 50´

Descripción: trabajo de fuerza a partir de diferentes actividades. Especial relevancia tendrá mostrar confianza y autonomía durante la sesión.

Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas y conos. Pista de balonmano del patio.

Metodología: foco en la agrupación. Se fomenta la libre elección de los equipos y las parejas para detectar las preferencias del alumnado y así tener una base sobre la que construir los grupos en el futuro.

Contenidos

- El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.
- Mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad.

Objetivos

- Incorporar el cuidado y la higiene corporal a las rutinas personales.
- Mostrar autonomía y confianza en las actividades planteadas.
- Ejercitar la velocidad y la fuerza.

Actividades

Actividad 1 (10´): calentamiento. Lanzando a mi compañero.

Descripción: por parejas, agarradas de la mano. Un compañero será un “peso muerto” que tendrá que ser lanzado por su compañero de su lado derecho a su lado izquierdo. Esto se hará en carrera, siguiendo un circuito circular limitado por conos. Saldrá una pareja detrás de otra, dejando espacio. Se cambiará de sentido cuando el profesor pite.

Actividad 2 (15´): carrera de relevos a la carretilla.

Descripción: dividiremos a la clase en grupos de 4. Dos vueltas ida y vuelta, cambiando roles.

Actividad 3 (15´): reto grupal.

Descripción: dividiremos a la clase en dos grandes grupos. De un punto “a” a un punto “b”, se tendrá que trasladar uno a uno a los compañeros sin que toquen el suelo. Gana el equipo en llegar antes.

Actividad 4 (10´): vuelta a la calma. Confío en ti.

Descripción: por parejas. Un compañero con los ojos cerrados se dejará caer de espaldas en los brazos de su compañero. Cambiarán roles.

Sesión 6: ¡qué lío!

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 1 | **Interdisciplinaridad:** no | **Trimestre:** 1 | **Fecha:** 26/09 | **Duración:** 50´

Descripción: se trabajará la percepción espaciotemporal y la velocidad.

Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas. Pista de balonmano del patio.

Metodología: foco en la agrupación. El profesor hará los grupos para así hacer ver al alumnado que no siempre serán ellos los que elegirán los distintos equipos.

Contenidos

- El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.
- Mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la velocidad.
- Estructuración espaciotemporal en acciones y situaciones motrices complejas que implique variaciones de velocidad, trayectoria, interpretación, evoluciones grupales.

Objetivos

- Incorporar el cuidado y la higiene corporal a las rutinas personales.
- Interpretar la instrucción y adecuarse rápidamente espaciotemporalmente.
- Mostrar autonomía y confianza en las actividades planteadas.

Actividades

Actividad 1 (10´): calentamiento. Lentitud-rapidez.

Descripción: colocados en un extremo del campo de balonmano, evolucionar hasta el otro extremo según la consigna dada: carreras rápidas o lentas.

Actividad 2 (15´): el mundo al revés (juego).

Descripción: los alumnos se distribuyen por todo el espacio. El profesor va haciendo distintas propuestas y los alumnos deben hacer lo contrario: arriba-abajo, rápido-lento...

Actividad 3 (15´): carreras en el zoo (juego).

Descripción: varios equipos colocados en un gran círculo con nombres de animales. Cuando se nombra a un animal esos alumnos van corriendo por detrás del círculo para intentar tocar al que va delante, quedando eliminado.

Actividad 4 (10´): vuelta a la calma.

Descripción: dividiremos a la clase en dos círculos grandes. A través de la palabra que me dice mi compañero ejecuto un movimiento libre con mi cuerpo. Le paso el turno a un compañero diciendo su nombre, que tiene que reaccionar cuanto antes.

Sesión 7: aros y caballos				
Aspectos generales				
Unidad Didáctica: 1	Interdisciplinaridad: no	Trimestre: 1	Fecha: 01/10	Duración: 50´
<p>Descripción: trabajo de distintas situaciones de coordinación y equilibrio.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: conos, aros y evaluación de rutinas. Dos pistas de minibasket del patio.</p> <p>Metodología: foco en la agrupación. Libre elección por parte del alumnado dada la variación de agrupamientos requeridos durante la sesión.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal. - Mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la velocidad y de la fuerza - Adecuación de la postura en situaciones de equilibrio estático o dinámico. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Incorporar el cuidado y la higiene corporal a las rutinas personales. - Controlar el cuerpo en distintas situaciones de equilibrio y requerimiento coordinativo. - Mostrar autonomía y confianza en las actividades planteadas. 				
Actividades				
Actividad 1 (10´): calentamiento.				
<u>Descripción:</u> haremos un corro. El profesor guiará el calentamiento estático en Inglés.				
Actividad 2 (15´): sálvate como puedas (juego).				
<u>Descripción:</u> 5 jugadores tendrán que pillar al resto de compañeros. El resto de los jugadores para salvarse deben encontrar a otro compañero y subirse a caballo.				
Actividad 3 (15´): carreras con aros.				
<u>Descripción:</u> se dividirá a la clase en 4-5 grupos, cada alumno con un aro. Cuando profesor de la señal, todos los alumnos de un mismo grupo deben avanzar en fila sujetando con una mano el propio aro y con la otra el del compañero de delante. Variantes: cambiando la mano o el recorrido.				
Actividad 4 (10´): vuelta a la calma. Serio a la pata coja.				
<u>Descripción:</u> por parejas y sobre una pierna. Los dos alumnos se mirarán fijamente manteniendo el equilibrio sobre una pierna. El que se ría o de desestabilice pierde. Cambiando de pierna.				

Sesión 8: fin de la primera etapa

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 1 | **Interdisciplinaridad:** no | **Trimestre:** 1 | **Fecha:** 03/10 | **Duración:** 50´

Descripción: los alumnos trabajarán el esquema corporal y situaciones de equilibrio con materiales.

Materiales y espacios utilizados: conos, pelotas de tenis y evaluación de rutinas. Dos pistas de minibasket.

Metodología: foco en la agrupación. Libre elección por parte del alumnado de las parejas y los grupos, con una única consigna: mezclados chicas y chicos.

Contenidos

- El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.
- Ejercitación globalizada de la velocidad y de la fuerza.
- Adecuación de la postura en situaciones de equilibrio estático o dinámico.

Objetivos

- Incorporar el cuidado y la higiene corporal a las rutinas personales.
- Controlar el cuerpo en distintas situaciones de equilibrio.
- Mostrar autonomía y confianza en las actividades planteadas.

Actividades

Actividad 1 (10´): calentamiento. Pisa pies (juego).

Descripción: por parejas. Los dos alumnos se darán las manos y estirarán por completo sus brazos. Deberán intentar pisar el pie del compañero para sumar punto. Tras un tiempo se cambiarán las parejas.

Actividad 2 (15´): relevos el camarero (juego).

Descripción: dividimos la clase en hileras de 4-5 alumnos. El primero de cada hilera colocará una pelota de tenis encima de la punta del cono y con el brazo bien estirado saldrá con la señal del profesor. Seguirá un recorrida y si la pelota cae empezará desde el principio.

Actividad 3 (15´): relevos con cono.

Descripción: dividimos la clase en 2. En cada subgrupo dividimos en grupos iguales, y pondremos tres conos amarillos en forma de triángulo con un cono naranja al lado de cada cono amarillo. Cada equipo se sitúa en frente de uno de los conos amarillos. A la señal de profesor empieza la carrera. Jugador se pondrá el cono naranja en la cabeza e irá a rodear el triángulo antes de pasar el cono al siguiente compañero. Si se cae repite.

Actividad 4 (10´): vuelta a la calma. El mandón (juego).

Descripción: dividimos en grupos. Uno de los compañeros hace de “mandón”, ordenando al resto lo que tienen que hacer: tocar nariz con rodilla, chocar las palmas a pata coja etc. El último en hacerlo restará 1 punto de un total de 5, y perdedor al final pasará a ser el “mandón”.

Unidad Didáctica 3

UNIDAD DIDÁCTICA 3: TRABAJO EN EQUIPO				
Educación Física	6º	Trimestre: 1	Sesiones: 8	Temporalización: 05/11-28/11
<p>Justificación de la unidad: un atleta tiene un gran equipo a su lado que le ayuda a entrenarse, en este caso nuestros compañeros. Seguiremos el entrenamiento con actividades en las que se trabajen contenidos del Bloque 2.</p>				
Criterios de Evaluación – mínimos exigibles -			Estándares de aprendizaje	
<p>1- Resolver situaciones motrices propias de situaciones individuales y de cooperación, con o sin oposición, utilizando las habilidades perceptivo-motrices y seleccionando y aplicando combinaciones de habilidades motrices básicas.</p> <p>2- Resolver retos tácticos elementales propios de situaciones motrices individuales o de cooperación, con o sin oposición, actuando de forma individual, y cooperativa, y desempeñando las diferentes funciones implícitas a la situación motora.</p> <p>5- Reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación y sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p> <p>9- Opinar coherentemente con actitud crítica, tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.</p> <p>10- Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.</p>			<p>1.2- Adapta las habilidades motrices de giro a las finalidades y a los roles desempeñados en juegos y actividades predeportivas, manteniendo el equilibrio evitando el riesgo de lesión.</p> <p>1.3- Adapta los desplazamientos, saltos y otras habilidades motrices básicas a las finalidades y a los roles desempeñados en juegos y actividades predeportivas y a diferentes tipos de entornos que puedan suponer cierto grado de incertidumbre.</p> <p>2.3- Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación, colaborando con los compañeros.</p> <p>5.3- Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.</p> <p>9.1- Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.</p> <p>10.1- Adopta las medidas de prevención y sigue las normas de seguridad indicadas para el desarrollo de las clases, evitando las acciones peligrosas durante las actividades.</p> <p>10.5- Actúa de forma crítica identificando comportamientos responsables e irresponsables en relación con la seguridad en las clases y en la práctica de las diferentes actividades físico-deportivas.</p>	
Objetivos				

Procedimentales 1	Procedimentales 2	Actitudinales
-Utilizar los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación, colaborando con los compañeros. -Incorporar el cuidado y la higiene del cuerpo a las rutinas personales. -Adoptar las medidas de prevención y seguridad evitando las acciones peligrosas.	-Adaptar las habilidades motrices de giro a las finalidades y a los roles desempeñados en juegos y actividades manteniendo el equilibrio. -Adaptar los desplazamientos, saltos y otras habilidades motrices básicas a diferentes tipos de entornos que puedan suponer cierto grado de incertidumbre.	-Mostrar buena disposición para solucionar conflictos razonadamente. -Actuar de manera crítica identificando comportamientos responsables e irresponsables con respecto a la seguridad en las clases.

Contenidos y relación con las competencias clave

Competencias clave: Comunicación lingüística (1), Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (2), Competencia digital (3), Aprender a aprender (4), Competencias sociales y cívicas (5), Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (6) y Conciencia y expresiones culturales (7).

Contenidos	Competencias clave trabajadas						
	1	2	3	4	5	6	7
Unidad Didáctica 3							
Adecuación de la postura en situaciones de equilibrio estático o dinámico.							
Resolución de situaciones motrices de cierta complejidad utilizando eficazmente las habilidades motrices básicas partiendo de la discriminación y anticipación de estímulos.							
Estructuración espaciotemporal en acciones y situaciones motrices complejas que implique variaciones de velocidad, trayectoria, interpretación, evoluciones grupales.							
El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.							
Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.							

Orientaciones metodológicas

El juego es el recurso metodológico principal. Se varia la naturaleza de las actividades restantes para fomentar la motivación del alumnado. El profesor ya tiene una idea general sobre las preferencias de agrupación dentro del grupo, siendo él el que interviene en dicha agrupación en algunas actividades.

Evaluación

Estándar de aprendizaje	Actividades de evaluación	Herramientas de evaluación	Sesiones
Adapta las habilidades motrices de giro a las finalidades y a los roles desempeñados en juegos y actividades predeportivas, manteniendo el equilibrio evitando el riesgo de lesión.	1. Volteretas hacia delante, hacia atrás y laterales.	Escala de observación cualitativa co-evaluativa (Tabla 3 en apartado 9.2)	Sesión 3
Adapta los desplazamientos, saltos y otras habilidades motrices básicas a las finalidades y a los roles desempeñados en juegos y actividades predeportivas y a diferentes tipos de entornos que puedan suponer cierto grado de incertidumbre.	1. Las tres zonas (juego). 2. Pases hasta el capitán (juego).	Escala de observación cualitativa empleando colores	1. Sesión 2 2. Sesión 4
Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de	1. Ir en medio 2. Juego de los 100 pases	Escala de observación cualitativa empleando colores (Tabla 1 en apartado 9.2)	1. Sesión 1 2. Sesión 4

cooperación, colaborando con los compañeros.			
Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.	Traslados al patio (en la fila).	Lista de control autoevaluativa (Tabla 2 en apartado 9.2)	Todas
Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.	1. El avestruz (juego) 2. Pillapilla con balón	Registro anecdótico	1. Sesión 2 2. Sesión 5
Adopta las medidas de prevención y sigue las normas de seguridad indicadas para el desarrollo de las clases, evitando las acciones peligrosas durante las actividades.	1. Volteretas hacia delante, hacia atrás y laterales.	Escala de observación cualitativa co-evaluativa (Tabla 3 en apartado 9.2)	Sesión 3
Actúa de forma crítica identificando comportamientos responsables e irresponsables en relación con la seguridad en las clases y en la práctica de las diferentes actividades físico-deportivas.	1. Volteretas hacia delante y hacia atrás. 2. Volteretas laterales.	Escala de observación cualitativa co-evaluativa (Tabla 3 en apartado 9.2).	1. Sesión 3 2. Sesión 3

Materiales curriculares y otros recursos didácticos
Al finaliza la unidad se utilizará una rúbrica para evaluar el nivel de logro individualizado de los estándares.
Medidas de atención a la diversidad
Mencionadas en el apartado 6.3 de la PGA.
Otros elementos
En esta unidad se proseguirá con el trabajo de la rutina de calentamiento en Inglés. El profesor seguirá siendo el guía de esta actividad.

