



# TRABAJO FIN DE GRADO

*PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA*

*Educación Primaria*

**Alumno:** Alberto Quintero Gómez

**Director:** Javier Pinilla Arbex

**Curso:** 4º curso de Educación Primaria

**Fecha:** 25 de mayo de 2022.

**Programación didáctica de Educación  
Física.**

**Dirigido a 5º curso**

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

## CURSO: 5º DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### ÍNDICE

RESUMEN.....	5
ABSTRACT .....	5
1. INTRODUCCIÓN .....	6
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO-NORMATIVA .....	11
3. ASPECTOS DE CONTEXTUALIZACIÓN .....	14
3.1. Tipología de centro y espacios deportivos.....	14
3.2. Tipología de las familias.....	15
3.3. Los planes y proyectos del colegio son: .....	15
3.4. Tipología del alumnado.....	17
4. OBJETIVOS .....	17
4.1. Objetivos de la programación .....	17
5. COMPETENCIAS .....	22
5.1. Competencias clave .....	22
5.2. Relación competencias clave/criterios de evaluación.....	25
6. CONTENIDOS .....	27
6.1. Contenidos de la programación. Secuenciación de aprendizaje evaluable .....	27
6.2. Temporalización. ....	45
7. METODOLOGÍA.....	47
7.1. Recursos metodológicos generales.....	47
7.2. Recursos metodológicos específicos: estilo de enseñanza: estrategias y técnicas.....	51
7.3. Recursos para mejorar la metacognición.....	54
8. OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS.....	55
8.1. Recursos personales.....	55
8.2. Recursos temporales.....	57
8.3. Recursos ambientales .....	57

8.4.	Recursos materiales .....	57
<b>9.</b>	<b>EVALUACIÓN .....</b>	<b>59</b>
9.1.	¿Qué se evalúa? .....	59
9.2.	Cómo se evalúa.....	63
9.3.	Quién evalúa.....	65
9.4.	¿Cuándo se evalúa? .....	65
9.5.	Evaluación del proceso enseñanza-aprendizaje .....	66
9.6.	Criterios de calificación .....	66
9.7.	¿Cómo se califica? .....	67
9.8.	Evaluación extraordinaria y evaluación en situaciones especiales. ....	70
<b>10.</b>	<b>RESPUESTA AL ACNEAE. MEDIDAS DE ATENCIÓN PERSONALIZADA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD .....</b>	<b>71</b>
<b>11.</b>	<b>CONTRIBUCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL DESARROLLO DE OTROS PLANES</b>	<b>74</b>
11.1.	Desarrollo en el aula del fomento a la lectura, comprensión lectora y mejora de la expresión oral. ....	74
11.2.	Contribución de la programación en el desarrollo de la convivencia y la ciudadanía. ....	74
11.3.	Contribución de la programación al desarrollo de las TIC y la Competencia Digital. 75	
11.4.	Contribución de la programación en el Plan de Orientación y Acción Tutorial. ....	75
<b>12.</b>	<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>76</b>
<b>13.</b>	<b>BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA.....</b>	<b>77</b>
<b>14.</b>	<b>ANEXOS .....</b>	<b>79</b>
<b>15.</b>	<b>JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO .....</b>	<b>89</b>

## **RESUMEN**

En el presente documento se elabora una Programación Didáctica de Educación Física que se divide en 15 sesiones con una duración variable en función de las necesidades que se manifiesten en el grupo clase. Este documento se basa en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Cada punto está compuesto por una definición inicial, una referencia a la orden si la hubiera y una explicación del punto.

La principal preocupación de este documento es la salud de los alumnos, por lo que el objetivo a conseguir es preparar a los alumnos para que adopten un estilo de vida activo y saludable con una alimentación sana, para facilitar su desarrollo integral.

*Palabras clave: LOMLOE, Programación didáctica, Educación Física, nutrición saludable, vida activa.*

## **ABSTRACT**

In the current document a Didactic Programming of Physical Education is elaborated, which is divided into 15 sessions with a variable duration depending on the needs that are shown in the group class. This document is based on the Organic Law 2/2006, of May 3, 2006, on Education. Each point is composed of an initial definition, a reference to the order if any and an explanation of the point.

The main preoccupation of this document is the health of the students, that is the reason the objective to achieve is to prepare the students to adopt an active and healthy lifestyle with a healthy nutrition, in order to facilitate their integral development.

*Key words: LOMLOE, didactic programming, physical education, healthy nutrition, active life.*

# 1. INTRODUCCIÓN

En el actual documento se elabora una Programación Didáctica de Educación Física la cual se divide en 15 sesiones con una duración variable dependiendo de las necesidades que se muestre en el grupo clase. Cada apartado de este documento estará compuesto por una definición inicial, referencia de la orden si la hubiese y explicación del apartado.

Para comenzar, se va a definir qué es Programación Didáctica. Para la Real Academia Española (RAE), *programar* significa «idear y ordenar las acciones necesarias para realizar un proyecto». De igual forma, entiende la *didáctica* como el «arte de enseñar». Por lo tanto, entendemos que la Programación didáctica es una herramienta pedagógica que relaciona de manera coherente todos los elementos curriculares para planificar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El sistema educativo español está administrado por una ley orgánica, el cual establece qué y cómo enseñar en todo el territorio español. La ley en vigor actualmente es la *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*, cuya última actualización publicada se realizó el pasado 1 de abril de 2022. Dicha ley consta de un único artículo y retoma la Ley Orgánica de Educación 2/2006 (LOE), derogando la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa 8/2013 (LOMCE). No obstante, el calendario de aplicación de la LOMCE en el curso 22/23 sigue vigente para los cursos de Primaria pares, es decir, para 2º, 4º y 6º de Educación Primaria, mientras que la LOMLOE se aplicará en los cursos impares, o lo que es lo mismo, 1º, 3º y 5º de Primaria.

El currículum educativo se publica en el Boletín Oficial del Estado (BOE) en forma de Real Decreto, en el caso de la Educación Primaria, nos basaremos en el *Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*. La Ley Orgánica es la base que regula el

proceso de enseñanza-aprendizaje, los cuales son: objetivos de enseñanza y etapa educativa, competencias clave, contenidos, metodología didáctica y criterios de evaluación.

Descendiendo en la jerarquía nos encontramos con las Comunidades Autónomas, las cuales el Estado le permite adaptar la Ley Orgánica y el Real Decreto a su contexto educativo. De acuerdo al periodo de implantación de esta ley usaremos el *Decreto 32/2014 de 18 de julio, por el que se establece el currículo de la educación primaria en las Islas Baleares*, la cual se basa en la anterior ley LOMCE, esperando todavía a día hoy 25 de mayo de 2022, la publicación en el Butlletí Oficial de Les Illes Balears (BOIB) del Decreto basado en la nueva normativa.

Considero importante enumerar las modificaciones que realiza la LOMLOE respecto a la LOE, ya que es una evolución de esta. Los objetivos de la nueva ley son:

- Modernizar el sistema educativo.
- Recuperar la equidad y la capacidad inclusiva del sistema.
- Mejorar los resultados y aumentar el éxito escolar.
- Estabilizar el sistema educativo como pilar básico de las políticas de conocimiento.

**Figura:1 Objetivos de la LOMLOE.**



A lo largo de este documento, se ha tenido en cuenta las competencias básicas en la realización de actividades, debido a la importancia de que los alumnos lleguen a ser competentes en su día a día en los distintos puntos que contienen esta. El principal objetivo de la actual programación es crear unidades didácticas lúdicas para que los/as alumnos/as se diviertan mientras alcanzan un aprendizaje significativo mediante actividades inclusivas por medio del trabajo competitivo y cooperativo, basándonos en sus propios intereses, donde prima el esfuerzo sobre el resultado.

Personalmente, mi mayor preocupación para elaborar este documento es la salud de los alumnos. España es uno de los países que encabeza la lista donde mayor es la incidencia de niños con sobrepeso u obesidad infantil. Se ha llegado a considerar por la Organización Mundial de la Salud (2010) que “la obesidad infantil es la epidemia del siglo XXI”. Según la mencionada organización hay 1000 millones de adultos con sobrepeso y 300 millones con obesidad. el caso de la obesidad infantil se debe en un 99% por factores ambientales (dieta inadecuada o sedentarismo), genéticos (niños cuyos padres son obesos) y psicológicos (cuando se ingiere comida con motivos de compensación emocional).