Sesión 1: ¿Cómo me desplazo?				
Aspectos generales				
Unidad Didáctica: 3	Interdisciplinaridad: no	Trimestre: 1	Fecha: 05/11	Duración: 50´
<p>Descripción: explicación de la Unidad Didáctica. Trabajo de desplazamientos y prevención de lesiones.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas y picas. Campo de balonmano.</p> <p>Metodología: foco en el juego como recurso metodológico.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Estructuración espaciotemporal en acciones y situaciones motrices complejas que implique variaciones de velocidad, trayectoria, interpretación, evoluciones grupales. - Prevención de lesiones en la actividad física. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Adaptar los desplazamientos, saltos y otras habilidades motrices básicas a diferentes tipos de entornos que puedan suponer cierto grado de incertidumbre. - Actuar de manera crítica identificando comportamientos responsables e irresponsables con respecto a la seguridad en las clases. 				
Actividades				
Actividad 1 (10´): calentamiento.				
<u>Descripción:</u> haremos un corro. El profesor guiará el calentamiento en Inglés.				
Actividad 2 (15´): ir en medio.				
<u>Descripción:</u> todo el grupo trabajará a la vez, comenzando a correr libremente por el terreno de balonmano. El profesor deberá indicar el nombre de un alumno y este debe correr manteniéndose en medio del grupo.				
Actividad 3 (15´): el palo (juego).				
<u>Descripción:</u> la clase se divide en grupos de 8 o 9 alumnos, en círculo. Un alumno se la “queda” en el centro sujetando la pica verticalmente, el resto de los alumnos corren en círculo alrededor del central. Cuando el jugador que se la queda dice un nombre, este tiene que salir y cogerla antes de que caiga. El profesor cambiará la forma en la que deben desplazarse (reptando, cuadrupedia...) o pondrá obstáculos a sortear.				
Actividad 4 (10´): vuelta a la calma. El escondite inglés (juego).				
<u>Descripción:</u> trabajarán en los grupos anteriores, un jugador la “ligará” y dirá cómo deben desplazarse sus compañeros: pata coja, a gatas, sobre cuadrupedia...				

Sesión 2: Salta conmigo				
Aspectos generales				
Unidad Didáctica: 3	Interdisciplinaridad: no	Trimestre: 1	Fecha: 07/11	Duración: 50´
<p>Descripción: trabajo en distintas agrupaciones sobre saltos y situaciones de equilibrio.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas y petos de colores. Campo de balonmano.</p> <p>Metodología: foco en el juego como recurso metodológico.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Adecuación de la postura en situaciones de equilibrio estático o dinámico. - Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación, colaborando con los compañeros. - Adoptar las medidas de prevención y seguridad evitando las acciones peligrosas. 				
Actividades				
Actividad 1 (10´): calentamiento. El avestruz (juego).				
<p><u>Descripción:</u> toda la clase. Habrá un jugador perseguidor que irá tocando al resto de compañeros y todos se irán enganchando por el tobillo formando parejas. Estas se desplazarán saltando con un solo pie hasta acorralar al resto de los compañeros.</p>				
Actividad 2 (15´): las tres zonas (juego).				
<p><u>Descripción:</u> toda la clase en el campo de balonmano. Se delimitarán tres zonas. En la zona 1 deberán saltar a la pata coja con pierna derecha; en la zona 2, a la pata coja con la pierna izquierda; en la zona 3, con los pies juntos. Se jugará un pillapilla tradicional, pero cada vez que se entre en esas zonas hay que respetar la consigna dada. Se hará eliminatorio para no cansar demasiado a los alumnos.</p>				
Actividad 3 (15´): los salteadores y los osos (juego).				
<p><u>Descripción:</u> dividiremos a la clase en dos grupos. El primer grupo se colocará en círculo, agarrándose y entrelazándose, agachados hacia delante. En el segundo grupo se colocarán los salteadores y en el medio los defensores de los “osos”. Los salteadores intentarán saltar encima de las espaldas de los “osos”. Cuando un oso es tocado cambiará rol con el saltador.</p>				
Actividad 4 (10´): vuelta a la calma.				
<p><u>Descripción:</u> reto grupal. Dividiremos la clase en dos grupos, ambos con 5 aros. Deben pasar todos los alumnos de un extremo del campo de balonmano al otro saltando de aro en aro, sin pisar el suelo. Gana el primer grupo que lo consigue.</p>				

Sesión 3: Acolchado				
Aspectos generales				
Unidad Didáctica: 3	Interdisciplinaridad: no	Trimestre: 1	Fecha: 12/11	Duración: 50´
<p>Descripción: los alumnos trabajarán distintos tipos de giro en el gimnasio del cole.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas, instrumento de coevaluación, bolígrafos y colchonetas.</p> <p>Metodología: foco en el estilo de enseñanza. Sesión basada en la enseñanza recíproca: los alumnos trabajarán por parejas para poder ayudarse, evaluarse y corregirse mutuamente.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Resolución de situaciones motrices de cierta complejidad utilizando eficazmente las habilidades motrices básicas partiendo de la discriminación y anticipación de estímulos. - Medidas básicas de prevención y medidas de seguridad en la práctica de la actividad física. Uso correcto de materiales y espacios. - Prevención de lesiones en la actividad física. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Adaptar las habilidades motrices de giro a las finalidades y a los roles desempeñados en juegos y actividades manteniendo el equilibrio. - Actuar de manera crítica identificando comportamientos responsables e irresponsables con respecto a la seguridad en las clases. 				
Actividades				
Actividad 1 (10´): calentamiento.				
<u>Descripción:</u> haremos un corro. El profesor guiará el calentamiento en Inglés.				
Actividad 2 (15´): volteretas hacia delante, hacia atrás y laterales. Alumno 1.				
<u>Descripción:</u> trabajo en 3 grupos, saliendo de uno en uno y trabajando un miembro de la pareja. El profesor explicará la técnica para realizar las volteretas y después los alumnos saldrán para practicar. El otro miembro de la pareja evaluará. El profesor irá indicando qué tipos de voltereta hacer. Una colchoneta por grupo.				
Actividad 3 (15´): volteretas hacia delante, hacia atrás y laterales. Alumno 2.				
<u>Descripción:</u> misma dinámica, pero cambiarán roles dentro de la pareja.				
Actividad 4 (10´): vuelta a la calma.				
<u>Descripción:</u> en parejas. Un compañero estará tumbado boca arriba sobre una de las colchonetas ejerciendo de peso muerto. El otro alumno debe girarlo completamente hasta volver a ponerlo boca arriba.				

Sesión 4: Paso... ¡qué voy!

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 3 | **Interdisciplinaridad:** no | **Trimestre:** 1 | **Fecha:** 14/11 | **Duración:** 50´

Descripción: trabajo en grupo de lanzamientos y recepciones. Importante la resolución de conflictos.

Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas, bosu, balones de baloncesto, pelotas de tenis y petos. Dos campos de minibasket del patio.

Metodología: foco en el juego como recurso metodológico.

Contenidos

- Resolución de situaciones motrices de cierta complejidad utilizando eficazmente las habilidades motrices básicas partiendo de la discriminación y anticipación de estímulos.
- Estructuración espaciotemporal en acciones y situaciones motrices complejas que implique variaciones de velocidad, trayectoria, interpretación, evoluciones grupales.

Objetivos

- Utilizar los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación, colaborando con los compañeros.
- Mostrar buena disposición para solucionar conflictos razonadamente.

Actividades

Actividad 1 (10´): calentamiento. Gato balón (juego).

Descripción: dividiremos la clase en varios grupos, formando círculos. Un alumno de cada grupo se colocará en el centro del círculo con un balón. Lanzará el balón a uno de sus compañeros del círculo y lo abandonará rápidamente. El alumno que recibe corre a dejar balón dentro del círculo y a perseguir al lanzador. El lanzador desde fuera intenta meterse de nuevo a coger el balón, pero el círculo intentará impedirselo.

Actividad 2 (15´): pases hasta el capitán (juego).

Descripción: en grupos, cada equipo en una mitad de los campos de minibasket. Los capitanes de cada equipo estarán en el campo de enfrente, dentro de un aro. El resto de los compañeros del equipo se reparten por todo el terreno. Al ponerse el balón en juego el objetivo es hacer llegar con pases el balón al capitán.

Actividad 3 (15´): la caza del balón (juego).

Descripción: mismos grupos de antes. Cada alumno tendrá una pelota de tenis y se situará detrás de su fondo del campo de minibasket. En el centro del campo se pondrá un bosu grande. Cada vez que uno del equipo logra dar al bosu sumará un punto, sumando en voz alta.

Actividad 4 (10´): vuelta a la calma. Juego de los 100 pases.

Descripción: mismos grupos de antes. Competición para ver qué grupo consigue darse antes 100 pases con un balón de baloncesto. Variantes: sentidos, movimiento al pasar... 1 punto cada vez que gana.

Sesión 5: Vuelvo y recibo

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 3 **Interdisciplinaridad:** no **Trimestre:** 1 **Fecha:** 19/11 **Duración:** 50´

Descripción: lanzamientos y recepciones por parejas.

Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas, balones de baloncesto, pelotas de tenis, balón medicinal grande y petos. Campo de balonmano y campos de minibasket.

Metodología: foco en la agrupación. Implicación activa y cooperativa del alumnado.

Contenidos

- Resolución de situaciones motrices de cierta complejidad utilizando eficazmente las habilidades motrices básicas partiendo de la discriminación y anticipación de estímulos.
- Estructuración espaciotemporal en acciones y situaciones motrices complejas que implique variaciones de velocidad, trayectoria, interpretación.

Objetivos

- Adaptar los desplazamientos, saltos y otras habilidades motrices básicas a diferentes tipos de entornos que puedan suponer cierto grado de incertidumbre.
- Adoptar las medidas de prevención y seguridad evitando las acciones peligrosas.

Actividades

Actividad 1 (10´): calentamiento. Pillapilla con balón (juego).

Descripción: en dos grandes grupos. Dentro de cada grupo habrá dos alumnos que huirán por el espacio para no ser pillados: tocados con el balón. El resto de los alumnos deben pasarse el balón para pillarles.

Actividad 2 (15´): pases y recepciones a larga distancia.

Descripción: mismos grupos, cada uno en un campo de minibasket. Los alumnos se colocarán en las líneas de fondo en frente de un compañero. Tendrán que lanzarse y recibir la pelota de tenis sin que toque suelo para poder sumar punto para el equipo. Gana el campo donde más puntos se hayan conseguido al final del tiempo marcado por el profesor. Variante: cambiando mano de lanzamiento.

Actividad 3 (15´): pases y recepciones a larga distancia en movimiento.

Descripción: ahora todos los alumnos deben empezar en la misma línea de fondo. Por parejas, uno saldrá corriendo hasta $\frac{1}{2}$ campo para recibir el lanzamiento más allá de dicha línea, sino no suma punto. Cambiarán roles y parejas continuamente. Gana el campo donde más puntos se hayan conseguido al final del tiempo.

Actividad 4 (10´): vuelta a la calma. Tiro al balón.

Descripción: en dos grandes grupos. Repartidos a cada lado de un pasillo imaginario que va de banda a banda de los campos de minibasket, cada alumno con una pelota de tenis. El profesor hará rodar un balón medicinal grande por el pasillo. Cada vez que un alumno de al balón sumará un punto individual que luego se sumará con las puntuaciones del resto de alumnos de su equipo.

Sesión 6: Picas a rabiarse				
Aspectos generales				
Unidad Didáctica: 3	Interdisciplinaridad: no	Trimestre: 1	Fecha: 21/11	Duración: 50´
<p>Descripción: trabajo de desplazamientos a partir de diversos juegos.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas, picas y petos de colores. Campo de balonmano.</p> <p>Metodología: foco en el juego como recurso metodológico.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Adecuación de la postura en situaciones de equilibrio estático o dinámico. - Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Adaptar las habilidades motrices de giro a las finalidades y a los roles desempeñados en juegos y actividades manteniendo el equilibrio. - Actuar de manera crítica identificando comportamientos responsables e irresponsables con respecto a la seguridad en las clases. 				
Actividades				
Actividad 1 (10´): calentamiento. La caminata con el diablo (juego).				
<p><u>Descripción:</u> individual. Cada jugador tendrá una pica que deberá sostener horizontalmente sobre la espalda. Tendrán que avanzar inclinando el cuerpo hacia un costado, con flexión de la rodilla, hasta que el extremo de la pica toque el suelo. Luego hacia el otro lado. Cuando termine tendrá que cambiar de ritmo y correr 5´´.</p>				
Actividad 2 (15´): el pañuelo (juego).				
<p><u>Descripción:</u> dividiremos la clase en dos grupos grandes, y estos a la vez en dos subgrupos que se enfrentarán entre ellos. Antes de coger el pañuelo, deben ir a tocar a un punto x que indicará el que soporta el peto/pañuelo (variando así la trayectoria).</p>				
Actividad 3 (15´): el director (juego).				
<p><u>Descripción:</u> se utilizarán los grupos anteriores. El “director” se desplazará libremente por el espacio realizando desplazamientos diversos que el resto de los compañeros deben imitar. Habrá un alumno evaluador que dará un punto al que mejor lo haga. 1 minuto cada alumno.</p>				
Actividad 4 (10´): vuelta a la calma. La escalada (juego).				
<p><u>Descripción:</u> utilizando los grupos anteriores, se pondrá un alumno enfrente de otro sosteniendo un bastón. Los alumnos estarán colocados en fila. Un alumno irá atravesando la hilera formada por los compañeros con las picas. Se cambiarán las distancias y las alturas para forzar a cambiar la “escalada” del alumno.</p>				

Sesión 7: Atención a los obstáculos

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 3 | **Interdisciplinaridad:** no | **Trimestre:** 1 | **Fecha:** 26/11 | **Duración:** 50´

Descripción: relevos por equipos con distintas situaciones de saltos y desplazamientos.

Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas, vallas, cuerdas, conos y balones de baloncesto. Campo de balonmano del patio.

Metodología: foco en la tarea. Variedad de las actividades con respecto a las planteadas durante la sesión.

Contenidos

- Resolución de situaciones motrices de cierta complejidad utilizando eficazmente las habilidades motrices básicas partiendo de la discriminación y anticipación de estímulos.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego

Objetivos

- Adaptar los desplazamientos, saltos y otras habilidades motrices básicas a diferentes tipos de entornos que puedan suponer cierto grado de incertidumbre.
- Utilizar los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación, colaborando con los compañeros.
- Adoptar las medidas de prevención y seguridad evitando las acciones peligrosas.

Actividades

Actividad 1 (10´): calentamiento. Pillapilla oso amoroso (juego).