Además, esta insiste que la obesidad es una enfermedad crónica, la cual se caracteriza por el exceso de masa expresada con la siguiente fórmula: peso en Kg/talla m<sup>2</sup>  $\geq$  a 30,0 kg/m<sup>2</sup>, es decir, la obesidad se presenta cuando el Índice de Masa Corporal (IMC), es decir, existe obesidad cuando en el adulto el IMC igual o mayor de 30 kg/m<sup>2</sup> mientras que en el niño supera el 20 % su peso ideal. Para establecer la obesidad en niños de 2 a 17 años se han aplicado los puntos de corte publicados en Cole *et al.* (2000; 320: 1-6).

Según Gordillo, Sánchez y Bermejo (2019) “A todos estos trastornos físicos hay que sumarles los problemas psicológicos provocados por la discriminación social y las dificultades para relacionarse con los demás que sufre una persona cuya figura desborda los límites de la silueta saludable. En la



infancia, sobre todo, el efecto de ser obeso puede convertirse en un gran problema para el niño debido a la baja autoestima, los bajos resultados en el colegio, la introversión, a menudo seguida de rechazo social, etc.” (p. 2). A continuación, veremos la distribución porcentual del índice de masa corporal en la población infantil en España.

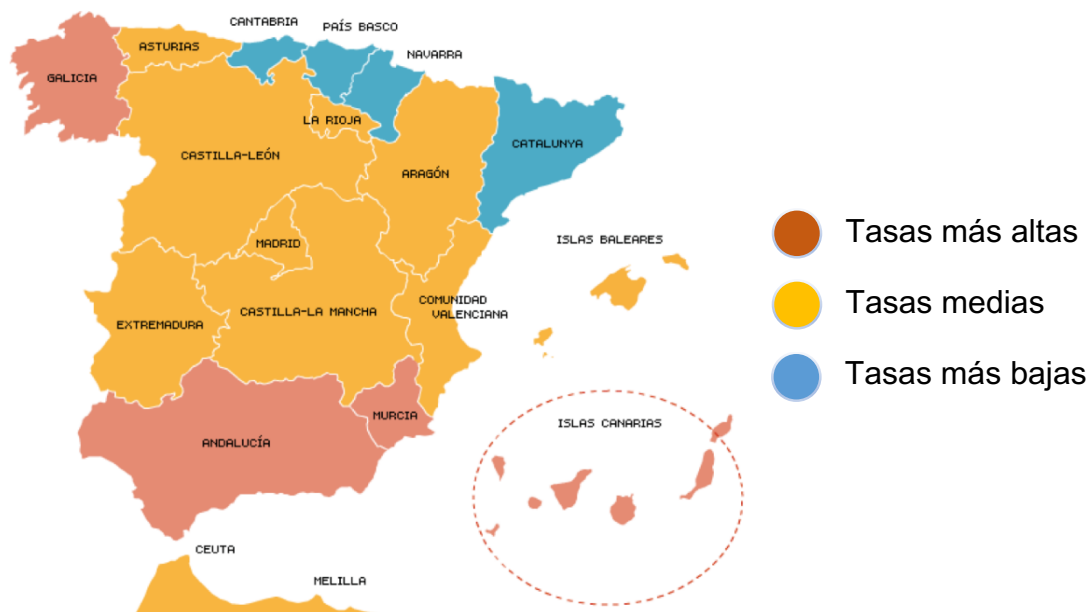
**Tabla 1: Tabla explicativa de la distribución porcentual del índice de masa corporal en la población infantil en 2006.**

	<b>Peso normal o insuficiente</b>	<b>Sobrepeso</b>	<b>Obesidad</b>
<i>2 a 4 años</i>	70,65%	14,00%	15,35%
<i>5 a 9 años</i>	63,19%	21,43%	15,38%
<i>10 a 14 años</i>	74,98%	19,97%	5,00%
<i>15 a 17 años</i>	80,78%	16,99%	2,22%
<b>Total</b>	<b>72,39%</b>	<b>18,67%</b>	<b>9,94%</b>

Fuente: Ministerio de Sanidad y Consumo (2006).

Como se puede observar en el gráfico, en 2006, 3 de cada 10 niños en España sufren de sobrepeso u obesidad infantil. Dándose con mayor asiduidad en Andalucía, Murcia, Galicia e Islas Canarias y menos en Cantabria, País Vasco, Asturias y Cataluña como podemos ver también en la figura 2.

**Figura 2. Distribución geográfica de obesidad y sobrepeso infantil por Comunidad Autónoma.**



Fuente: Obesity in Europe – 3 International Obesity Task Force (2005).

En el último estudio realizado por el Ministerio de Sanidad en 2017 en niños con edades comprendidas entre 2 y 17 años, lejos de mejorar esta situación, se ve incluso un aumento de niños/as con obesidad llegando a una media total de 11'5%, en algunas situaciones hasta 18% como es el caso de Ceuta y superando un 12% en Comunidades autónomas como Región de Murcia (14'2), Cataluña (12'7%), Andalucía (12'5%) y Valencia (12%).

En el Real Decreto, los Saberes básicos vienen recogidos en seis bloques, los dos primeros se denominan «Vida activa y saludable» y «Organización y gestión de la actividad física».

En el primer bloque “se aborda la salud física, la salud mental y la salud social a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, incorporando la perspectiva de género y rechazando los comportamientos antisociales o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos, incidiendo en la importancia de la nutrición sana y responsable”.

Mientras el segundo bloque “comprende cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores y la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva”.

Como se puede observar, la ley da especial relevancia a la enseñanza en Educación Primaria de una vida saludable a través del ejercicio físico, alimentación sana e hidratación. Las unidades didácticas, se han diseñado centrado en este grupo, como ya se ha mencionado anteriormente, así que se ha de concienciar a los alumnos de los beneficios de la vida sana a lo largo del curso.

Por otro lado, podemos observar en nuestras aulas que los/as alumnos/as que sufren de sobrepeso u obesidad, pueden recibir algún tipo de discriminación, por lo que les pueda afectar negativamente emocional y/o psicológicamente. Es de vital importancia promover el respeto en nuestras aulas y a aceptarnos a nosotros mismos y a los demás, siendo conscientes de la diversidad del aula, así como de una sociedad democrática en la que vivimos.

## **2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO-NORMATIVA**

La programación ha sido diseñada conforme a lo establecido a las normativas siguientes:

- *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.*
- *El Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria en el BOE a nivel nacional.*
- *El Decreto 32/2014 de 18 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en las Islas Baleares.*
- *DECRETO 121/2010, de 10 de diciembre, por que se establecen los derechos y los deberes de los alumnos y las normas de convivencia en*

*los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos de las Illes Balears (BOIB 23/12/2010 núm. 187).*

- *Atención a la diversidad: RD, artículo 16, atención a las diferencias individuales; artículo 17, necesidades especiales; artículo 18. Alumnado con dificultades específicas de aprendizaje.*
- *Evaluación: RD 157/2022, artículo 14. D 32/2014, artículo 15.*

La Organización Mundial de la Salud define la salud como "el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades". Asimismo, la LOMLOE define la Educación Física de la siguiente manera:

“La Educación Física en la etapa de Educación Primaria prepara al alumnado para afrontar una serie de retos fundamentales que pasan por la adopción de un estilo de vida activo, el conocimiento de la propia corporalidad, el acercamiento a manifestaciones culturales de carácter motor, la integración de actitudes ecosocialmente responsables o el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje”.

Igualmente, el Decreto 32/2014 de 18 de julio, la cual se basa en la Ley anterior LOMCE, y que se aplica hasta ahora en las Islas Baleares define que:

“El área de educación física tiene como finalidad principal contribuir al desarrollo integral de los niños y, en consecuencia, a una mejora de la calidad de vida, a través de la competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y sentimientos vinculados fundamentalmente a la conducta motora... La educación física en primera instancia, y conjuntamente con el resto de áreas, debe ofrecer a los alumnos todo un abanico de posibilidades para

poder adquirir unos hábitos saludables continuos en el tiempo, así como la integración de la actividad física en el día a día, no sólo en la escuela sino básicamente fuera, para potenciar su autonomía”.

De acuerdo con Espinosa y Cebamanos (2016, p. 72) los cuales citan a Le Mausier y Corbin (2006) enumeran las razones por la que la E.F. debe llegar a todos los jóvenes:

1. Ayuda a prevenir enfermedades
2. Promueve el bienestar a lo largo de la vida
3. Ayuda a luchar contra la obesidad
4. Promueve un estado de forma saludable a lo largo de la vida
5. Proporciona oportunidades únicas de actividades
6. Enseña autonomía y habilidades motoras
7. Promueve el aprendizaje (incluso en otras materias)
8. Crea sensibilidad económica
9. Está ampliamente respaldada por la sociedad
10. Ayuda a una educación integral.

Por último, según Saco Cárdenas (2022) y la UNESCO (2015), señalan a la “Educación Física y el deporte como un medio para fortalecer la enseñanza en valores; con el fin de alcanzar una formación integral en los alumnos, a través del desarrollo e interacción de las habilidades sociomotrices” (p. V). Por lo que se entiende que la asignatura de Educación física es indispensable para una educación integral y holística en el alumnado.

Como podemos ver, coinciden en la definición de la finalidad de la asignatura. Siendo la conclusión que la Educación física se entiende como la asignatura que nos permite conocer y mantener los beneficios de una vida saludable.

### **3. ASPECTOS DE CONTEXTUALIZACIÓN**

Para contextualizar la programación se ha tendido en cuenta los factores socioculturales, así como el tipo de centro y los recursos materiales y espaciales de los que cuenta el centro seleccionado. En este caso me gustaría escoger el colegio La Porciúncula. Se ha seleccionado este centro debido a la buena experiencia vivida por parte del equipo docente, directivo y de las familias.

#### **3.1. Tipología de centro y espacios deportivos.**

El centro es un colegio concertado perteneciente a la congregación de los Franciscanos. Se encuentra en la zona sur de la Bahía de Palma, más concretamente en El Arenal, es una zona de población humilde donde residen familias que trabajan en el sector servicios mayoritariamente.

Aunque el colegio consta de cuatro líneas educativas, se trata de un centro muy familiar donde prima la buena relación que hay entre los alumnos debido al esfuerzo del equipo docente y directivo, y a sus excelentes espacios comunes, puesto que los alumnos comparten varias hectáreas de espacio verde rodeado de un pinar. Estas instalaciones cuentan con un campo de fútbol grande de arena y otro pequeño de césped artificial, pista de atletismo con terreno arenoso en el interior, además consta de piscina al aire libre. Igualmente, el terreno esta compartido con un parque de tirolinas con diferentes niveles de dificultad y donde los niños hacen una visita anual al llegar la primavera normalmente.

Otra razón por la que este centro dota de gran valor al patio es que los alumnos tienen la oportunidad de hacer un uso intensivo ya que no solo las utilizan en los recreos, entradas o salidas, clases de educación física, sino que muchos de los profesores la utilizan para romper con las paredes del aula como son los docentes de inglés, música, arte o naturales.

### **3.2. Tipología de las familias.**

El perfil de las familias es diverso. El 95% de las familias son del barrio y de clase media. Entre los niños podemos encontrar hijos de profesores del centro, de la universidad, funcionarios, aunque en su mayoría son hijos de trabajadores de los hoteles y restaurantes de El Arenal. No obstante, tristemente también nos encontramos con familias que les cuesta llegar al final de mes por lo que se tiene en cuenta esta característica a la hora de solicitar recursos para hacer alguna actividad o excursión, sin embargo, el centro consta con una serie de ayudas hacia este tipo de familias.

El nivel de estudios de los padres en niños más pequeños es universitario y bachillerato o formación profesional en alumnos más mayores. La gran mayoría tiene un ordenador o cuentan con un móvil para poder comunicarnos con ellos por correo electrónico. La participación de los padres suele ser entre un 70 y un 80% en las actividades que les proponemos.

### **3.3. Los planes y proyectos del colegio son:**

Los planes y proyectos del centro van dirigido a luchar contra la obesidad infantil y asimismo adaptar el centro a la nueva ley de educación, la cual se empezará a aplicar, como ya se ha mencionado, en los cursos 1º, 3º y 5º de Primaria el curso 2022-2023 y 2º, 4º y 6º de Primaria en el curso 2023-2024.

Con el programa de incentivos “Por una vida saludable” se pretende incentivar a los alumnos de la Educación Primaria, es decir, a niños de entre 6 y 12 años, de la importancia que es llevar una vida sana practicando actividad física y llevar dieta equilibrada.

Para empezar, se planea la visita de una nutricionista especializada en el tema de la obesidad infantil y daría una pequeña conferencia en la que explicaría las consecuencias que tiene llevar una mala dieta y una vida sedentaria.

Finalmente explicaría cómo debería ser su vida, dieta y ejercicio que deberían realizar a la semana y explicaría en qué consistirá el programa de incentivos.

Por tanto, el programa de incentivos en sí, consiste en rellenar una ficha por parte de cada alumno de manera sincera. En esta ficha aparecen tareas beneficiosas que tendrán que ir haciendo y acciones contraproducentes que tendrán que evitar hacer. Al cabo de cada semana el maestro irá poniendo pegatinas si han cumplido los objetivos, y una vez hayan conseguido todos los objetivos, se dará un premio, que consistirá en hacer una excursión a final de curso a Natura Park (departamento de conservación y recuperación de especies amenazadas o animales abandonados), Marineland (centro de recuperación de diversidad de especies marinas en Mallorca) o entrenar por un día con los jugadores del Mallorca. Al finalizar el curso todos los alumnos participaran ya que el sino de esta propuesta no es castigar sino la de promover una vida saludable y esto puede costar más o menos, pero el esfuerzo se valora.

**Tabla 2: Propuesta de incentivos de vida saludable.**

<b>OBJETIVOS</b>	<b>LOGRADO</b>
<i>Comer una pieza de fruta en el recreo</i>	
<i>Comer una pieza de fruta de postre</i>	
<i>Practicar algún tipo de actividad física durante el recreo</i>	
<i>Ayudar a los padres a cocinar un plato sano</i>	
<i>Jugar a los videojuegos menos de una hora semanal</i>	
<i>No comer bollería industrial</i>	
<i>Beber más agua y menos bebidas azucaradas en el colegio</i>	
<i>Comer ensalada al menos 3 veces por semana</i>	



### **3.4. Tipología del alumnado**

Durante la programación se ha tenido en cuenta las diferentes características del alumnado. Para el diseño de la programación creo un supuesto en el que cuento con 23 alumnos, los cuales nos encontramos con un alumno con síndrome de Down, tres alumnos/as con sobrepeso, un/a alumno/a con obesidad y un/a alumno con un alto grado de dislexia.

Nos encontramos también con un alto porcentaje de alumnos/as con padres separados (60%) por lo que se ha de comprender la situación del/la alumno/a con lo que 2 separaciones se han producido durante el verano y se encuentran con baja autoestima.

El origen de los alumnos es heterogéneo, hay 3 mallorquines, 10 peninsulares, 3 colombianos, 2 ecuatorianos, 3 marroquíes, 1 inglés y 1 alemán.

## **4. OBJETIVOS**

Los objetivos son los logros que el alumnado debe alcanzar al finalizar Educación Primaria vinculados a la adquisición de las competencias clave. En el *Real Decreto 157/2022* nos encontramos con 14 objetivos que van desde la a) hasta la n). Sin embargo, solo se selecciona los objetivos de etapa que tengan relación con el área de Educación Física.

### **4.1. Objetivos de la programación**

Los Objetivos de Aprendizaje en el área de la educación Física son 10 y los encontramos en el Anexo 2 en el *Decreto 32/2014, de 18 de julio*. Mientras que los Objetivos de Etapa del *Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo* a trabajar son los siguientes:

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

- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- l) Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan la empatía y su cuidado.
- m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.
- n) Desarrollar hábitos cotidianos de movilidad activa autónoma saludable, fomentando la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

A continuación, con la intención de cumplir los requisitos demandados en la LOMLOE, se relacionarán en una tabla los Objetivos de Aprendizaje de la programación con los Objetivos de Etapa, Competencias Clave, Criterios de Evaluación, Perfil de Salida (sustituyendo a los Estándares de Aprendizaje de la LOMCE) y Unidades Didácticas.