Descripción: toda la clase. Se jugará un pillapilla tradicional, pero para poder salvarse habrá que saltar y subirse a un compañero de cara. Importante que el profesor supervise atentamente la actividad.

Actividad 2 (15´): relevos por equipos.

Descripción: en varios grupos. Se hará un recorrido con varios obstáculos que los alumnos tendrán que ir saltando de distinta forma (marcada por el profesor).

Actividad 3 (15´): relevos con obstáculos humanos.

Descripción: misma dinámica que la actividad anterior, pero ahora los obstáculos serán miembros del propio equipo. El profesor deberá indicar cómo deben posicionarse en cada espacio y cómo deberán saltarse/superarse. Importante que el profesor supervise atentamente la actividad. Variantes diversas para sortear los obstáculos: zancadas, pata coja, al potro...

Actividad 4 (10´): vuelta a la calma. Relevos oruga (juego).

Descripción: mismos grupos, saliendo todos a la vez desde uno de los fondos del campo de balonmano. Se colocarán en columnas sosteniendo balones de baloncesto entre el pecho y la espalda. El objetivo es llegar al fondo contrario sin que se caigan estos balones y dando saltos con los pies juntos.

Sesión 8: En grupo si quiero llegar lejos

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 3 | **Interdisciplinaridad:** no | **Trimestre:** 1 | **Fecha:** 28/11 | **Duración:** 50´

Descripción: coordinación general y desplazamientos

Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas y aros grandes. Pista de balonmano del patio.

Metodología: foco en el juego como recurso metodológico.

Contenidos

- Estructuración espaciotemporal en acciones y situaciones motrices complejas que implique variaciones de velocidad, trayectoria, interpretación, evoluciones grupales.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.

Objetivos

- Utilizar los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación, colaborando con los compañeros.
- Mostrar buena disposición para solucionar conflictos razonadamente.

Actividades

Actividad 1 (10´): calentamiento. Persecución (juego).

Descripción: toda la clase. Los alumnos se moverán por todo el campo de balonmano, organizados por parejas y cogidos de la mano. Además de las parejas habrá un perseguido y un perseguidor. El perseguidor debe intentar tocar al perseguido, en este caso se invierten los papeles. Si perseguido se da la mano con alguna pareja, el alumno del extremo contrario pasa a ser el perseguidor, invirtiendo los papeles.

Actividad 2 (15´): barco pirata (juego).

Descripción: toda la clase. Habrá una pareja sosteniendo un aro grande. Cada vez que pillen a alguien lo llevarán a una de las porterías del campo de balonmano que hará de puerto. Cada dos cautivos se formará una nueva pareja que saldrá a pillar con un aro. Solo podrá quedar un jugador.

Actividad 3 (15´): telaraña gigante (juego).

Descripción: toda la clase, utilizando todo el espacio disponible. Pillapilla tradicional, pero cada vez que un alumno es pillado se da la mano con pillador. Así hasta que solo quede un alumno.

Actividad 4 (10´): vuelta a la calma.

Descripción: círculo de reflexión. Todos los alumnos se sentarán en un gran círculo. El profesor hará un feedback sobre el desarrollo de la Unidad y preguntará a los alumnos para ver qué ideas han retenido.

Unidad Didáctica 6

UNIDAD DIDÁCTICA 6: DEPORTISTAS DE ÉLITE

UNIDAD DIDÁCTICA 6: DEPORTISTAS DE ÉLITE				
Educación Física	6º	Trimestre: 2	Sesiones: 8	Temporalización: 06/02-06/03
Justificación de la unidad: entrenamiento variado de las cualidades físicas básicas. Al finalizar la unidad se desarrollarán unas competiciones de Atletismo para ver cómo llegan los alumnos a los Juegos Olímpicos.				
Criterios de Evaluación – mínimos exigibles -		Estándares de aprendizaje		
<p>5- Reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación y sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p> <p>6- Regular y dosificar la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades para mejorar el nivel de sus capacidades físicas.</p> <p>7- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.</p>		<p>5.1- Muestra una conducta activa para la mejora global de la condición física.</p> <p>5.2- Tiene interés por mejorar la competencia motriz.</p> <p>5.3- Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.</p> <p>5.6- Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.</p> <p>6.3- Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.</p> <p>6.4- Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.</p> <p>7.1- Respeto la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.</p>		
Objetivos				
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales		
<p>-Reconocer la importancia desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.</p> <p>-Identificar las cualidades físicas básicas presentes en actividades.</p>	<p>-Adaptar la intensidad del esfuerzo al tiempo de duración de una actividad.</p> <p>-Identificar las frecuencias cardiacas y respiratorias.</p> <p>-Incorporar el cuidado y la higiene corporal a las rutinas personales.</p>	<p>-Mostrar una conducta activa para la mejora global de la condición física.</p> <p>-Mostrar interés por la mejora de la competencia motriz.</p> <p>-Respetar las distintas realidades corporales de la clase.</p> <p>-Respetar los distintos</p>		

		niveles de competencia motriz.								
Contenidos y relación con las competencias clave										
Competencias clave: Comunicación lingüística (1), Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (2), Competencia digital (3), Aprender a aprender (4), Competencias sociales y cívicas (5), Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (6) y Conciencia y expresiones culturales (7).										
Contenidos				Competencias clave trabajadas						
Unidad Didáctica 6				1	2	3	4	5	6	7
Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.										
Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad, mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad.										
Implicación activa en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.										
Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.										
Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento. Aplicación de la respiración y de técnicas de relajación.										
El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.										
Orientaciones metodológicas										
Es primordial una buena relación y cooperación entre los compañeros para cumplir los objetivos. La autonomía e implicación individual en las actividades tiene un rol clave. Es el profesor el que realiza la agrupación o agrupaciones con el fin de garantizar el sentimiento de competencia en todos los alumnos.										
Evaluación										
Estándar de aprendizaje	Actividades de evaluación	Herramientas de evaluación			Sesiones					

Muestra una conducta activa para la mejora global de la condición física.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento 2. Setas en porterías 3. La caza del carrusel 4. La cuerda lateral 	Lista de control	Sesión 3 entera
Tiene interés por mejorar la competencia motriz.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caza a la oveja 2. Pares e impares 3. Carrera de relevos 4. La cuerda de frente 	Lista de control	Sesión 5 entera
Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.	Traslados al patio (en la fila)	Lista de control autoevaluativa (Tabla 2 en apartado 9.2)	Todas
Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento 2. Setas en porterías 3. La caza del carrusel 4. La cuerda lateral 	Lista de control	Sesión 3 entera
Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caza a la oveja 2. Pares e impares 3. Carrera de relevos 4. La cuerda de frente 	Lista de control	Sesión 5 entera
Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tulipán y estiramientos 2. Setas en porterías 3. 100 y 200 metros parejas 	Registro anecdótico	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sesión 4 2. Sesión 6 3. Sesión 7
Respeto la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.	<ol style="list-style-type: none"> 1. 100 y 200 metros parejas 2. Competiciones 100 y 200 metros parejas 	Registro anecdótico	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sesión 7 2. Sesión 8

Materiales curriculares y otros recursos didácticos
--

Al finaliza la unidad se utilizará una rúbrica para evaluar los distintos niveles de adquisición de los estándares de aprendizaje.
--

Medidas de atención a la diversidad
--

Mencionadas en el apartado 6.3 de la PGA.

Otros elementos

En esta unidad se proseguirá con el trabajo de la rutina de calentamiento en Inglés. Los alumnos se colocarán en parejas, dirigiendo uno de ellos la tarea.

Sesión 1: La unión hace la fuerza

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 6 | **Interdisciplinaridad:** no | **Trimestre:** 2 | **Fecha:** 06/02 | **Duración:** 50´

Descripción: trabajo de fuerza prestando especial atención al control corporal y cardiorrespiratorio.

Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas, relojes con cronómetro, cuerdas largas y balones de baloncesto. Campos de minibasket del patio.

Metodología: foco en la relación con los demás, la búsqueda de la autonomía y el sentimiento de competencia. Será el profesor el que cree los grupos para garantizar que se cumplan los criterios anteriores.

Contenidos

- Ejercitación globalizada de la fuerza.
- Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento. Aplicación de la respiración y de técnicas de relajación.

Objetivos

- Mostrar interés por la mejora de la competencia motriz.
- Identificar las frecuencias cardíacas y respiratorias.

Actividades

Actividad 1 (10´): calentamiento.

Descripción: haremos un corro. El profesor dividirá la clase en parejas. Uno de los alumnos dirigirá el calentamiento en Inglés y el otro le seguirá. Tras esto el profesor explicará los objetivos de la unidad y se tomarán las pulsaciones.

Actividad 2 (15´): la cuerda (juego).

Descripción: dividiremos a la clase en 4 grupos, 2 en cada campo de minibasket. Colocados en fila, cada alumno agarrará la cuerda con el objetivo de llevar al equipo contrario hasta su propio campo. El primero de la fila se situará justo antes de llegar a la línea de ½ campo. Ganarán cuando todos los alumnos del otro grupo pasen sobrepasen dicha línea.

Actividad 3 (15´): transporte de balones.

Descripción: aprovecharemos los grupos anteriores. En cuadrupedia invertida, el alumno se tendrá que colocar una pelota de baloncesto en la barriga para transportarla hasta el compañero colocado en frente a unos 8 metros. Si la pelota cae deberá empezar desde el principio. Por tiempo. Variantes: cuadrupedia normal con balón en la espalda.

Actividad 4 (10´): vuelta a la calma. Confío en ti.

Descripción: por parejas. Un compañero con los ojos cerrados se dejará caer de espaldas en los brazos de su compañero cuando consiga bajar sus pulsaciones, controlando la respiración. Se tomarán las pulsaciones al finalizar la actividad, comparándolas con el resultado del calentamiento.

Sesión 2: Esquina contra esquina				
Aspectos generales				
Unidad Didáctica: 6	Interdisciplinaridad: no	Trimestre: 2	Fecha: 11/02	Duración: 50´
<p>Descripción: mejora de la flexibilidad, velocidad y resistencia de manera activa, respetando los distintos niveles de ejecución.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas, petos, aros grandes y balones de baloncesto. Campo de balonmano del patio.</p> <p>Metodología: foco en la relación con los demás, la búsqueda de la autonomía y el sentimiento de competencia. Será el profesor el que cree los grupos para garantizar que se cumplan los criterios anteriores.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Mantenimiento de la flexibilidad, mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la velocidad. - Implicación activa en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad. - Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices. - Respetar los distintos niveles de competencia motriz de la clase. 				
Actividades				
Actividad 1 (10´): calentamiento. Pillapilla con casas (juego).				
<u>Descripción:</u> toda la clase. Se delimitarán 3 zonas que serán casas: las dos áreas del terreno de balonmano y el centro del campo. No se podrá estar más de 5 segundos en estas zonas, cambiando roles si esto pasa.				
Actividad 2 (15´): la madriguera (juego).				
<u>Descripción:</u> dividiremos a la clase en 5 grupos, colocándose en las 4 esquinas del terreno de balonmano. Cada componente del grupo tendrá un número asignado. En el centro del campo habrá un aro grande con 3 balones de baloncesto dentro. El profesor dice un número y el miembro de cada grupo sale para coger el balón y traerlo a su “madriguera” (esquina). Los jugadores que se queden sin balón intentarán pillarles.				
Actividad 3 (15´): pañuelo a 4 bandas (juego).				
<u>Descripción:</u> se aprovechará la distribución anterior. Se jugará un pañuelo enfrentando a los equipos que están en las esquinas opuestas.				
Actividad 4 (10´): vuelta a la calma.				
<u>Descripción:</u> se hará un gran círculo. El profesor dirigirá una rutina de estiramientos que los alumnos deberán ir repitiendo de manera individual. Aprovechará para preguntar y explicar la importancia que tienen estos estiramientos para el trabajo de flexibilidad. Los alumnos deben aprenderse esta rutina.				

Sesión 3: Carrusel de aguante

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 6 | **Interdisciplinaridad:** no | **Trimestre:** 2 | **Fecha:** 13/02 | **Duración:** 50´

Descripción: los alumnos participarán en grupos para trabajar la resistencia y la flexibilidad.

Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas, setas y petos. Campo de balonmano del patio.

Metodología: foco en la relación con los demás, la búsqueda de la autonomía y el sentimiento de competencia. Será el profesor el que cree los grupos para garantizar que se cumplan los criterios anteriores.

Contenidos

- Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad y mejora de la resistencia.
- Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.

Objetivos

- Adaptar la intensidad del esfuerzo al tiempo de duración de una actividad.
- Identificar las cualidades físicas básicas presentes en las actividades.
- Mostrar una conducta activa para la mejora global de la condición física.

Actividades

Actividad 1 (10´): calentamiento.

Descripción: haremos un corro. El profesor dividirá la clase en parejas. Uno de los alumnos dirigirá el calentamiento en Inglés y el otro le seguirá.

Actividad 2 (15´): setas en porterías.

Descripción: en dos grandes grupos. El profesor habrá puesto el mismo número de setas dentro de las porterías del campo de balonmano. A la señal del profesor, todos los alumnos saldrán de su portería con una seta para depositarla en la portería del otro equipo. Gana el equipo que antes se quede sin setas.

Actividad 3 (15´): la caza del carrusel (juego).

Descripción: en dos grandes grupos situados en círculo agarrados de la mano. Un alumno que forma parte del círculo se colocará un peto en la cintura. Otro alumno se colocará fuera del círculo. A la señal del profesor los círculos empezarán a girar evitando que el alumno de fuera pille al del pañuelo.

Actividad 4 (10´): vuelta a la calma. La cuerda lateral (juego).

Descripción: respetando los grupos anteriores. Desde uno de los fondos del campo de balonmano, el primer jugador realizará una apertura de piernas lateral manteniendo esa posición. Siguiendo jugador hará lo mismo el pie más alejado de línea de fondo, y así sucesivamente. Competición para ver qué grupo llega más lejos. Dos rondas mínimo.

Sesión 4: Acorralados

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 6 | **Interdisciplinaridad:** no | **Trimestre:** 2 | **Fecha:** 18/02 | **Duración:** 50´

Descripción: control corporal y cardiorrespiratorio en actividades con implicación de distintas cualidades físicas.

Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas y relojes con cronómetro. Campo de balonmano.

Metodología: foco en la relación con los demás, la búsqueda de la autonomía y el sentimiento de competencia. Será el profesor el que cree los grupos para garantizar que se cumplan los criterios anteriores.

Contenidos

- Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad, mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad.
- Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.
- Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento. Aplicación de la respiración y de técnicas de relajación.

Objetivos

- Mostrar interés por la mejora de la competencia motriz.
- Identificar las frecuencias cardíacas y respiratorias.

Actividades

Actividad 1 (10´): calentamiento. Variante de “tulipán” (juego):

Descripción: toda la clase. Para evitar ser pillado en vez de hacer tulipán me siento en el suelo. Para poder volver a participar en el juego un compañero debe levantar a jugador que está sentado sin que este haga ninguna fuerza (peso muerto). Al finalizar se tomarán las pulsaciones.

Actividad 2 (15´): Romper el corro (juego).

Descripción: dividiremos a la clase en dos grupos. Se formará un círculo grande con dos jugadores en el centro y el resto agarrados de las manos. A señal de profesor, todos se apiñan en el centro. A la segunda señal, todos se estiran hacia atrás. Por el lugar que se rompa los dos del centro cambian roles, reiniciando.

Actividad 3 (15´): La gran serpiente (juego).

Descripción: se aprovechará la distribución anterior. Por parejas, tumbados en el suelo boca abajo, uno se agarra por los tobillos al de delante. Se desplazarán reptando hasta que se encuentren con otras parejas, uniéndose hasta formar la gran serpiente.

Actividad 4 (10´): vuelta a la calma.

Descripción: respetando las parejas anteriores. Se desarrollará la rutina de estiramientos conocida por los alumnos dirigiendo un ejercicio cada alumno. Se tomarán las pulsaciones al finalizar, comparándolas con las tomadas al terminar el calentamiento.

Sesión 5: Pares varios				
Aspectos generales				
Unidad Didáctica: 6	Interdisciplinaridad: no	Trimestre: 2	Fecha: 20/02	Duración: 50´
<p>Descripción: velocidad y flexibilidad</p> <p>Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas y conos. Campo de balonmano del patio.</p> <p>Metodología: foco en la relación con los demás, la búsqueda de la autonomía y el sentimiento de competencia. Será el profesor el que cree los grupos para garantizar que se cumplan los criterios anteriores.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Mantenimiento de la flexibilidad y ejercitación globalizada de la velocidad. - Implicación activa en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Mostrar una conducta activa para la mejora global de la condición física. - Respetar los distintos niveles de competencia motriz de la clase. 				
Actividades				
Actividad 1 (10´): calentamiento. Caza a la oveja (juego).				
<p><u>Descripción:</u> toda la clase. toda la clase. Se harán dos círculos concéntricos, mitad de la clase en el círculo interior (ovejas) y la otra mitad en el exterior. Los círculos girarán en sentidos contrarios. A la señal del profesor los jugadores del círculo exterior intentarán cazar a los del interior, que podrán salvarse subiéndose encima de otra oveja. Al cazar a todas las ovejas se cambiarán roles. Competición por tiempo.</p>				
Actividad 2 (15´): pares e impares.				
<p><u>Descripción:</u> por parejas hechas por el profe (misma velocidad). Saldrán de la línea de ½ campo espalda con espalda, cada uno andando hacia un fondo. Uno tendrá asignado los números pares y otro los impares. Cuando el profesor diga un número, el jugador al que le corresponda deberá ir a pillar a su compañero. Para ello tendrá 7 segundos (el profe tocará el silbato pasado ese tiempo). Suma punto si lo consigue.</p>				
Actividad 3 (15´): relevos.				
<p><u>Descripción:</u> el profesor juntará las parejas en grupos de 4-5 de manera equilibrada. Se hará una competición de relevos sin obstáculos, de un fondo del campo de balonmano al otro. Ida y vuelta.</p>				
Actividad 4 (10´): vuelta a la calma. La cuerda de frente (juego)				
<p><u>Descripción:</u> en grupos de 4-5 anteriores, colocados en fila. El primer jugador a un paso de frente lo más amplio posible. El pie retrasado estará apoyado únicamente en su parte delantera (dedos) y el pie adelantado, estará apoyado en el talón. El segundo jugador realiza la misma tarea delante de él y así sucesivamente. Marcamos el lugar donde ha llegado el último jugador. Esta será la marca para batir.</p>				

Sesión 6: Parejas resistentes				
Aspectos generales				
Unidad Didáctica: 6	Interdisciplinaridad: no	Trimestre: 2	Fecha: 25/02	Duración: 50´
<p>Descripción: resistencia y flexibilidad.</p> <p>Materiales y espacios utilizados:</p> <p>Metodología: foco en la relación con los demás, la búsqueda de la autonomía y el sentimiento de competencia. Será el profesor el que cree los grupos para garantizar que se cumplan los criterios anteriores.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad y mejora de la resistencia. - Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Mostrar interés por la mejora de la competencia motriz. - Identificar las cualidades físicas básicas presentes en las actividades. 				
Actividades				
Actividad 1 (10´): calentamiento.				
<u>Descripción:</u> haremos un corro. El profesor dividirá la clase en parejas. Uno de los alumnos dirigirá el calentamiento en Inglés y el otro le seguirá.				
Actividad 2 (15´): Pillapilla en parejas.				
<u>Descripción:</u> Se jugará un pillapilla por parejas. Los alumnos se colocarán uno detrás de otro, agarrando por los hombros al compañero de delante. Habrá varias rondas, dividiendo entre parejas “que pillan” y otras que “que huyen”. Cada vez que una pareja pilla a otra suma 1 punto. Por tiempo, 5´ de ejercicio y cambio.				
Actividad 3 (15´): setas en porterías en parejas.				
<u>Descripción:</u> en dos grandes grupos, cambiando de pareja. El profesor habrá puesto el mismo número de setas dentro de las porterías del campo de balonmano. A la señal del profesor, todos los alumnos saldrán en pareja y agarrados de la mano de su portería con una seta para depositarla en la portería del otro equipo. Gana el equipo que antes se quede sin setas. Se medirá la frecuencia cardiaca al finalizar la actividad.				
Actividad 4 (10´): vuelta a la calma.				
<u>Descripción:</u> respetando las parejas anteriores. Se desarrollará la rutina de estiramientos conocida por los alumnos dirigiendo un ejercicio cada alumno.				

Sesión 7: En la pista				
Aspectos generales				
Unidad Didáctica: 6	Interdisciplinaridad: no	Trimestre: 2	Fecha: 27/02	Duración: 50´
<p>Descripción: entrenamiento para las competiciones de atletismo de la próxima sesión.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas, silbatos, relojes con cronómetro, bolígrafos y cuaderno de campo. Pista de atletismo.</p> <p>Metodología: foco en la relación con los demás, la búsqueda de la autonomía y el sentimiento de competencia. Será el profesor el que cree los grupos para garantizar que se cumplan los criterios anteriores.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Ejercitación globalizada de la velocidad. - Implicación activa en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad. - Control cardiorrespiratorio. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar las frecuencias cardíacas y respiratorias. - Adaptar la intensidad del esfuerzo al tiempo de duración de una actividad. - Respetar los distintos niveles de competencia motriz de la clase. 				
Actividades				
Actividad 1 (10´): calentamiento (10´).				
<u>Descripción:</u> aprovecharemos la pista de atletismo para dar dos vueltas enteras. Tomaremos las pulsaciones al terminar.				
Actividad 2 (15´): 100 metros por parejas.				
<u>Descripción:</u> por parejas equilibradas hechas por el profesor, saliendo por oleadas. Un compañero se situará en la línea de salida y el otro 2 metros por delante. A la señal del profesor el alumno situado detrás deberá intentar coger al compañero de delante antes de que rebase la línea de llegada. Tomaremos las pulsaciones al terminar cada carrera.				
Actividad 3 (15´): 200 metros por parejas.				
<u>Descripción:</u> mismas parejas que antes. Serán los propios alumnos los que “entrenarán” para llegar lo mejor posible a las competiciones del próximo día. Cada pareja tendrá un cronómetro y un cuaderno de campo para apuntar los tiempos. Cada vez trabajará uno. Tomaremos las pulsaciones al terminar cada carrera.				
Actividad 4 (10´): vuelta a la calma.				
<u>Descripción:</u> respetando las parejas anteriores. Se desarrollará la rutina de estiramientos conocida por los alumnos dirigiendo un ejercicio cada alumno. Tomaremos las pulsaciones al terminar.				

Sesión 8: Competiciones

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 6 | **Interdisciplinaridad:** no | **Trimestre:** 2 | **Fecha:** 06/03 | **Duración:** 50´

Descripción: competición de atletismo y mantenimiento de la flexibilidad.

Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas y de tiempos, silbatos, relojes con cronómetros, bolígrafos y cuaderno de campo. Pista de atletismo del cole.

Metodología: foco en la relación con los demás, la búsqueda de la autonomía y el sentimiento de competencia. Será el profesor el que cree los grupos para garantizar que se cumplan los criterios anteriores.

Contenidos

- Ejercitación globalizada de la velocidad.
- Implicación activa en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.
- Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.

Objetivos

- Adaptar la intensidad del esfuerzo al tiempo de duración de una actividad.
- Respetar los distintos niveles de competencia motriz de la clase.

Actividades

Actividad 1 (5´): calentamiento.

Descripción: haremos un corro. El profesor dividirá la clase en parejas. Uno de los alumnos dirigirá el calentamiento en Inglés y el otro le seguirá.

Actividad 2 (20´): Competición de 100m.

Descripción: por oleadas y trabajando en parejas hechas por el profesor. Un alumno se encargará de controlar y registrar el tiempo del compañero con el cronómetro y en el cuaderno de campo mientras este corra. Luego cambiarán roles. El profesor empleará el material preparado por él para establecer el orden de salida, registrar los tiempos y hacer una clasificación final en función de estos. Todo esto lo hará fuera de la sesión, tras recoger los registros de los alumnos. Será él el que marque la salida de cada oleada. Cada alumno tendrá 2 oportunidades, 2 carreras.

Actividad 3 (20´): Competición de 200m.

Descripción: por oleadas y trabajando en parejas hechas por el profesor. Un alumno se encargará de controlar y registrar el tiempo del compañero mientras este corra. con el cronómetro y en el cuaderno de campo mientras este corra. Luego cambiarán roles. El profesor empleará el material preparado por él para establecer el orden de salida, registrar los tiempos y hacer una clasificación final en función de estos. Todo esto lo hará fuera de la sesión, tras recoger los registros de los alumnos. Cada alumno tendrá 1 sola oportunidad.

Actividad 4 (5´): vuelta a la calma: por parejas. Se desarrollará la rutina de estiramientos conocida por los alumnos.

10.3 Unidad extralarga

UNIDAD DIDÁCTICA 7: LOS JUEGOS OLÍMPICOS				
Educación Física	6º	Trimestre: 3	Sesiones: 10	Temporalización: 11/03-10/04
<p>Justificación de la unidad: ¡Llegó el momento! Los alumnos competirán entre ellos representando a diferentes países. Habrá sesiones de entrenamiento y sesiones de competición, planteándose actividades variadas. El respeto será el valor principal durante el desarrollo de la Unidad. El deporte es una herramienta idónea para la educación en valores, siendo esta el objetivo fundamental de la programación anual.</p>				
Criterios de Evaluación – mínimos exigibles -			Estándares de aprendizaje	
<p>2- Resolver retos tácticos elementales propios de situaciones motrices individuales o de cooperación, con o sin oposición, actuando de forma individual, y cooperativa, y desempeñando las diferentes funciones implícitas a la situación motora.</p> <p>5- Reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación y sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p> <p>8- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.</p> <p>12- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros y al entorno en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.</p>			<p>2.4- Distingue en juegos y actividades físico-deportivas, individuales y colectivos, estrategias de cooperación y de oposición.</p> <p>2.6- Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación-oposición, adecuándose a las interacciones de todos los elementos presentes.</p> <p>5.3- Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.</p> <p>8.2- Reconoce el papel del juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.</p> <p>8.3- Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios.</p> <p>12.4- Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.</p> <p>12.5- Anima a sus compañeros o compañeras valorando las aportaciones positivas de cada uno en las actividades.</p> <p>12.6- Reconoce su aportación al resultado de las actividades colectivas y sabe diferenciar entre éxito y esfuerzo.</p>	
Objetivos				
Conceptuales		Procedimentales		Actitudinales

<p>-Distinguir las distintas estrategias de cooperación u oposición que requiere la actividad.</p> <p>-Reconocer el papel del juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.</p> <p>-Identificar la capacidad física básica implicada de forma más significativa en las actividades planteadas.</p>	<p>-Utilizar los conocimientos y estrategias requeridas para resolver las situaciones de cooperación-oposición, adecuándose a todos los elementos presentes.</p>	<p>-Aceptar formar parte del grupo que le corresponda con naturalidad.</p> <p>-Respetar el resultado de las competiciones.</p> <p>-Animar a los compañeros valorando las aportaciones positivas.</p> <p>-Reconocer las aportaciones individuales al resultado de las actividades colectivas.</p> <p>-Saber diferenciar entre éxito y fracaso, aceptándolo con naturalidad.</p>
---	--	--

Orientaciones metodológicas

La búsqueda de la autonomía e implicación en las unidades anteriores eran parte del proceso metodológico para lograr en esta unidad 7 una actitud responsable del alumnado. También será importante el enfoque hacia la tarea y la recompensa, diferenciando claramente en tres sesiones de formación (entrenamiento) y competición.