**Tabla 3: Objetivos de Aprendizaje (OA), Competencias Clave (CC), Criterios de Evaluación (CE) y Unidades Didácticas (UD).**

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	OE	CC	CE	UD
1. Conocer, aceptar y valorar el propio cuerpo, sus posibilidades de movimiento y la actividad física como medio de aprendizaje y diversión, de conocimiento personal y de sentirse bien con uno mismo y con los demás.	E; F; G; K.	CCL, CP, STEM, CE.	1.1, 1.2.	1, 4, 8, 15.
2. Apreciar la actividad física para el bienestar y manifestar una actitud responsable hacia uno mismo, hacia los demás y hacia el entorno, reconociendo los efectos del ejercicio físico, del descanso, de la higiene, del alimentación, relajación y hábitos de postura sobre la salud.	B; E; F; K.	CCL, CP, CPSAA.	1.3,	1, 2, 5, 7, 9.
3. Utilizar las capacidades físicas, las habilidades motrices y el conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.	E; F; G; K.	CCL, CP, STEM,	1.4	3, 9, 11, 12, 13, 14, 15.
4. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma, desarrollando la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.	B; E; J; K.	CCL, CCEC.	2.1, 2.2, 2.3, 4.3.	3, 11, 12, 13, 14, 15.
5. Emplear los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento, de forma estética, creativa y autónoma, comunicando y comprendiendo sensaciones, emociones e ideas.	E; J; K; M.	CCL, CCEC.	4.1,	8, 11.
6. Participar en actividades físicas estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que puedan surgir y evitando discriminaciones por cuestiones personales, de género,	A; B; C; E; K.	CCL, CP, STEM, CE.	3.1, 3.2, 3.3.	3, 6, 10, 11, 13, 14, 15.

sociales y/o culturales, así como las conductas violentas.				
7. Conocer, respetar y experimentar las posibilidades del entorno, los equipamientos y los recursos naturales de nuestro territorio para adaptar las actividades físicas y de tiempo libre de forma responsable, y reconocer la importancia de sensibilizarse para protegerlo y mantenerlo de forma sostenible.	A; E; H; K.	CCL, CC	5.1	6, 7, 12.
8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva del participante como desde la del espectador.	D; E; F; J; K.	CCL, CP, CCEC.	4.2.	2, 4, 8, 10.
9. Utilizar recursos de búsqueda y de intercambio de información relacionada con el área, utilizando diferentes fuentes y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación, de forma responsable, para desarrollar un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.	E; F; I; K.	CCL, CP, CD.	Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural: 1.1, 4.1, 4.2.	2, 5, 6, 14, 15.
10. Conocer, valorar, practicar y transmitir los juegos tradicionales de las Islas Baleares como elementos característicos de nuestra cultura.	E; H; K.	CCL, CPSAA, CCEC.	Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural: 5.1, 5.2, 5.3.	4, 8.

## 5. COMPETENCIAS

Las competencias procuran aprovechar los conocimientos adquiridos de manera holística en cada área y etapa para formar a alumnos/as competentes. Según el Real Decreto 157/2022, han de responder a la necesidad de vincular las competencias con los retos y desafíos del siglo XXI, establecidas en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea.

### 5.1. Competencias clave

Según la LOMLOE y con carácter general, las distintas etapas educativas están vinculadas a la adquisición y al desarrollo de las competencias clave recogidas en el Perfil de salida, consta de 8 competencias y son las siguientes:

1. **Competencia en comunicación lingüística (CCL).**
2. **Competencia plurilingüe (CP).**
3. **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM).**
4. **Competencia digital (CD).**
5. **Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).**
6. **Competencia ciudadana (CC).**
7. **Competencia emprendedora (CE).**
8. **Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC).**

Una vez enumeradas las competencias clave, ahora se va a explicar cómo se pretende desarrollar cada una de ellas a lo largo del curso para alcanzar los objetivos requeridos. Se hará del siguiente modo:

1. **Competencia en comunicación lingüística (CCL).** Para formar a discentes verdaderamente competentes en el área de Educación Física, facilitaremos unas herramientas para que por ellos/as mismos/as presenten la actividad de manera autónoma y por grupos con la ayuda del docente. Estas herramientas facilitadas serían una serie de textos que

tendrán que organizarse por roles y presentarse al grupo clase, de este modo lograríamos, por un lado, que fuesen los verdaderos protagonistas del aprendizaje, y por otro, que aprenden basados en sus propios intereses. El rol del profesor sería el de acotar la unidad didáctica cumpliendo el currículum, formar al grupo, evaluar la actividad y corregir de ser necesario.

2. **Competencia plurilingüe (CP).** Para aprovechar la diversidad del aula, la experiencia y la localización de la escuela (zona turística) se utilizará la competencia plurilingüe para aportar un aprendizaje significativo y transversal a la materia de Educación Física de forma conveniente y eficiente para el aprendizaje y la comunicación de la lengua cooficial y la lengua inglesa. De este modo fomentamos la aceptación de la diversidad del aula y de la propia convivencia multicultural en una sociedad democrática.
  
3. **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM).** Esta competencia, también denominada competencia STEM por sus siglas en inglés, se desarrollará mediante el conocimiento del área de la educación física utilizando los métodos científicos, el pensamiento y representación matemáticos. La competencia matemática permite a los/as alumnos/as entender y aprovechar el razonamiento matemático en distintos momentos del aprendizaje, ya sea a través del cálculo de la medida del tiempo y espacio propios en esta área o del consumo y gastos de calorías que se produce en una alimentación saludable y vida activa. A raíz de esto, implicamos la competencia en ciencia y tecnología, las cuales implican que el discente comprenda y defina el entorno natural y social por medio de la observación y la experimentación propia en las ciencias, con el propósito de plantear hipótesis y extraer conclusiones.
  
4. **Competencia digital (CD).** En esta competencia se propone un uso seguro, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje. Los alumnos serán los que busquen, preparen y presenten

la unidad didáctica y evalúen de manera objetiva al grupo clase a través de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) respetando la privacidad, propiedad intelectual y seleccionando el contenido de manera crítica. Se espera que este medio transversalice el área de educación física con el medio digital de manera aún más lúdica a través de la creación de contenidos fomentando una red de enseñanza-aprendizaje digital.

5. **Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).** En esta área se propone que el/la alumno/a protagonice su propio aprendizaje y no se le ponga límites a su conocimiento y formación. Esto implica que el objetivo principal es el autoconocimiento de sus posibilidades, originar una buena autoestima, favorecer al bienestar físico, mental y emocional de cada uno/a, fomentando habilidades para cuidarse a sí mismo y a su entorno, respetando al resto de compañeros y sabiendo vivir en una sociedad democrática y por medio del aprendizaje autónomo, colaborativo y holístico, que les servirá no solo en el curso, sino también a lo largo de sus vidas.
  
6. **Competencia ciudadana (CC).** La Educación Física es la mejor área donde poner en práctica la competencia ciudadana. En esta competencia han de mostrarse respetuosos durante la actividad, pudiendo reaccionar de manera autónoma y conscientes ante cualquier conflicto, ya sea propio o ajeno.
  
7. **Competencia emprendedora (CE).** Como ya se ha mencionado con anterioridad, uno de los objetivos de formar alumnos competentes es que ellos generen sus propios planteamientos, busquen soluciones y evalúen sus propios conocimientos. Para ello se les aportará de ciertas estrategias para entrenar el pensamiento estratégico, promover la curiosidad y despertar la creatividad, de este modo se pretende crear un clima de motivación y retroalimentación entre ellos mismos.



8. **Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC).** Durante las diferentes actividades que serán elaboradas por ellos/as mismos/as, con ayuda de las estrategias que se explica en el apartado de las metodologías, se propone que elaboren una búsqueda de los diferentes deportes y juegos que se realizan, no solo a nivel local, sino también global, teniendo así la oportunidad de descubrir de manera autodidacta identificando las diferentes culturas que les rodea, tomando consciencia del arte y manifestaciones culturales que todo ello conlleva.

De este modo, las competencias establecidas junto con los objetivos generales de la etapa, quedan competencialmente, actualizada y alineada con las necesidades de los/as alumnos/as para afrontar los desafíos del siglo XXI los cuales darán paso a la adquisición de un estilo de vida activo y saludable con el objetivo de consolidar estos buenos hábitos a lo largo de sus vidas.