Evaluación

Estándar de aprendizaje	Actividad de evaluación	Herramienta de evaluación	Sesión
Distingue en juegos y actividades físico-deportivas, individuales y colectivos, estrategias de cooperación y de oposición.	1. Reflexión personal (rutina de pensamiento)	Lista de control sesión 1 (Anexo 3.7).	Sesión 1 entera
Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver	1. Competición fútbol 2. Competición balonmano	Rúbrica (Anexo 3.3)	1. Sesión 4 2. Sesión 6 3. Sesión 8

retos y situaciones de cooperación-oposición, adecuándose a las interacciones de todos los elementos presentes.	3. Competición baloncesto		
Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo	Traslados al patio (en la fila)	Lista de control autoevaluativa (Tabla 2 en apartado 9.2)	Todas salvo la 1
Reconoce el papel del juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.	1. Reflexión personal (rutina de pensamiento)	1. Lista de control sesión 1 (Anexo 3.7)	Sesión 1 entera
Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios.	1. Preparación fútbol 2. Preparación baloncesto 3. Preparación lanzamiento de peso y jabalina	Registro anecdótico	1. Sesión 3 2. Sesión 7 3. Sesión 9
Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.	1. Competición fútbol 2. Competición balonmano 3. Competición baloncesto 4. Competición lanzamientos	Rúbrica (Anexo 3.3)	1. Sesión 4 2. Sesión 6 3. Sesión 8 4. Sesión 10
Anima a sus compañeros o compañeras valorando las aportaciones positivas de cada uno en las actividades.	1. Preparación fútbol 2. Preparación baloncesto 3. Preparación lanzamiento de peso y jabalina	Rúbrica (Anexo 3.3)	1. Sesión 3 2. Sesión 7 3. Sesión 9
Reconoce su aportación al resultado de las	1. Competición fútbol	Rúbrica (Anexo 3.3)	1. Sesión 4 2. Sesión 6

actividades colectivas y sabe diferenciar entre éxito y esfuerzo.	2. Competición balonmano 3. Competición baloncesto 4. Competición lanzamientos		3. Sesión 8 4. Sesión 10
---	---	--	-----------------------------

Materiales curriculares y otros recursos didácticos

Destaca la excursión al INEF de Madrid que se hará al principio de la unidad.
 Se utilizará una rúbrica (Anexo 3.3) y una lista de control (Anexo 3.7) para evaluar los niveles de logro alcanzados por el alumnado durante las distintas sesiones. El profesor se basará en los datos recogidos con los instrumentos anteriores para calificar al alumnado, sin olvidar la evaluación de las rutinas de higiene y alimentación y calentamiento (Tabla 2 apartado 9.2 y registro anecdótico).

Medidas de atención a la diversidad

Mencionadas en el apartado 6.3 de la PGA.

Otros elementos

En esta unidad se proseguirá con el trabajo de la rutina de calentamiento en Inglés. Los alumnos se colocarán en parejas, dirigiendo uno de ellos la actividad.

Sesión 1: Excursión INEF

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 3 | **Interdisciplinaridad:** no | **Trimestre:** 3 | **Fecha:** 11/03 | **Duración:** 180´

Descripción: los alumnos podrán comprender la importancia del deporte y de la actividad física a nivel social y cultural. Durante la excursión el guía explicará la historia de los Juegos Olímpicos y sus características más importantes. Se dotará de significación a todo el proceso que los alumnos y alumnas han ido siguiendo durante la asignatura para cumplir el objetivo: llegar lo mejor posible a nuestros JJOO.

Materiales y espacios utilizados: cuaderno de campo y bolígrafos. Museo y C.A.R del INEF.

Metodología: foco en la tarea. Variedad de actividades y de la dinámica seguida durante el año.

Contenidos

- Reconocimiento e identificación de diferentes juegos y deportes.
- El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.

Objetivos

- Reconocer el papel del juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.

Actividades

Actividad 1 (5´): explicación de las actividades.

Descripción: en el aula del centro, antes de coger el autobús. Se les indicará a los alumnos el material que deben llevar individualmente (cuaderno de campo y bolígrafo). Se les explicará que podrán tomar todas las notas que quieran y que al finalizar la visita tendrán que hacer una reflexión personal basándose en estas tres cuestiones: antes sabía, ahora se y me gustaría saber. Se les mostrará la lista de control (Anexo 3.7) sobre lo que se les va a evaluar y que deberá aparecer en la reflexión personal.

Actividad 2 (120´): visita guiada en el INEF.

Descripción: el grupo se dejará guiar por los guías, tomando notas y escuchando atentamente. Se explicará la historia y características de los Juegos Olímpicos al pasar por el C.A.R, aprovechando que los alumnos estarán viendo dónde entrenan los atletas que se preparan para esta competición (programada en la visita).

Actividad 3 (15´): reflexión personal. Rutina de pensamiento.

Descripción: tras finalizar la visita los alumnos tendrán un tiempo para realizar una reflexión personal siguiendo la estructura de la siguiente rutina de pensamiento: antes sabía-ahora se- me gustaría saber. Se podrán apoyar en las notas que habrán ido tomando durante la visita. El profesor recogerá estas reflexiones para evaluar el proceso junto con la lista de control (Anexo 3.7).

Sesión 2: Explicación y familiarización

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 7 | **Interdisciplinaridad:** no | **Trimestre:** 3 | **Fecha:** 13/03 | **Duración:** 50´

Descripción: El profesor dedicará esta sesión a explicar el desarrollo de la Unidad. Se memorizarán los equipos y los terrenos de juego que se emplearán durante las competiciones.

Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas y petos de colores (1 color para cada país). El patio: campo de balonmano (1) y campos de minibasket (2 y 3).

Metodología: foco en la tarea. Implicación activa del alumno necesaria para comprender y recordar la dinámica de las próximas sesiones.

Contenidos

- Mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la velocidad.
- Aceptación de formar parte del grupo que le corresponda, del papel a desempeñar en el grupo y del resultado de las competiciones con deportividad.

Objetivos

- Aceptar formar parte del grupo que le corresponda con naturalidad.
- Animar a los compañeros valorando las aportaciones positivas.

Actividades

Actividad 1 (20´): explicación de la Unidad.

Descripción: El profesor dirá los grupos a partir de los cuales se va a trabajar durante toda la Unidad. Cada grupo estará formado por 6-7 alumnos y equilibrados por nivel de competencia motriz: Estados Unidos, Angola, Vietnam y Nueva Zelanda. Se equilibrará también número de alumnos y alumnas. Estos equipos no variarán salvo en caso de ausencias. Los alumnos serán los atletas representantes de esos países. La dinámica será la siguiente: habrá sesiones de preparación (entrenamiento) y otras de competición. En las competiciones se enfrentarán todos los equipos, haciendo 3 partidos de 10´ para las colectivas: baloncesto, balonmano y fútbol. Las pruebas individuales de lanzamiento se harán en la pista de atletismo. El profesor llevará un registro de los equipos ganadores (Anexo 3.2). La victoria valdrá 3 puntos, el empate 2 puntos y la derrota 1 punto.

Actividad 2 (15´): tanteando el terreno.

Descripción: en el patio. El profesor señalará los terrenos (1,2 y 3). Se jugará un pillapilla tradicional, pero cada vez que el profesor diga un número, toda la clase debe trasladarse corriendo al terreno correspondiente. Los últimos 5 alumnos en entrar al terreno correspondiente (nombrados por el profesor) pasarán a pillar.

Actividad 3 (15´): pillapilla por países.

Descripción: en el patio. Dos países en cada terreno de minibasket (2 y 3). A la señal del profesor uno de los países tendrá que pillar a los compañeros del otro país. El equipo que antes consiga pillar a todos sumará

Sesión 3: Preparación fútbol

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 7 **Interdisciplinaridad:** no **Trimestre:** 3 **Fecha:** 18/03 **Duración:** 50´

Descripción: los alumnos se entrenarán para la competición de fútbol que tendrán la próxima sesión.

Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas, conos, petos de colores (1 color para cada país) y balones de fútbol sala. El patio: dos campos de minibasket (terrenos 1 y 2).

Metodología: foco en la evaluación y en la tarea. Tareas con poca dificultad organizativa que garantizan la máxima implicación del alumnado. Estos se autoevalúan al final de la sesión.

Contenidos

- Aplicación de la organización espacial y uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.
- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.

Objetivos

- Aceptar formar parte del grupo que le corresponda con naturalidad.
- Reconocer las aportaciones individuales al resultado de las actividades colectivas.
- Animar a los compañeros valorando las aportaciones positivas.

Actividades

Actividad 1 (5´): calentamiento. Tulipán (juego).

Descripción: tulipán por países, todos en el terreno de balonmano. Los que pillen únicamente podrán pillar a los compañeros de su propio país.

Actividad 2 (10´): juego de los 10 pases.

Descripción: dividiremos a la clase por países, repartiéndolos por los distintos terrenos. Cada país se colocará en círculo y sus representantes deberán darse 10 pases con el pie. El profesor indicará las variantes del ejercicio una vez hayan terminado todos: con pie derecho, con pie izquierdo y cambiando de posición tras pasar.

Actividad 3 (20´): circuito de conducción.

Descripción: cada país se colocará en fila, en uno de los fondos. Saldrán en orden con el objetivo de superar los obstáculos puestos con el profesor (cono), llegar a la línea de fondo contraria y volver sorteando de nuevo los obstáculos. Se le dará un pase al siguiente jugador de la fila.

Actividad 4 (15´): vuelta a la calma. El futbolín (juego).

Descripción: toda la clase en el campo de balonmano. 2 países formarán un equipo (Atlético) y los 2 restantes otro (Real Madrid). El profesor colocará a los alumnos como si se tratase de un futbolín. Estos no podrán moverse de su sitio y estarán cogidos de la mano, formando cadenas. Gana el equipo que más goles meta.

Sesión 4: Competición fútbol

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 7 | **Interdisciplinaridad:** no | **Trimestre:** 3 | **Fecha:** 20/03 | **Duración:** 50´

Descripción: competición de fútbol. Se jugarán 3 partidos de 10´.

Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas, evaluación y registro de la competición, balones de fútbol sala, petos de colores (1 color para cada país) y conos. El patio: campo de balonmano del patio (terreno 1) y 1 pista de minibasket (terreno2).

Metodología: foco en la tarea y en la recompensa. Los alumnos son conscientes de los objetivos a corto y largo plazo (recompensa), lo que garantiza la implicación en las competiciones.

Contenidos

- Aplicación de la organización espacial y uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.
- Aceptación de formar parte del grupo que le corresponda, del papel a desempeñar en el grupo y del resultado de las competiciones con deportividad.

Objetivos

- Distinguir las distintas estrategias de cooperación u oposición que requiere la actividad.
- Utilizar los conocimientos y estrategias requeridas para resolver las situaciones de cooperación-oposición, adecuándose a todos los elementos presentes.
- Respetar el resultado de las competiciones sabiendo diferenciar entre éxito y fracaso, aceptándolo.

Actividades

Actividad 1 (5´): calentamiento.

Descripción: haremos un corro. El profesor dividirá la clase en parejas. Uno de los alumnos dirigirá el calentamiento en Inglés y el otro le seguirá. El profesor aprovechará para recordar las normas de juego de la competición.

Actividad 2 (40´): competición 1. Fútbol.

Descripción: en el campo tiene que haber 6 alumnos de cada equipo, entre ellos un portero. Deben tocar el balón 4 jugadores antes de poder lanzar a portería. El profesor tocará el silbato para indicar el fin del partido. Al finalizar el primer partido los alumnos se reunirán con el profesor y le dirán los resultados. Este lo registrará (Anexo 3.2) e indicará qué equipos se enfrentarán en cada terreno. Estos enfrentamientos se encuentran también en el Anexo 3.2. Al tocar el silbato se iniciarán los siguientes 10 minutos.

Actividad 3 (5´): vuelta a la calma.

Descripción: el profesor dirá los puntos obtenidos por cada país: victoria 3 puntos, empate 2 puntos y derrota 1 punto. Indicará cuál es la clasificación provisional.

Sesión 5: Preparación balonmano

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 7 | **Interdisciplinaridad:** no | **Trimestre:** 3 | **Fecha:** 25/03 | **Duración:** 50´

Descripción: los alumnos se entrenarán para la competición de balonmano que tendrán la próxima sesión. Se plantearán actividades para que los alumnos practiquen las habilidades específicas necesarias.

Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas, petos de colores (1 color para cada país), conos y balones de balonmano. El aula y el campo de balonmano del patio.

Metodología: foco en la evaluación y en la tarea. Tareas con poca dificultad organizativa que garantizan la máxima implicación del alumnado. Estos se autoevalúan al final de la sesión.

Contenidos

- Aplicación de la organización espacial y uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.
- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.

Objetivos

- Aceptar formar parte del grupo que le corresponda con naturalidad.
- Animar a los compañeros valorando las aportaciones positivas.

Actividades

Actividad 1 (5´): explicación de las normas.

Descripción: en el aula. El profesor explicará las normas de la competición, tanto las del deporte como las específicas para el desarrollo de la sesión. Se explicará los fundamentos que se trabajarán hoy: bote, pase y lanzamiento.

Actividad 2 (20´): circuito de conducción y lanzamiento.

Descripción: el primer jugador saldrá en carrera y botando el balón, debiendo esquivar los obstáculos que el profesor habrá puesto previamente en zigzag. Antes de llegar al área del otro campo deberá dar los 3 apoyos correspondientes y lanzar a portería. Recogerá el balón de la portería y hará el circuito a la inversa. Le dará el pase a su compañero para que este salga. Todos los puntos estarán bien señalados.

Actividad 3 (20´): juego de los 10 pases con oposición.

Descripción: dividiremos a la clase por países. Cada país se distribuirá libremente por el terreno y sus representantes deberán darse 10 pases con la mano. Otro país deberá interceptar los pases, cambiando roles si lo consiguen. Suma punto el equipo cada vez que llegan a los 10 pases.

Actividad 4 (5´): vuelta a la calma.

Descripción: toda la clase, formando un gran círculo. Un alumno elegido por el profesor llevará la rutina de estiramientos conocida por los alumnos.