## **5.2. Relación competencias clave/criterios de evaluación.**

Estas competencias clave van relacionadas con los criterios de evaluación, según la LOMLOE. Irán relacionadas del siguiente modo:

Tabla 4: Relación entre las competencias clave y los criterios de evaluación (*Real Decreto 157/2022*).

COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>Competencia en comunicación lingüística (CCL).</b>	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 2.1, 2.2, 2.3 3.3
<b>Competencia plurilingüe (CP).</b>	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 2.1, 2.2, 2.3 3.3
<b>Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM).</b>	2.2, 2.3 5.1
<b>Competencia digital (CD).</b>	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 4.3 5.1
<b>Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).</b>	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 3.1, 3.2, 3.3 4.1, 4.2, 4.3 5.1
<b>Competencia ciudadana (CC).</b>	3.1, 3.2, 3.3 4.1, 4.2, 4.3 5.1
<b>Competencia emprendedora (CE).</b>	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 2.1, 2.2, 2.3 3.1, 3.2, 3.3 4.1, 4.2, 4.3 5.1
<b>Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC).</b>	4.1, 4.2, 4.3 5.1

## **6. CONTENIDOS**

Los contenidos son el conjunto de conocimientos que favorecen alcanzar los objetivos planeados para el proceso enseñanza-aprendizaje. Estos se organizan en bloques de contenido dentro del *Decreto 32/2014 de 18 de Julio*. Este apartado se considera el núcleo del actual documento puesto que se desarrollan las unidades didácticas que conforma una programación didáctica.

### **6.1. Contenidos de la programación. Secuenciación de aprendizaje evaluable**

Para la elaboración de los contenidos se han tenido en cuenta las características y necesidades del alumnado junto a la PGA del centro. Para el curso en el que va a programar se han elaborado 15 unidades didácticas por lo que se van desarrollando los contenidos de manera progresiva, es decir, desarrollando las unidades consecutivamente teniendo en cuenta los conocimientos previos para así formar alumnos competentes en el área de la Educación Física. Los contenidos que se pretenden trabajar a través de la actual programación didáctica se han extraído del *Real Decreto 157/2022, del 2 de marzo*, los cuales corresponden a los saberes básicos del área de Educación Física del tercer ciclo de Primaria.

Coll (1991) define la unidad didáctica como la unidad de trabajo que precisa entre otros elementos (objetivos, contenidos, actividades de aprendizaje...) de unas actividades de evaluación en la que se realizará el registro de información sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje. Ahora se mostrarán las 15 Unidades Didácticas más una actividad transversal dedicada al Día del Libro:

**Tabla 5: Unidades didácticas.**

UNIDAD DIDÁCTICA 1: Sesiones: 4. ¡Despegamos!		
Objetivos de la unidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar, establecer una rutina de calentamientos y vuelta a la calma al inicio y finalización de cada sesión.</li> <li>• Valorar y conocer la importancia de la prevención de accidentes en la práctica motriz.</li> <li>• Conducta PAS</li> </ul>	
Objetivos de etapa trabajados	Objetivos de programación trabajados	
E, F, K.	1, 2	
<b>Saberes Básicos</b>		
<p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hábitos autónomos de higiene corporal.</li> <li>– Prevención de accidentes.</li> <li>– Actuación básica ante accidentes.</li> </ul>		
Criterios de evaluación	Competencias Específicas trabajadas	Competencias Clave desarrolladas
1.1, 1.2, 1.3	1	CCL, CP, CPSAA.

UNIDAD DIDÁCTICA 2: 8 octubre, Día de la Educación física, deporte en familia.		Sesiones: 5.	
Objetivos de la unidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implicar a la familia en la participación de actividades físico-deportivas con sus hijos fuera del entorno escolar.</li> <li>• Valorar y conocer los beneficios que genera la práctica físico-deportiva regular.</li> </ul>		
Objetivos de etapa trabajados		Objetivos de programación trabajados	
D, K		2, 8 Y 9	
Saberes Básicos			
<p>A. Vida activa y saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beneficios de la actividad físicas sobre la salud física y mental.</li> <li>- La actividad física como elemento conciliador en la familia.</li> </ul> <p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El deporte familiar: tipos de práctica y lugares en el entorno.</li> <li>- Adquisición de hábitos saludables: regularidad en la práctica.</li> </ul> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manifestaciones deportivas culturales en el entorno.</li> </ul>			
Criterios de evaluación	Competencias Específicas trabajadas	Competencias Clave desarrolladas	
1.1	1	CCL, CP, CPSAA.	
4.1	4		

UNIDAD DIDÁCTICA 3: Jugamos al voleibol.		Sesiones: 8.
Objetivos de la unidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer reglas del voleibol.</li> <li>• Practicar lanzamientos, recepciones y pases propios del voleibol.</li> <li>• Demostrar cualidades de juego limpio.</li> </ul>	
Objetivos de etapa trabajados	Objetivos de programación trabajados	
A, B, K.	3, 4, 6.	
<b>Saberes Básicos</b>		
<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Toma de decisiones: Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros.</li> <li>– Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: organización espacial (percepción de distancias y trayectoria, orientación espacial).</li> </ul> <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Práctica de actividades físicas en el medio natural y urbano.</li> </ul> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Concepto de <i>fairplay</i> o «juego limpio».</li> <li>– Concepto de deportividad.</li> </ul> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Deporte y perspectiva de género: ligas masculinas, femeninas y mixtas de distintos deportes. Referentes en el deporte de distintos géneros.</li> </ul>		
Crterios de evaluación	Competencias Específicas trabajadas	Competencias Clave desarrolladas
1.4	1	CCL, STEM, CE, CCEC.
2.2	2	
3.2, 3.3	3	

UNIDAD DIDÁCTICA 4: Honderos/as mallorquines/as.		Sesiones: 8.
Objetivos de la unidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, deportivas y tradicionales de las Islas Baleares.</li> <li>• Practicar lanzamientos con honda.</li> </ul>	
Objetivos de etapa trabajados	Objetivos de programación trabajados	
D, E, F, K.	1, 8, 10.	
<b>Saberes Básicos</b>		
<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:</li> </ul> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto de deportividad.</li> </ul> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.</li> <li>- Deporte y perspectiva de género.</li> <li>- Deporte y perspectiva de género: ligas masculinas, femeninas y mixtas de distintos deportes. Referentes en el deporte de distintos géneros.</li> </ul>		
Criterios de evaluación	Competencias Específicas trabajadas	Competencias Clave desarrolladas
2.1	2	CCL, CP, CCEC.
3.1	3	
4.1, 4.2	4	

UNIDAD DIDÁCTICA 5: Somos lo que comemos.		Sesiones: 5.	
Objetivos de la unidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e interiorizar los efectos de una alimentación sana y saludable a través de la elaboración de una pirámide alimenticia.</li> <li>• Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para localizar y extraer la información solicitada.</li> </ul>		
Objetivos de etapa trabajados		Objetivos de programación trabajados	
D, E, I.		2, 9.	
Saberes Básicos			
<p>A. Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Salud física: efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Características de alimentos naturales, procesados y ultraprocesados.</li> </ul>			
Criterios de evaluación	Competencias Específicas trabajadas	Competencias Clave desarrolladas	
1.1	1	CP, CD, CPSAA.	
Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural:	1		
1.1, 4.1, 4.2.	4		



UNIDAD DIDÁCTICA 6: Juegos populares del mundo.		Sesiones: 6.
Objetivos de la unidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar los conceptos específicos de la educación física e introducirlos en otras áreas con la práctica de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.</li> <li>• Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y llevando a cabo acciones dirigidas a preservarlo.</li> <li>• Buscar información de manera autónoma y crítica.</li> </ul>	
Objetivos de etapa trabajados	Objetivos de programación trabajados	
A, B, C, I, J.	6,7,9.	
<b>Saberes Básicos</b>		
<p>A. Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Salud social: la actividad física como hábito y alternativa saludable frente a formas de ocio nocivas.</li> <li>– Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades,</li> </ul> <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Espacios naturales en el contexto urbano: uso, disfrute seguro y mantenimiento.</li> <li>– Realización de actividades físicas seguras en el medio natural.</li> <li>– Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven como servicio a la comunidad, durante la práctica segura de actividades físicas en el medio natural y urbano.</li> </ul>		
Criterios de evaluación	Competencias Específicas trabajadas	Competencias Clave desarrolladas
2.3	2	CCL, STEM, CD, CPSAA.
3.3	3	
5	5	

UNIDAD DIDÁCTICA 7: Educación vial.		Sesiones: 6.	
Objetivos de la unidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocer y poner en práctica las normas de la circulación vial desde la actividad física y deportiva.</li> </ul>		
Objetivos de etapa trabajados		Objetivos de programación trabajados	
A, E, H.		2, 7.	
Saberes Básicos			
<p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Normas de uso: educación vial para bicicletas. Movilidad segura, saludable y sostenible.</li> <li>– Estado del material para actividades en el medio natural y urbano: valoración previa y actuación ante desperfectos.</li> <li>– Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano.</li> <li>– Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven como servicio a la comunidad, durante la práctica segura de actividades físicas en el medio natural y urbano.</li> </ul>			
Criterios de evaluación	Competencias Específicas trabajadas	Competencias Clave desarrolladas	
Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural: 5.1, 5.2, 5.3.	5	CCL, STEM, CC, CPSAA.	

UNIDAD DIDÁCTICA 8: 1 marzo, Día de las Islas Baleares en familia.		Sesiones: 4.	
Objetivos de la unidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implicar a la familia en la participación de actividades físico-deportivas con sus hijos fuera del entorno escolar.</li> <li>• Conocer y practicar las danzas y bailes propias de las Islas Baleares.</li> </ul>		
Objetivos de etapa trabajados		Objetivos de programación trabajados	
D, F, K, M.		5, 8 Y 10.	
Saberes Básicos			
<p>A. Vida activa y saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La actividad física como elemento conciliador en la familia.</li> </ul> <p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El deporte familiar: tipos de práctica y lugares en el entorno.</li> <li>- Adquisición de hábitos saludables: regularidad en la práctica.</li> </ul> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.</li> </ul>			
Criterios de evaluación	Competencias Específicas trabajadas	Competencias Clave desarrolladas	
1.1	1	CP, CPSAA, CCEC	
4.3	4		

UNIDAD DIDÁCTICA 9: 21 marzo, Día del Síndrome de Down (inclusión).		Sesiones: 3.	
Objetivos de la unidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profundizar en el concepto de inclusión.</li> <li>• Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.</li> </ul>		
Objetivos de etapa trabajados		Objetivos de programación trabajados	
A, C, E, M.		2, 3.	
Saberes Básicos			
<p>A. Vida activa y saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Salud física: Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo.</li> <li>– Salud mental: consolidación y ajuste realista del autoconcepto, teniendo en cuenta la perspectiva de género.</li> <li>– Salud social: Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas. Estereotipos corporales, de género y competencia motriz.</li> </ul> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas.</li> <li>– Planificación y autorregulación de proyectos motores: seguimiento y valoración durante el proceso y del resultado.</li> <li>– Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad propia y de los demás.</li> <li>– Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer).</li> </ul> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Deportes olímpicos y paralímpicos.</li> </ul>			
Criterios de evaluación	Competencias Específicas trabajadas		Competencias Clave desarrolladas
1.1, 1.3	1		CCL, CC, CE.
3.3	3		

UNIDAD DIDÁCTICA 10: Acrosport.		Sesiones: 6
Objetivos de la unidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer el concepto acrosport y validar su importancia en cuanto al desarrollo rítmico y expresividad corporal.</li> <li>• Adaptar movimientos marcando el ritmo con acompañamiento musical.</li> <li>• Desarrollar la fuerza, el equilibrio y la coordinación a través del acrosport como modalidad deportiva.</li> </ul>	
Objetivos de etapa trabajados	Objetivos de programación trabajados	
B, C, J, K, M.	4, 5, 6, 8.	
<b>Saberes Básicos</b>		
<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>– Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento general y vuelta a la calma. Importancia de respetar las normas de seguridad.</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>– Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; equilibrio estático y dinámico en situaciones de complejidad creciente; organización espacial.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>– Gestión emocional: ansiedad y situaciones motrices.</p> <p>– Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas.</p> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>– Usos comunicativos de la corporalidad.</p> <p>– Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.</p>		
Criterios de evaluación	Competencias Específicas trabajadas	Competencias Clave desarrolladas
1.3	1	CPSAA, CE, CCEC
2.1, 2.2, .2.3	2	
3.3	3	
4.3	4	

UNIDAD DIDACTICA 11: 22 de abril, día del Planeta Tierra.		Sesiones: 2.	
Objetivos de la unidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseñar y crear material deportivo con objetos reciclados.</li> <li>• Mostrarse activo y respetar a los demás en las actividades motrices libremente con los objetos diseñados.</li> </ul>		
Objetivos de etapa trabajados		Objetivos de programación trabajados	
A, G, H, J.		7, 8.	
Saberes Básicos			
<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos, lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto de las elecciones de los demás.</li> <li>- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</li> <li>- Planificación y autorregulación de proyectos motores: mecanismos básicos para ejecutar lo planificado.</li> </ul> <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consumo responsable: construcción y reutilización de materiales para la práctica motriz.</li> </ul>			
Criterios de evaluación	Competencias Específicas trabajadas	Competencias Clave desarrolladas	
1.1	1	CP, STEM, CC, CPSAA.	
5.1	5		

Actividad transversal especial: 23 de abril. Yincana literaria por el Día del libro.		
Objetivos de la actividad transversal especial	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalecer los vínculos entre el alumnado.</li> <li>• Adoptar hábitos de aprendizaje cooperativo que promueva el compromiso personal y convivencia.</li> <li>• Superar los retos planteados de manera cooperativa.</li> <li>• Promover el espíritu y el hábito lector.</li> </ul>	
Objetivos de etapa trabajados	Objetivos de programación trabajados	
B, C, E, F, K.	3, 4, 6.	
Saberes Básicos		
<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Toma de decisiones: Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros en situaciones cooperativas.</li> </ul> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas.</li> </ul> <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Práctica de actividades físicas en el medio natural y urbano.</li> </ul> <p>C. Educación literaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Lectura progresivamente autónoma de obras o fragmentos variados.</li> </ul>		
Criterios de evaluación	Competencias Específicas trabajadas	Competencias Clave desarrolladas
2.1, 2.2,	2	CCL, CCEC, CE.
3.2, 3.3	3	
7.1, 7.2	L.C.L.: 7	

UNIDAD DIDÁCTICA 12: <i>Let's go to the water!</i> (iniciación a deportes acuáticos).		Sesiones: 4.
Objetivos de la unidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar a la práctica motriz en medios acuáticos.</li> <li>• Superar posibles fobias al medio acuático.</li> <li>• Realizar flotaciones e inmersiones.</li> <li>• Realizar y practicar diferentes tipos de desplazamientos.</li> </ul>	
Objetivos de etapa trabajados	Objetivos de programación trabajados	
B, E, F, K.	3, 4, 7.	
<b>Saberes Básicos</b>		
<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas.</li> <li>– Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad propia y de los demás.</li> </ul> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad).</li> </ul>		
Criterios de evaluación	Competencias Específicas trabajadas	Competencias Clave desarrolladas
1.2	1	CP, CPSAA, CE.
2.3	2	
5	5	



UNIDAD DIDÁCTICA 13: Jugamos a balón prisionero.		Sesiones: 4.
Objetivos de la unidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar capacidad de decisión en posibles lanzamientos.</li> <li>• Lanzar implemento con precisión de forma estática y dinámica.</li> <li>• Recepcionar implemento en posición estática y dinámica.</li> <li>• Disfrutar de la actividad física adquiriendo valores de colaboración y amistad.</li> <li>• Respetar las acciones de los compañeros.</li> </ul>	
Objetivos de etapa trabajados	Objetivos de programación trabajados	
A, B, C, E, K.	3, 4, 6.	
<b>Saberes Básicos</b>		
<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Toma de decisiones: Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros).</li> <li>– Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: organización espacial (percepción de distancias y trayectoria, orientación).</li> </ul> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Concepto de deportividad.</li> </ul> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Deporte y perspectiva de género: ligas masculinas, femeninas y mixtas de distintos deportes. Referentes en el deporte de distintos géneros.</li> </ul>		
Criterios de evaluación	Competencias Específicas trabajadas	Competencias Clave desarrolladas
1.4	1	CCL, CPSAA.
2.2	2	
3.2, 3.3	3	