Sesión 6: Competición balonmano				
Aspectos generales				
Unidad Didáctica: 7	Interdisciplinaridad: no	Trimestre: 3	Fecha: 27/03	Duración: 50´
<p>Descripción: competición de balonmano. Se jugarán 3 partidos de 10´.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas, evaluación y registro de la competición, balones de balonmano y petos de colores (1 color para cada país). El patio: campo de balonmano del patio (terreno 1) y campo de minibasket (terreno 2).</p> <p>Metodología: foco en la tarea y en la recompensa. Los alumnos son conscientes de los objetivos a corto y largo plazo (recompensa), lo que garantiza la implicación en las competiciones.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de la organización espacial y uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición. - Aceptación de formar parte del grupo que le corresponda, del papel a desempeñar en el grupo y del resultado de las competiciones con deportividad. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Distinguir las distintas estrategias de cooperación u oposición que requiere la actividad. - Utilizar los conocimientos y estrategias requeridas para resolver las situaciones de cooperación-oposición, adecuándose a todos los elementos presentes. - Respetar el resultado de las competiciones sabiendo diferenciar entre éxito y fracaso, aceptándolo. 				
Actividades				
Actividad 1 (5´): calentamiento.				
<p><u>Descripción:</u> haremos un corro. El profesor dividirá la clase en parejas. Uno de los alumnos dirigirá el calentamiento en Inglés y el otro le seguirá. El profesor aprovechará para recordar las normas de juego de la competición.</p>				
Actividad 2 (40´): competición 2. Balonmano.				
<p><u>Descripción:</u> en el campo tiene que haber 6 alumnos de cada equipo, incluyéndose entre estos un portero. Todos los alumnos deben tocar el balón antes de poder lanzar. El profesor tocará el silbato para indicar el fin del partido. Al finalizar el primer partido los alumnos se reunirán con el profesor y le dirán los resultados. Este lo registrará (Anexo 3.2) e indicará qué equipos se enfrentarán en cada terreno. Estos enfrentamientos se encuentran también en el Anexo 3.2 Al tocar el silbato se iniciarán los siguientes 10 minutos. Tras finalizar el segundo partido se seguirá la misma dinámica.</p>				
Actividad 3 (5´): vuelta a la calma.				
<p><u>Descripción:</u> el profesor dirá los puntos obtenidos por cada país: victoria 3 puntos, empate 2 puntos y derrota 1 punto. Indicará cuál es la clasificación provisional.</p>				

Sesión 7: Preparación baloncesto				
Aspectos generales				
Unidad Didáctica: 7	Interdisciplinaridad: no	Trimestre: 3	Fecha: 01/04	Duración: 50´
<p>Descripción: los alumnos se entrenarán para la competición de balonmano que tendrán la próxima sesión. Se plantearán distintas actividades para que los alumnos practiquen las habilidades específicas necesarias.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas, petos de colores (1 color para cada país), conos y balones de baloncesto. El aula y el patio: campo de balonmano y campos de minibasket.</p> <p>Metodología: foco en la evaluación y en la tarea. Tareas con poca dificultad organizativa que garantizan la máxima implicación del alumnado. Estos se autoevalúan al final de la sesión.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de la organización espacial y uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición. - Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Aceptar formar parte del grupo que le corresponda con naturalidad. - Animar a los compañeros valorando las aportaciones positivas. 				
Actividades				
Actividad 1 (5´): Explicación de las normas.				
<u>Descripción:</u> el profesor explicará las normas de la competición, tanto las del deporte como las específicas para el desarrollo de la sesión. Se explicará los fundamentos que se trabajarán hoy: bote, pase y lanzamiento.				
Actividad 2 (15´): calentamiento. Bulldog con balón de baloncesto (juego).				
<u>Descripción:</u> todos en el campo de balonmano. Dos jugadores en el centro del campo, agarrados de la mano. El resto de los alumnos estarán en un fondo, cada uno con un balón de baloncesto. Al pitido del profesor cambiarán de ritmo para pasar a fondo contrario. Pillados se unen a los del centro del campo.				
Actividad 3 (15´): circuito finalizando con tiro o bandeja.				
<u>Descripción:</u> el primer jugador saldrá en carrera y botando el balón, debiendo esquivar los obstáculos que el profesor habrá puesto previamente en zigzag. Antes de llegar a la canasta del otro campo deberá dar los 2 apoyos correspondientes y lanzar o pararse y lanzar. Irá botando en carrera en sentido contrario para darle un pase al siguiente compañero. Ojo: respetar las reglas del deporte.				
Actividad 4 (15´): juego de los 10 pases con oposición.				
<u>Descripción:</u> dividiremos a la clase por países. Cada país se distribuirá libremente por el terreno y sus representantes deberán darse 10 pases con la mano. Otro país deberá interceptar los pases, cambiando roles si lo consiguen. Suma punto el equipo cada vez que llegan a los 10 pases.				

Sesión 8: Competición baloncesto

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 7 | **Interdisciplinaridad:** no | **Trimestre:** 3 | **Fecha:** 03/04 | **Duración:** 50´

Descripción: competición de baloncesto. Se jugarán 3 partidos de 10´.

Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas, evaluación y registro de la competición, balones de baloncesto y petos de colores (1 color para cada país). El patio: campos de minibasket.

Metodología: foco en la tarea y en la recompensa. Los alumnos son conscientes de los objetivos a corto y largo plazo (recompensa), lo que garantiza la implicación en las competiciones.

Contenidos

- Aplicación de la organización espacial y uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.
- Aceptación de formar parte del grupo que le corresponda, del papel a desempeñar en el grupo y del resultado de las competiciones con deportividad.

Objetivos

- Distinguir las distintas estrategias de cooperación u oposición que requiere la actividad.
- Utilizar los conocimientos y estrategias requeridas para resolver las situaciones de cooperación-oposición, adecuándose a todos los elementos presentes.
- Respetar el resultado de las competiciones sabiendo diferenciar entre éxito y fracaso, aceptándolo.

Actividades

Actividad 1 (5´): calentamiento.

Descripción: haremos un corro. El profesor dividirá la clase en parejas. Uno de los alumnos dirigirá el calentamiento en Inglés y el otro le seguirá. El profesor aprovechará para recordar las normas de la competición.

Actividad 2 (40´): Competición 3. Baloncesto.

Descripción: se jugará a toda pista. Tiene que haber 5 alumnos de cada equipo, con 1 cambio. Todos los alumnos deben tocar el balón antes de poder lanzar, sin haber campo atrás. El profesor tocará el silbato para indicar el fin del partido. Al finalizar el primer partido los alumnos se reunirán con el profesor y le dirán los resultados. Este lo registrará (Anexo 3.2) e indicará qué equipos se enfrentarán en cada terreno. Estos enfrentamientos también se recogen en el Anexo 3.2. Al tocar el silbato se iniciarán los siguientes 10 minutos. Tras finalizar el segundo partido se seguirá la misma dinámica.

Actividad 3 (5´): vuelta a la calma.

Descripción: el profesor dirá los puntos obtenidos por cada país: victoria 3 puntos, empate 2 puntos y derrota 1 punto. Indicará cuál es la clasificación provisional.

Sesión 9: Preparación lanzamiento de peso

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 7 | **Interdisciplinaridad:** no | **Trimestre:** 3 | **Fecha:** 08/04 | **Duración:** 50´

Descripción: El profesor explicará primero la dinámica de la sesión. Después se realizará la actividad de entrenamiento, marcada por la autonomía de los alumnos.

Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas, evaluación y registro de la competición, metros, 12 balones medicinales (6 de 1kg para las chicas y 6 de 3 kg para los chicos). Aula y césped de atletismo.

Metodología: foco en la evaluación y en la tarea. Tareas con poca dificultad organizativa que garantizan la máxima implicación del alumnado. Estos se autoevalúan al final de la sesión.

Contenidos

- Ejercitación de la fuerza.
- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.
- Aceptación de formar parte del grupo que le corresponda y del papel a desempeñar en el grupo.

Objetivos

- Aceptar formar parte del grupo que le corresponda con naturalidad.
- Animar a los compañeros valorando las aportaciones positivas.

Actividades

Actividad 1 (5´): explicación de la sesión.

Descripción: en clase. El profesor explicará que los alumnos tendrán 30 minutos de entrenamiento. 2 países practicarán el lanzamiento de balón medicinal y otros 2 se encargarán de hacer las mediciones. Habrá material suficiente para que todos puedan participar, siendo una actividad autónoma.

Actividad 2 (15´): calentamiento.

Descripción: en el césped situado en el centro de la pista de atletismo. Jugarán un pillapilla oso amoroso (10´). Para poder salvarse deberán subirse a los brazos de un compañero. Durante los siguientes 5´ el profesor explicará y hará una demostración de las técnicas de lanzamiento. Un alumno guiará la parte de movilidad articular (en Inglés) antes de iniciar el entrenamiento.

Actividad 3 (30´): entrenamiento autónomo.

Descripción: siguiendo la dinámica explicada en la actividad 1. Se harán dos rondas de 15´. El profesor supervisará las técnicas de lanzamiento. Al finalizar los 30´ cada país deberá elegir a dos compañeros (1 chico y 1 chica) que participarán en la competición de la próxima sesión. Los otros dos-tres se encargarán de medir las distancias.

Sesión 10: Competición lanzamiento de peso y premios

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 7 | **Interdisciplinaridad:** no | **Trimestre:** 3 | **Fecha:** 10/04 | **Duración:** 50´

Descripción: competición de lanzamientos y entrega de premios.

Materiales y espacios utilizados: evaluación de rutinas, evaluación de la competición y registro, metros, medallas, picas y balones medicinales (1 y 3 kg). Césped de la pista de atletismo.

Metodología: foco en la tarea y en la recompensa. Los alumnos son conscientes de los objetivos a corto y largo plazo (recompensa), lo que garantiza la implicación en las competiciones.

Contenidos

- Aceptación de formar parte del grupo que le corresponda, del papel a desempeñar en el grupo y del resultado de las competiciones con deportividad.
- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.
- Ejercitación de la fuerza.

Objetivos

- Respetar el resultado de las competiciones sabiendo diferenciar entre éxito y fracaso, aceptándolo.
- Reconocer las aportaciones individuales al resultado de las actividades colectivas.
- Animar a los compañeros valorando las aportaciones positivas.

Actividades

Actividad 1 (5´): calentamiento.

Descripción: el profesor explicará y hará una demostración de las técnicas de lanzamiento. Guiará una parte de calentamiento y movilidad articular antes de iniciar el entrenamiento con los atletas que van a participar en la competición. El resto de los alumnos se irán colocando con los materiales necesarios de medición.

Actividad 2 (30´): competición 4. Lanzamientos.

Descripción: cada alumno tendrá 3 oportunidades para conseguir su mejor lanzamiento. Lanzarán en orden por países, primero las chicas y después los chicos, siendo necesaria la participación del resto de alumnos para las mediciones. Al finalizar las pruebas se hará dos clasificaciones: la de las chicas y la de los chicos. El profesor irá registrando las marcas (material en Anexo 3.2). Los ganadores conseguirán para el país 3 puntos, segundo puesto 2, tercer puesto 1 y resto 0.

Actividad 3 (15´): vuelta a la calma. Entrega de premios y feedback.

Descripción: en un círculo. Tras sumar las puntuaciones de ese día dirá el nombre del país ganador y del país más respetuoso. Se le entregará una medalla a cada atleta premiado. Se indicará a los alumnos que para la Unidad 9 (ceremonia de clausura) tendrán que basarse en la cultura del país ganador.

11. Conclusiones

Con el desarrollo de este trabajo se pretendía alcanzar una serie de objetivos didácticos que hiciesen de la experiencia de aprendizaje una experiencia verdaderamente significativa. Esta asignatura es una herramienta idónea para trabajar contenidos que, en otras áreas y por su naturaleza, resultan más difícil de fomentar. Estos contenidos son fundamentalmente procedimentales y actitudinales, con un gran impacto futuro en la vida de nuestros alumnos y del entorno que les rodee. En líneas generales las metas pretendidas eran: educación en valores y reconocimiento de la actividad física como un pilar fundamental para el bienestar personal. A partir de estos dos grandes enfoques se ha pretendido dotar al alumno de conocimientos y habilidades específicas para su desarrollo motor e integral. En este sentido y analizando el conjunto del trabajo realizado puedo afirmar que si se han cumplido los objetivos pretendidos.

Son diversas las dificultades que han ido apareciendo con la elaboración de este trabajo. Para mi la más enrevesada ha sido la tarea de seleccionar y adaptar los contenidos curriculares al trabajo. La personalización de la programación didáctica requiere de un arduo proceso de análisis y reflexión para cuadrar de la mejor manera posible dichos contenidos curriculares con las unidades didácticas.

Para la elaboración del presente trabajo he sentido un elevado nivel de competencia a la hora de planificar las distintas sesiones. La experiencia previa me ha ayudado a la hora de coordinar los objetivos curriculares con la tipología de las actividades y el momento del proceso de enseñanza-aprendizaje. Dotar de coherencia es la parte más complicada de cualquier programación, siendo este uno de los puntos sobre el que más satisfecho me siento. Sin embargo, la parte creativa es la debilidad más destacable. Se ha buscado la practicidad y el cumplimiento satisfactorio de los objetivos buscados de una manera atractiva para el alumnado, dejando más de lado la parte manipulativa e imaginativa que muchas veces se pide en el área de la Educación. Siempre ha sido una de mis debilidades, por lo que he intentado explotar al máximo mis fortalezas.

Este trabajo engloba una serie de aportaciones educativas de un gran valor. Aportaciones vinculadas a la inteligencia kinestésica, intrapersonal e interpersonal del alumnado que le ayudarán a vivir su vida de una manera auténticamente personal y respetuosa con el resto. Se trata de aprendizajes que se encuentran en un segundo plano en el paradigma educativo actual pero que resultan imprescindibles para el desarrollo integral de la persona.

12. Bibliografía

- Alonso Curiel, D. and Campo Vecino, J. (2001). *Iniciación al atletismo en Primaria*. Barcelona: INDE.
- Alonso Fernández, G. and Ruiz Omeñaca, J. (2017). *Aprendizaje cooperativo en educación física*. Madrid: CCS.
- Angulo Abajo, J. (2011). *Educación física en primaria a través del juego*. Barcelona: INDE.
- Bravo Berrocal, R., Fernández Rodríguez, E. and Merino Marbán, R. (1999). *El juego: medio educativo y de aplicación a los bloques de contenido*. Málaga: Aljibe.
- Castorina, J. and Baquero, R. (2005). *Dialéctica y psicología del desarrollo: el pensamiento de Piaget y Vigotsky*. Madrid: Buenos Aires.
- Delval, J. (2008). *El desarrollo humano*. Madrid: Siglo Veintiuno.
- Ministerio de Educación y Ciencia (2014). *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria* (BOE 52, de 1 de marzo de 2014, 19349-19420, Madrid).
- Ministerio de Educación Cultura y Deporte (2014). *Orden ECD/686/2014, de 23 de abril, por la que se establece el currículo de la Educación Primaria para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y deporte y se regula su implantación, así como la evaluación y determinados aspectos organizativos de la etapa*. (BOE 52, de 1 de marzo de 2014, Madrid).
- Piaget, J. e Hindeler, B. (1963) Las operaciones intelectuales y su desarrollo en Delval (1978) *Lecturas de Psicología del niño*. Madrid: Alianza Editorial.
- Rodríguez Palmero, M. (2008). *La teoría del aprendizaje significativo en la perspectiva de la psicología cognitiva*. Barcelona: Octaedro.