UNIDAD DIDÁCTICA 14: waterpolo.		Sesiones: 4.	
Objetivos de la unidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Progresar en la adquisición de habilidades motrices en medio acuático.</li> <li>• Conocer aspectos técnicos y reglas del waterpolo.</li> <li>• Utilizar las nuevas tecnologías como recurso de apoyo a la unidad.</li> <li>• Realizar lanzamientos y recepciones de implemento y practicar puntería.</li> <li>• Utilizar correcta y responsablemente la piscina, así como las medidas de seguridad e higiene.</li> </ul>		
Objetivos de etapa trabajados		Objetivos de programación trabajados	
B, C, E, I, K.		3, 4, 6, 9.	
Saberes Básicos			
<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas.</li> <li>– Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad propia y de los demás.</li> </ul> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Desmarque y ubicación en un lugar desde el que se constituya un apoyo para los demás en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</li> </ul> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Concepto de deportividad.</li> </ul> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Deporte y perspectiva de género: ligas masculinas, femeninas y mixtas de distintos deportes. Referentes en el deporte de distintos géneros.</li> </ul>			
Criterios de evaluación	Competencias Específicas trabajadas	Competencias Clave desarrolladas	
1.2	1	CCL, CD, CE, CPSAA.	
2.3	2		
5	5		

UNIDAD DIDÁCTICA 15: ¡Barco a la vista! (deportes de vela).		Sesiones: 6.
Objetivos de la unidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer los fundamentos básicos de la navegación a vela y aplicar las normas básicas de seguridad.</li> <li>• Conocer y practicar las habilidades técnicas y tácticas básicas de vela ligera en situaciones reales de actividad y participar en medio natural.</li> <li>• Cooperar en la organización, transporte y gobierno de la embarcación y aplicar los conocimientos de orientación a las actividades en medio acuático.</li> <li>• Conocer el impacto de la navegación a vela sobre la naturaleza y desarrollar actitudes de respeto, mejora y conservación del medio ambiente natural.</li> </ul>	
Objetivos de etapa trabajados	Objetivos de programación trabajados	
B, C, H, K, N.	3, 4, 6, 10.	
<b>Saberes Básicos</b>		
<p>A. Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– La exigencia del deporte profesional. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar en igualdad de actividades físico-deportivas.</li> </ul> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Importancia de respetar las normas de seguridad.</li> </ul> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Toma de decisiones: Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros en situaciones cooperativas.</li> <li>– Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz.</li> </ul> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas.</li> </ul> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Deporte y perspectiva de género.</li> </ul> <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Normas de uso: la educación vial desde la actividad física y deportiva. Movilidad segura, saludable y sostenible.</li> <li>– Transporte activo, seguro y sostenible: barcos a vela.</li> <li>– Práctica de actividades físicas en el medio natural.</li> </ul>		

– Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.		
Criterios de evaluación	Competencias Específicas trabajadas	Competencias Clave desarrolladas
1.3	1	STEM, CPSAA, CCEC.
2.1, 2.2, 2.3	2	
3.1, 3.3	3	
4.2	4	
5.1	5	

A lo largo de la programación, se ha tenido la intención de repartir de manera equilibrada las diferentes competencias. A continuación, se mostrará la relación entre dichas competencias y los contenidos trabajados por unidad didáctica:

**Tabla 6: Relación entre competencias clave y contenidos por Unidad Didáctica.**

Competencias	UNIDADES DIDÁCTICAS														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CCL	X	X	X	X	X	X	X		X				X	X	X
CP	X	X		X	X			X			X	X			X
STEM			X			X	X				X				X
CPSAA	X	X			X	X		X		X	X	X	X	X	X
CD					X	X								X	X
CC							X				X				X
CE			X						X	X		X		X	X
CCEC			X	X			X	X		X		X			X

## 6.2. Temporalización.

Conocer la temporalización nos sirve para conocer del tiempo que disponemos para presentar los contenidos, para ello nos vamos al Anexo IV del real decreto y se puede observar que el área de Educación Física dispone de 100 horas lectivas en el tercer ciclo de Primaria. Para la elaboración de la programación didáctica se ha basado en el curso 2022-2023, por lo que se ha utilizado una temporalización ha sido coherente con los contenidos. Para ello se ha tenido en cuenta una serie de cuestiones:

- El interés y motivación de los alumnos.
- Que exista coherencia entre una festividad con la unidad didáctica. Por ejemplo:
  - 8 de octubre: Día de la educación Física y el Deporte. Se pretende elaborar un mapa mental grupal de la importancia de una vida saludable y alimentación sana. Para finalizar habría una competición junto a las familias tipo concursos de carreras de hijos/as con padres y madres para promover el deporte familiar.
  - 1 de marzo: Día de las Illes Balears. Con motivo de esta festividad se propone elaborar una serie de sesiones en la que los alumnos han de bailar las típicas danzas regionales.
  - 21 de marzo: con motivo del día del síndrome de Down, se pretende que los alumnos impliquen de manera inclusiva y respetuosa con su compañero. Asimismo, se practica una unidad didáctica relacionada con los deportes paralímpicos y ser capaces de empatizar con personas con dificultad psíquica o física.
  - 22 de abril: por el Día de la Tierra se pretende transversalizar Educación Física con Conocimiento del Medio por medio de la toma de consciencia de la realidad del Planeta Tierra y los medios que tenemos para reciclar los objetos que tenemos por casa para convertirlos en implementos deportivos reutilizables.
  - 23 de abril: día internacional del libro. Se elaboraría una Yincana literaria con las familias. He realizado una actividad didáctica extra con motivo de este día.

- Que la climatología vaya acorde con la pretensión de la actividad. A lo largo del curso se propone la programación de una serie de unidades vinculadas a la climatología, haciendo coincidir deportes de invierno y de verano con la época correspondiente.
- Que exista coherencia entre el área de Educación Física y otras áreas.
- Que exista continuidad y relación entre una unidad y la siguiente, de este modo se pretende que el aprendizaje de los alumnos sea progresivo.

A continuación, se explicará una tabla con la distribución de las U.D. en las fechas que les corresponde teóricamente:

**Tabla 7: Distribución de unidades por trimestre.**

### **TEMPORALIZACIÓN**

<b>2022/2023</b>	<b>Curso: 5º</b>										<b>Área: Educación Física</b>				
<b>Trimestre</b>	<b>1º</b>					<b>2º</b>					<b>3º</b>				
<b>UU. DD.</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Sesiones</b>	6	6	6	6	6	6	6	4	3	6	2	4	4	4	6
	30					25					20				
<b>Fechas</b>	Sept. - Dic.					Ene. - Mar.					Abr. - Jun.				