Webgrafía

- Moya Otero, J. and Escamilla González, A. (2019). *Pensar, cooperar y comunicar con la acción tutorial*. Recuperado de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/11298/1065>
- Representación de la Zona de Desarrollo Próximo. Recuperada de https://es.wikipedia.org/wiki/Zona_de_desarrollo_pr%C3%B3ximo
- Response, T. (2019). Total Physical Response. Recuperado de <https://metodologiadelenseanzadelingls.blogspot.com/2011/01/total-physical-response.html>

13. Anexos

Anexo 1.1: Objetivos generales de etapa

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
- e) Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma y desarrollar hábitos de lectura.
- f) Adquirir en, al menos, una lengua extranjera la competencia comunicativa básica que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas.
- g) Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlos a las situaciones de su vida cotidiana.
- h) Conocer los aspectos fundamentales de las Ciencias de la Naturaleza, las Ciencias Sociales, la Geografía, la Historia y la Cultura.
- i) Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las Tecnologías de la Información y la Comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.
- j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.

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

l) Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan su cuidado.

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

n) Fomentar la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

Anexo 1.2: Objetivos didácticos del curso

a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.

e) Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma y desarrollar hábitos de lectura.

i) Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las Tecnologías de la Información y la Comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.

j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.

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

l) Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan su cuidado.

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

Anexo 1.3: Objetivos del área en el curso

- 1- Adaptar las habilidades motrices básicas de lanzamiento, pase, recepción, conducción y golpeo de móviles a las situaciones de juego, sin perder el control de estos y anticipándose a su trayectoria y velocidad.
- 2- Adaptar las habilidades motrices de giro a las finalidades y a los roles desempeñados en juegos y actividades predeportivas, manteniendo el equilibrio y evitando el riesgo de lesión.
- 3- Adaptar los desplazamientos, saltos y otras habilidades motrices básicas a las finalidades y a los roles desempeñados en juegos y actividades predeportivas y a diferentes tipos de entornos que puedan suponer cierto grado de incertidumbre.
- 4- Discriminar la izquierda y derecha de los demás en movimiento.
- 5- Orientarse en movimiento situando los elementos del entorno en relación con otros objetos, a los demás y a las finalidades de la actividad, interpretando planos sencillos.
- 6- Utilizar los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de oposición, adecuándose a las acciones del oponente.
- 7- Utilizar los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación, colaborando con los compañeros.
- 8- Distinguir en juegos y actividades físico-deportivas, individuales y colectivos, estrategias de cooperación y de oposición.

- 9- Utilizar los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones motoras de carácter individual, adecuándose los requerimientos de la actividad y del entorno.
- 10- Utilizar los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación-oposición, adecuándose a las interacciones de todos los elementos presentes.
- 11- Representar personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos, utilizando alguna técnica expresiva.
- 12- Construir composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales y plásticos.
- 13- Comprender la explicación y describir los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos sobre el aparato locomotor.
- 14- Mostrar una conducta activa para la mejora global de la condición física.
- 15- Tener interés por mejorar la competencia motriz.
- 16- Incorporar en las rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.
- 17- Describir los efectos adversos del consumo de alcohol, tabaco y una dieta sana y equilibrada.
- 18- Reconocer la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.
- 19- Identificar el nivel de condición física comparando los resultados con los correspondientes a su momento evolutivo.
- 20- Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor, teniendo en cuenta el nivel de partida y sus posibilidades.
- 21- Adaptar la intensidad del esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.
- 22- Identificar la frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.
- 23- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
- 24- Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.
- 25- Adoptar una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios.

- 26- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.
- 27- Reconocer el papel del juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.
- 28- Identificar la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios.
- 29- Opinar coherentemente con actitud crítica, tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.
- 30- Mostrar buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.
- 31- Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.
- 32- Adoptar las medidas de prevención y sigue las normas de seguridad indicadas para el desarrollo de las clases, evitando las acciones peligrosas durante las actividades.
- 33- Realizar “el calentamiento inicial” de la sesión con cierta autonomía, utilizando ejercicios conocidos y siguiendo las instrucciones recibidas, valorando su función preventiva.
- 34- Realizar la “Vuelta a la calma” de las sesiones, valorando su función de recuperación.
- 35- Explicar las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas.
- 36- Actuar de forma crítica identificando comportamientos responsables e irresponsables en relación con la seguridad en las clases y en la práctica de las diferentes actividades físico-deportivas.
- 37- Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés tratados en el curso y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo.
- 38- Utilizar las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.
- 39- Presentar los trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza, y utilizando programas de presentación.
- 40- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros y al entorno en las actividades físicas y en los juegos,

aceptando las reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.

- 41- Demostrar autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad.
- 42- Participar en la recogida y organización de material utilizado en las clases.
- 43- Reconocer el esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.
- 44- Aceptar formar parte del grupo que corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.
- 45- Animar a los compañeros o compañeras valorando las aportaciones positivas de cada uno en las actividades.
- 46- Reconocer la aportación personal al resultado de las actividades colectivas y saber diferenciar entre éxito y esfuerzo.
- 47- Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.
- 48- Hacerse responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural.
- 49- Utilizar los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.

Anexo 1.4: Secuenciación de contenidos

Bloque 1: Habilidades perceptivo-motrices básicas			
Contenidos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Introducción a los elementos orgánico-funcionales implicados en las situaciones motrices habituales.			
Aplicación de la organización espacial y uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.			

Prevención sobre los malos hábitos en la alimentación: obesidad, “vigorexia”, anorexia y bulimia.			
Dietas sanas y equilibradas.			
Prevención de lesiones en la actividad física.			
Participación en situaciones que supongan comunicación corporal.			
Adecuación de la postura en situaciones de equilibrio estático o dinámico.			
Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento. Aplicación de la respiración y de técnicas de relajación.			
Bloque 2: Habilidades motrices básicas			
Contenidos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Autonomía y confianza en las posibilidades personales y las del otro.			
Juegos y actividades de orientación interpretando planos sencillos en el entorno natural o en entornos no habituales.			
Práctica de juegos y actividades predeportivas con o sin implemento.			
Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.			

<p>Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.</p>			
<p>Resolución de situaciones motrices de cierta complejidad utilizando eficazmente las habilidades motrices básicas partiendo de la discriminación y anticipación de estímulos.</p>			
<p>Estructuración espaciotemporal en acciones y situaciones motrices complejas que implique variaciones de velocidad, trayectoria, interpretación, evoluciones grupales.</p>			
<p>Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.</p>			
<p>Ejecución de tareas y movimientos motrices sin demasiada dificultad con los segmentos corporales dominantes y no dominantes.</p>			
<p>Implicación activa en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.</p>			
<p>Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos</p>			

de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.			
Bloque 3: Actividades artístico-expresivas			
Contenidos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
El cuerpo y el movimiento. Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal.			
Identificación y práctica de bailes populares y procedentes de otras culturas.			
Experimentación con algunas técnicas expresivas básicas como mímica, sombras o máscaras.			
Disfrute alegre y espontáneo por la música y bailes valorando su riqueza y variedad como parte de la diversidad cultural del país.			
Expresión y comunicación de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.			
Escenificación de situaciones reales o imaginarias que comporten la utilización de técnicas expresivas.			
Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales.			
Coordinaciones de movimiento en pareja o grupales en bailes y danzas sencillos.			

Comprensión de mensajes corporales y representaciones de manera individual o colectiva.			
Valoración y respeto ante los diferentes modos de expresarse, independientemente del nivel de habilidad mostrado.			
Representaciones e improvisaciones artísticas con el lenguaje corporal y con la ayuda de objetos y materiales.			
Bloque 4: Actividad física y salud			
Contenidos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.			
El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.			
El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.			
Seguridad y confianza en sí mismo y en los demás.			
Autonomía personal y autoestima.			
Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor y del esfuerzo personal en la actividad física.			

Reconocimiento e identificación de diferentes juegos y deportes.			
Aceptación de formar parte del grupo que le corresponda, del papel a desempeñar en el grupo y del resultado de las competiciones con deportividad.			
Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.			
Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad, mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad.			
Tipos de calentamiento, funciones y características.			
Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.			
“Vuelta a la calma”, funciones y características.			
Medidas básicas de prevención y medidas de seguridad en la práctica de la actividad física. Uso correcto de materiales y espacios.			

Anexo 2: Sesiones Unidad 0. Creadas para los días de lluvia.

Sesión 1: El/la atleta				
Aspectos generales				
Unidad Didáctica: 0	Interdisciplinaridad: no	Trimestre:	Fecha:	Duración: 60´
<p>Descripción: los alumnos investigarán y conocerán aspectos importantes relacionados con la vida del atleta. Esta sesión se desarrollará en el aula.</p> <p>Materiales y espacios utilizados: ordenadores y audiolibros. Aula y las bibliotecas de centro y aula.</p> <p>Metodología: foco en la tarea. Implicación activa y cooperación del alumnado para desarrollar la actividad de investigación. Libre elección de la agrupación.</p>				
Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Introducción a los elementos orgánico-funcionales implicados en las situaciones motrices habituales. - Prevención sobre los malos hábitos en la alimentación: obesidad, “vigorexia”, anorexia y bulimia. - Dietas sanas y equilibradas. - Prevención de lesiones en la actividad física. 				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar las nuevas tecnologías para localizar y extraer información, así como la biblioteca del centro. - Conocer los efectos adversos del consumo del alcohol, tabaco y otras sustancias. - Conocer los principios de una dieta equilibrada. - Conocer las enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas. - Conocer las características básicas del aparato locomotor. - Presentar los trabajos siguiendo las pautas proporcionadas. 				
Actividades				
<p>Actividad 1 (15´): lluvia de ideas. ¿Qué es un atleta?, ¿Qué cosas son importantes para un atleta?</p>				
<p><u>Descripción:</u> el profesor guiará la actividad para que salgan las siguientes ideas: cuidado del cuerpo, cuidado de la alimentación y evitar sustancias como el alcohol o el tabaco.</p>				
<p>Actividad 2 (45´): investigación por grupos y preparación de presentación PowerPoint</p>				
<p><u>Descripción:</u> Teniendo como referencia las ideas sacadas por los alumnos, se plantean los siguientes temas (5) para realizar una investigación y una presentación en formato PowerPoint: elementos orgánicos implicados en el movimiento (cuidado del cuerpo), dieta equilibrada (cuidado de la alimentación), peligros del alcohol y del tabaco (cuidado del cuerpo/alimentación), principales lesiones en la actividad física y prevención (cuidado del cuerpo) y enfermedades relacionadas con la alimentación (cuidado del cuerpo/alimentación).</p> <p>Se dividirá la clase de 25 en 5 grupos de 5 alumnos. Se repartirá tres ordenadores por grupo, pudiendo bajar a la biblioteca los otros 2 que no tengan. La presentación de PowerPoint no tendrá más de 10 diapositivas.</p>				

Sesión 2: Trabajando en equipo

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 0 | **Interdisciplinaridad:** no | **Trimestre:** | **Fecha:** | **Duración:** 60´

Descripción: los alumnos terminarán su trabajo de investigación. Al finalizar se comenzará con las presentaciones. Esta sesión se desarrollará en la clase.

Materiales y espacios utilizados: ordenadores, audiolibros y proyector. Aula y las bibliotecas.

Metodología: foco en la tarea. Implicación activa y cooperación del alumnado para desarrollar la actividad de investigación.

Contenidos

- Introducción a los elementos orgánico-funcionales implicados en las situaciones motrices habituales.
- Prevención sobre los malos hábitos en la alimentación: obesidad, “vigorexia”, anorexia y bulimia.
- Dietas sanas y equilibradas.
- Prevención de lesiones en la actividad física.
- Valoración y respeto ante los diferentes modos de expresarse, independientemente del nivel de habilidad mostrado.

Objetivos

- Utilizar las nuevas tecnologías para localizar y extraer información, así como la biblioteca del centro.
- Conocer los efectos adversos del consumo del alcohol, tabaco y otras sustancias.
- Conocer los principios de una dieta equilibrada.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás con actitud crítica.
- Conocer las enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas.
- Conocer las características básicas del aparato locomotor.
- Presentar los trabajos siguiendo las pautas proporcionadas.
- Respetar las presentaciones de los compañeros.

Actividades

Actividad 1 (20´): investigación por grupos y preparación de presentación PowerPoint

Descripción: teniendo como referencia las ideas sacadas por los alumnos en la primera sesión, se plantearon los siguientes temas (5) para realizar una investigación y una presentación en formato PowerPoint. Se seguirá con el mismo trabajo hasta que los grupos finalicen.

Actividad 2 (40´): presentación de lo aprendido

Descripción: de manera aleatoria, cada uno de los grupos procederá con la presentación de su trabajo. Cada grupo tendrá un tiempo mínimo de 5´ y un máximo de 10´. Todos los alumnos deben hablar durante 1´ mínimo.

Sesión 3: ¿qué hemos aprendido?

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 0 | **Interdisciplinaridad:** No | **Trimestre:** | **Fecha:** | **Duración:** 60´

Descripción: los alumnos terminarán sus presentaciones. Esta sesión se desarrollará en la clase.

Materiales y espacios utilizados: ordenadores, proyector, hojas y material de escritura. En el aula.

Metodología: foco en la tarea. Implicación activa y cooperación del alumnado para desarrollar la Presentación.

Contenidos

- Introducción a los elementos orgánico-funcionales implicados en las situaciones motrices habituales.
- Prevención sobre los malos hábitos en la alimentación: obesidad, “vigorexia”, anorexia y bulimia.
- Dietas sanas y equilibradas.
- Prevención de lesiones en la actividad física.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás con actitud crítica.

Objetivos

- Utilizar las nuevas tecnologías para localizar y extraer información, así como la biblioteca del centro.
- Conocer los efectos adversos del consumo del alcohol, tabaco y otras sustancias.
- Conocer los principios de una dieta equilibrada.
- Conocer las enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas.
- Conocer las características básicas del aparato locomotor.
- Presentar los trabajos siguiendo las pautas proporcionadas.
- Respetar las presentaciones de los compañeros.

Actividades

Actividad 1 (40´): presentación de lo aprendido

Descripción: de manera aleatoria, cada uno de los grupos procederá con la presentación de su trabajo. Cada grupo tendrá un tiempo mínimo de 5´ y un máximo de 10´. Todos los alumnos deben hablar durante 1´ mínimo.

Actividad 2 (20´): reflexión personal

Descripción: reflexión escrita individual de lo aprendido. Tendrá una extensión mínima de media cara y será una actividad evaluable por el profesor. No se requerirá una precisión en cuanto a vocabulario técnico, pero se valorará que el alumno haya comprendido la importancia del contenido tratado.

Sesión 4: Recordamos a través de los sentidos

Aspectos generales

Unidad Didáctica: 0	Interdisciplinariedad: Si (Plástica)	Trimestre:	Fecha:	Duración: 60´
----------------------------	---	-------------------	---------------	----------------------

Descripción: los alumnos recordarán los contenidos tratados durante las sesiones 1,2 y 3 de esta Unidad Didáctica por medio de las Artes Plásticas. Se desarrollará en clase.

Materiales y espacios utilizados: cartulinas de colores y materiales de escritura. Aula.

Metodología: foco en la tarea. Los alumnos deberán implicarse para comprender y desarrollar cooperativa y correctamente la actividad del mapa visual.

Contenidos

- Introducción a los elementos orgánico-funcionales implicados en las situaciones motrices habituales.
- Prevención sobre los malos hábitos en la alimentación: obesidad, “vigorexia”, anorexia y bulimia.
- Dietas sanas y equilibradas.
- Prevención de lesiones en la actividad física.

Objetivos

- Conocer los efectos adversos del consumo del alcohol, tabaco y otras sustancias.
- Conocer los principios de una dieta equilibrada.
- Conocer las enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas.
- Conocer las características básicas del aparato locomotor.
- Respetar las aportaciones de los compañeros.

Actividades

Actividad 1 (10´): lluvia de ideas. ¿Qué recuerdo sobre esto?

Descripción: cómo es posible que pase bastante tiempo entre las sesiones 3 y 4, el profesor guiará una lluvia de ideas para retomar los contenidos trabajados anteriormente, y que se volverán a trabajar durante esta sesión.

Actividad 2 (50´): mapa visual

Descripción: Utilizando hojas de colores formato tarjeta, cada alumno debe escribir un concepto que haya aprendido para luego explicárselo al resto de compañeros. Dividiremos en los grupos utilizados en las presentaciones anteriores: grupo 1 explicará conceptos sobre lo explicado por el grupo 2, grupo 2 explicará conceptos sobre lo explicado por el grupo 3, grupo 3 explicará conceptos sobre el grupo 4, grupo 4 explicará conceptos sobre el grupo 5, grupo 5 explicará conceptos sobre el grupo 1. Los grupos deben dividirse y organizarse como quieran, para que al final cada alumno se encargue de un concepto.

Cuando todos los alumnos tengan un concepto, irán saliendo de uno en uno dejando su hoja en el suelo y explicando el concepto al resto de compañeros. Se irá formando un mapa visual con todas las tarjetas. Finalmente se hará una foto al mapa visual, para colgarla como decoración de la clase.

Anexo 3.1: Contrato de compromiso del alumno con la asignatura

Profesor: Rodrigo Toro Rojas

Asignatura: Educación Física

Yo, _____, me comprometo a asistir a las clases de Educación Física con ilusión, sabiendo que es una oportunidad excelente para mi desarrollo personal. Me comprometo a actuar de manera responsable con mis compañeros/as, ayudando cuando sea necesario y respetando las diferencias de nivel que puedan darse dentro de la clase. Respetaré el resultado de las competiciones y aceptaré en todo momento las agrupaciones que se hagan para el desarrollo de las diferentes actividades. Me comprometo, además, a seguir las rutinas de alimentación e higiene que el profesor nos ha planteado, siendo realista y coherente en la autoevaluación.

El incumplimiento de alguna de las partes anteriores supondrá un distanciamiento con los objetivos propuestos.

Firmado:

Firma del padre/madre:

Fecha:

Anexo 3.2: Registro de puntuación Juegos Olímpicos

LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE 6ºX												
Registro de puntuación	Estados Unidos			Angola			Vietnam			Nueva Zelanda		
Victoria: 3 pts Empate: 2 pts Derrota: 1 pt												
Enfrentamientos	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Competición de fútbol												
Competición de balonmano												
Competición de baloncesto												
Competición de lanzamiento de peso												
PTS TOTALES:												
Orden de los enfrentamientos												
<p>1: EE.UU. vs Angola en terreno 1 - Vietnam vs nueva Zelanda en terreno 2.</p> <p>2: EE.UU. vs Vietnam en terreno 1 - Angola vs nueva Zelanda en terreno 2.</p> <p>3: EE.UU. vs Nueva Zelanda en terreno 1 - Angola vs Vietnam en terreno 2.</p>												

Se colgará una copia en el aula para que los alumnos puedan apuntar y seguir el proceso.

Anexo 3.3: Rúbrica Juegos Olímpicos (unidad 7)

Será la utilizada por el profesor para evaluar la mayoría de los estándares de aprendizaje de la unidad, registrándose el resto anecdóticamente y mediante la lista de control de la sesión 1 (Anexo 3.7).

Evaluación sesiones Juegos Olímpicos				Profesor Rodrigo Toro
Número del estándar	Estándar de aprendizaje	Necesita mejorar	Bien	Muy bien-Excelente
2.6	Utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación-oposición, adecuándose a las interacciones de todos los elementos presentes.	No utiliza los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación-oposición, sin ser capaz de adecuarse a las interacciones de todos los elementos presentes.	Es capaz de utilizar los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación-oposición, sin ser capaz de adecuarse a la totalidad de las interacciones de los elementos presentes.	Es capaz de utilizar los conocimientos, principios y estrategias sencillas para resolver retos y situaciones de cooperación-oposición, adecuándose a la totalidad de las interacciones de los elementos presentes.
12.4	Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.	No acepta formar parte del grupo que le corresponde ni acepta el resultado de las competiciones.	Acepta formar parte del grupo que le corresponde y acepta el resultado de las competiciones con síntomas de molestia.	Acepta formar parte del grupo que le corresponde y acepta el resultado de las competiciones dando la mano a los rivales al terminar.
12.5	Anima a sus compañeros o compañeras valorando las aportaciones positivas de cada uno en las actividades.	No anima a sus compañeros ni valora las aportaciones positivas de sus compañeros.	Anima a los compañeros, pero no valora las aportaciones positivas individuales de otros.	Anima a sus compañeros o compañeras y valora las aportaciones positivas individuales de otros.
12.6	Reconoce su aportación al resultado de las actividades colectivas y sabe diferenciar entre éxito y esfuerzo.	No reconoce su aportación al resultado ni distingue entre éxito y esfuerzo.	Reconoce su aportación al resultado y sabe diferenciar entre éxito y esfuerzo.	Reconoce su aportación al resultado y sabe diferenciar entre éxito y esfuerzo, proponiendo medidas para mejorar el rendimiento conjunto.

Esta Rúbrica general irá acompañada de una tabla en la que se plasmarán las calificaciones a partir de lo observado, es decir, del nivel de logro adquirido por cada alumno:

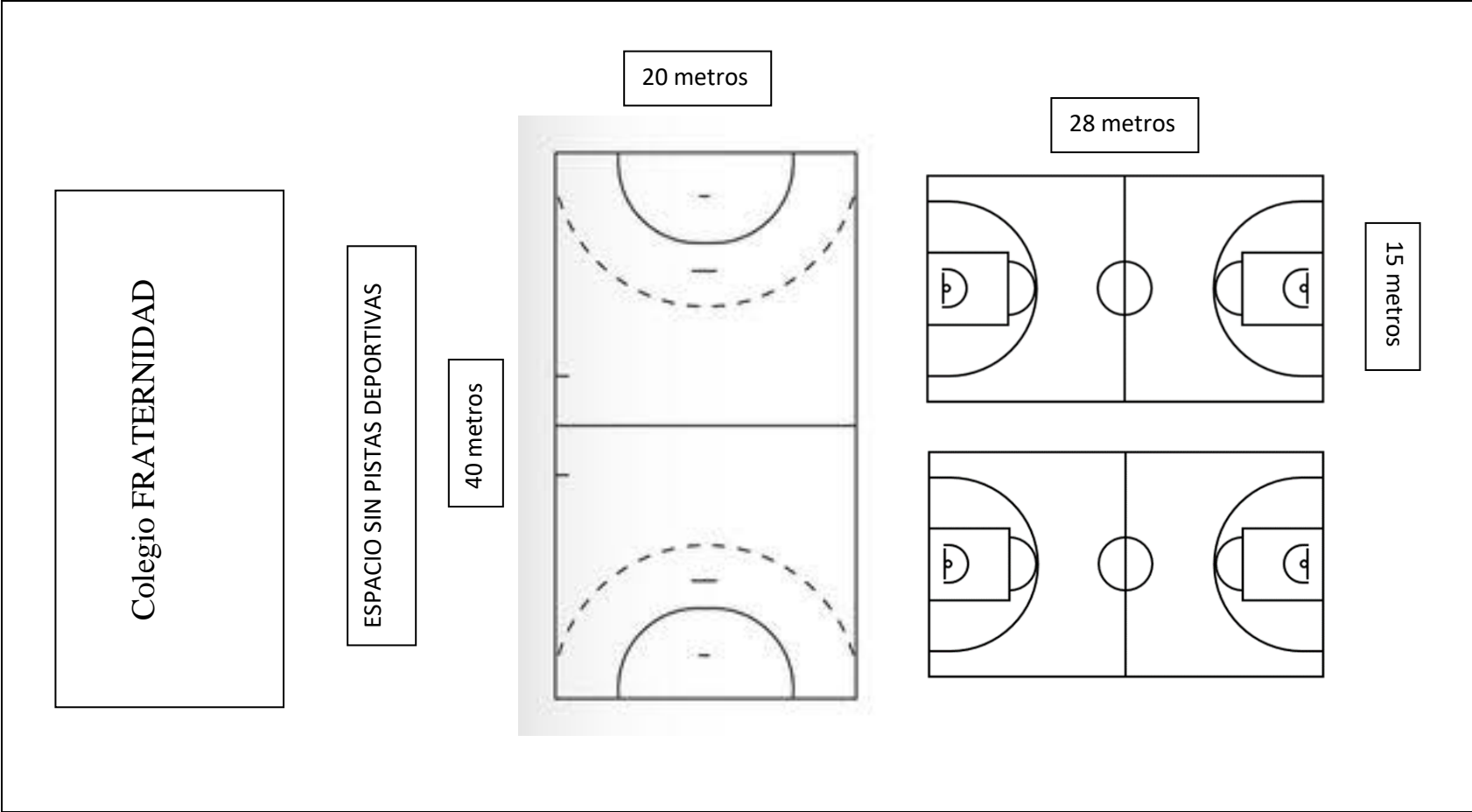
Anexo 3.4: Tabla de evaluación Juegos Olímpicos (unidad 7)

	Estándar 2.6	Estándar 12.4	Estándar 12.5	Estándar 12.6
Alumno 1				
Alumno 2				
Alumno 3				
Alumno 4				
Alumno 5				
Alumno 6				
Alumno 7				
Alumno 8				
Alumno 9				
Alumno 10				
Alumno 11				
Alumno 12				
Alumno 13				
Alumno ...				
Alumno 25				

Anexo 3.5: Agrupación de la clase para los Juegos Olímpicos (unidad 7)

Estados Unidos 	Angola 	Vietnam 	Nueva Zelanda 
<p>Alumno 1 (N1)</p> <p>Alumno 2 (N2)</p> <p>Alumno 3 (N3)</p> <p>Alumna 4 (N1)</p> <p>Alumna 5 (N2)</p> <p>Alumna 6 (N3)</p>	<p>Alumno 1 (N1)</p> <p>Alumno 2 (N2)</p> <p>Alumno 3 (N3)</p> <p>Alumna 4 (N1)</p> <p>Alumna 5 (N2)</p> <p>Alumna 6 (N3)</p> <p>Alumna 7 (N1)</p>	<p>Alumno 1 (N1)</p> <p>Alumno 2 (N2)</p> <p>Alumno 3 (N3)</p> <p>Alumna 4 (N1)</p> <p>Alumna 5 (N2)</p> <p>Alumna 6 (N3)</p>	<p>Alumno 1 (N1)</p> <p>Alumno 2 (N2)</p> <p>Alumno 3 (N3)</p> <p>Alumna 4 (N1)</p> <p>Alumna 5 (N2)</p> <p>Alumna 6 (N3)</p>
<p>Con respecto a la media del grupo:</p> <p>Nivel 1 (N1): alumno/a con una competencia motriz destacable o especialista en fútbol, baloncesto o balonmano.</p> <p>Nivel 2 (N2): alumno/a con una competencia motriz media.</p> <p>Nivel 3 (N3): alumno/a con una competencia con una competencia motriz baja.</p>			

Anexo 3.6: distribución de los terrenos en el patio



Anexo 3.7: lista de control sobre los datos aportados en la reflexión personal (excursión INEF)

Actividad: reflexión personal (museo Y C.A.R. INEF) Alumno:	SI	NO
Reconoce la importancia del deporte para la salud personal.	X	
Reconoce la importancia del deporte a nivel cultural para cada país.	X	
Reconoce la importancia del cuidado personal para el rendimiento deportivo.		X
Diferencia entre deportes colectivos e individuales.		X
Distingue entre estrategias de cooperación y oposición.	X	
Conoce la historia de los Juegos Olímpicos: nacimiento y motivo de celebración.	X	
Conoce la existencia de los Juegos Olímpicos de verano, de invierno y paralímpicos.	X	
Reconoce la importancia de los Juegos Olímpicos como símbolo de paz y convivencia entre los distintos países.	X	
Conoce la ciudad y año en el que se celebraron los Juegos Olímpicos en nuestro país.	X	
Nombra algunas disciplinas olímpicas individuales (al menos 3).	X	
Nombra algunas disciplinas olímpicas colectivas (al menos 3).	X	
Conoce el significado de los anillos olímpicos.	X	
Conoce la importancia de la antorcha olímpica.	X	
Calificación: <p>Necesita mejorar: más de 5 NOS</p> <p>Bien: entre 3 y 5 NOS</p> <p>Muy bien/excelente: menos de 3 NOS</p>		

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA
PARA 6º DE PRIMARIA**



Rodrigo Toro Rojas

Directora: Evelia Franco Álvarez

Curso 2018/2019

04/06/2019