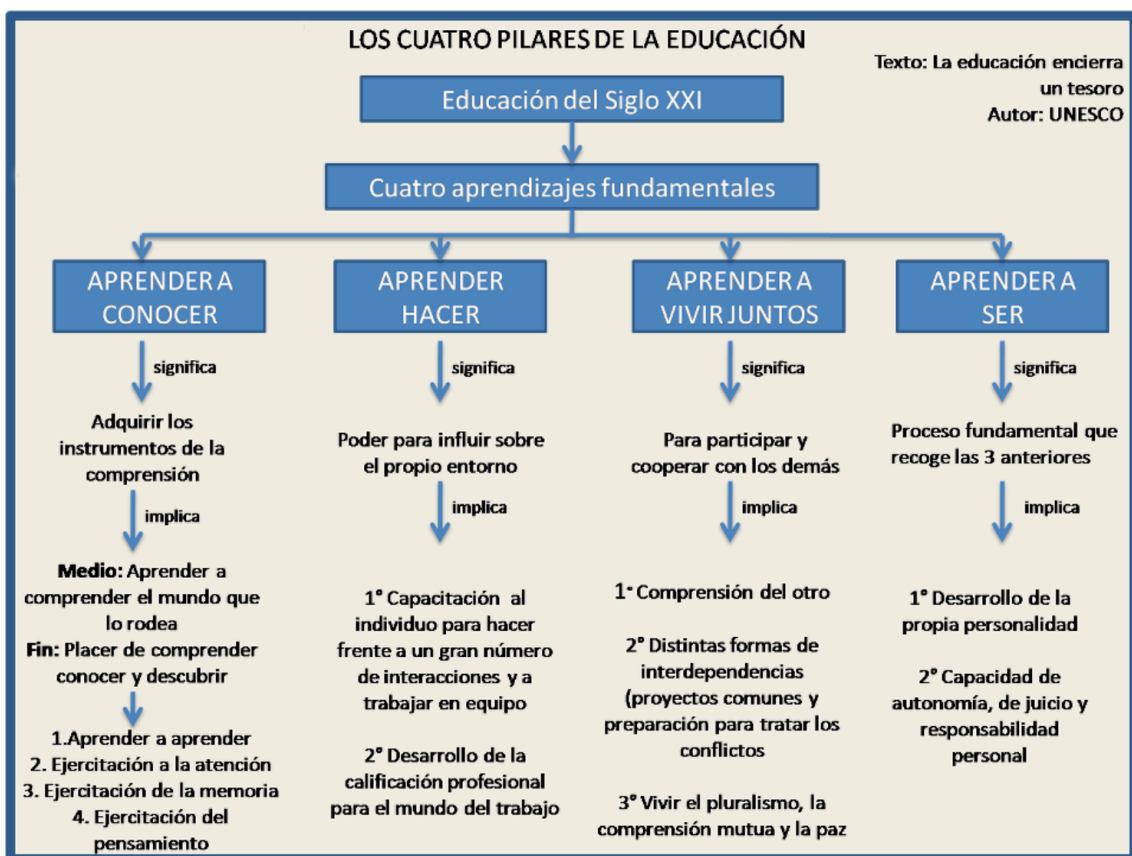
Durante la programación se ha tenido en cuenta el calendario 2022-23 en las Illes Balears. Este curso escolar contará con 52 días festivos y no lectivos de Palma de Mallorca, los cuales incluye festivos locales, autonómicos y nacionales, además de las fiestas correspondientes al convenio de Educación. El curso comenzará el 12 de septiembre y acabará el 28 de junio.

## 7. METODOLOGÍA

### 7.1. Recursos metodológicos generales

La metodología en la programación didáctica está compuesta por una serie de técnicas, estrategias y materiales que se utilizan para facilitar el proceso enseñanza-aprendizaje. Estas tienen que estar orientadas a lograr los objetivos y a desarrollar las competencias. Para hablar de los recursos metodológicos lo tenemos que hacer desde la perspectiva de Jacques Delors en *Los 4 Pilares de la Educación* en el estudio de la educación de cara al siglo XXI, estos cuatro pilares los podemos ver en la siguiente imagen:

Figura 3: *Los cuatro pilares de la educación, la Educación entierra un tesoro. Unesco (1994).*



Fuente: Web del Maestro CMF (2019). Ilustración de *Los Cuatro Pilares de la Educación*. Recuperado de <https://webdelmaestrocmf.com/portal/los-cuatro-pilares-de-la-educacion-inculcar-el-gusto-y-elplacer-de-aprender/>

En la figura 3, Jacques Delors (1994: 91-103) en *Los cuatro pilares de la educación, La Educación encierra un tesoro* se establecen las bases de la educación donde podemos advertir la importancia de la actitud reflexiva y crítica en la educación y la sociedad en sí misma en los cuatro diferentes apartados, siendo: **Aprender a conocer**, el cual implica adquirir los instrumentos de la comprensión para comprender el mundo que nos rodea ejercitando la memoria, la atención y la razón; **Aprender a hacer**, significa poder manipular dicho entorno, mediante la capacitación del individuo de hacer frente a un gran número de interacciones y trabajo en equipo, capacitándolo para un futuro profesional; **Aprender a convivir**, donde se aprende a participar y cooperar en la sociedad para entender a otras personas y vivir en paz y armonía y, por último y a modo de resumen de las tres anteriores, **Aprender a ser**, donde se desarrolla la personalidad global del individuo, dotándolo de autonomía, juicio y responsabilidad personal.

Basados en estos principios educativos, se enumera algunos de los recursos metodológicos que se pretende aplicar en el área de E.F., siendo:

- **Metodologías activas:** La propia legislación exige usarlas, permitiendo que el discente construya su propio conocimiento partiendo de sus intereses, dinamizando el aula mediante debates y el flujo de ideas. Esta metodología según la LOMLOE facilita las situaciones de interdisciplinariedad y favorecen la reflexión, crítica, elaboración de hipótesis y la tarea investigadora.
- **Aprender haciendo:** La educación física es la doctrina por excelencia del aprendizaje a través de la práctica, es el lugar y el momento adecuado en el que lo alumnos demuestran a través del juego sus conocimientos de una manera empírica, natural, lúdica e inclusiva. Dewey sostenía que el juego es una acción involuntaria que ayuda al/la alumno/a a desarrollarse mental y socialmente. También declaraba que el profesor es el artífice de vincular la teoría con la práctica.



- **Aprendizaje basado en proyectos (ABP).** Si hablamos de aprender haciendo debemos basarnos en la estrategia del ABP, la cual se basa en el aprendizaje por descubrimiento en la cual los/as alumnos/as construyen su propio conocimiento y los hace competentes para alcanzar los hitos del Perfil de Salida que solicita el Real Decreto. Los objetivos de esta metodología son:
  - Promover un aprendizaje responsable entre los discentes.
  - Trabajar en el aula situaciones similares a las del mundo real.
  - Desarrollar aprendizajes que les sirva de por vida.
  - Ordenar y estructurar la información
  - Mostrar atención en la comunicación verbal y escrita.
  - Involucrar al alumno a la adquisición del conocimiento.
  - Estimular habilidades sociales.
  
- **Ambientes de aprendizaje.** La LOMLOE invita también a crear ambientes de aprendizaje, los cuales son entornos creados con la intención de fomentar la indagación y enriquecimiento personal de los educandos. El objetivo de los ambientes de aprendizaje es alcanzar que todos los elementos vayan dirigidos a un correcto aprendizaje autónomo y el alumno sea el que elija que quiere aprender y cómo hacerlo, respetando de este modo los distintos ritmos individuales.
  
- **Teoría del Constructivista de Bruner y Piaget.** Esta corriente está basada en el aprendizaje constructivista, el cual permite que el discente sea competente a la hora de construir su propio conocimiento para resolver cualquier tipo de problemática. Siendo las figuras referentes de esta metodología destacan Jean Piaget y Lev Vygotski, mientras el primero parte de la construcción del conocimiento desde la interacción del/de la alumno/a con el medio, el segundo propone que la interacción social es la que permite la construcción del dicho conocimiento.

- **Metodología motivadora.** Según Bruner (1996) hay tres formas de atraer al/la alumno/a:
  - **Curiosidad:** ofreciendo algo nuevo y empujando a actuar en los diferentes juegos o actividades de exploración donde el aprendizaje se va construyendo progresivamente.
  - **Competencia:** estimulando la necesidad de controlar la actividad.
  - **Reciprocidad:** provocando la necesidad de interactuar de acuerdo a lo que demanda la actividad.
  
- **Teoría del Aprendizaje significativo de Ausubel.** Ausubel propone que para que un aprendizaje significativo ocurra ha de conectarse con un concepto conocido con anterioridad, construimos nuestro conocimiento a través de la observación y así unimos nuevos conceptos. Por lo tanto, la teoría del aprendizaje significativo en el aula, los alumnos tienen que relacionar los contenidos que ya conocen con los contenidos relevantes nuevos para poder comprenderlos, quedan incorporados de este modo en la estructura cognitiva del niño.
  
- **Aprender jugando: Piaget (1945), Vygotski (1966), Decroly (1998).** Según Decroly (1998) El eje en el que se basa esta metodología es la naturaleza, ya que esta permite realizar actividades para trabajar los contenidos de currículum con elementos naturales. La naturaleza permite un aprendizaje lúdico, vivencial y activo, basado en la observación y el descubrimiento, consintiendo en un aprendizaje natural partiendo de sus instintos de experimentación.
  
- **Potenciar y desarrollar las inteligencias múltiples: Howard Gardner (2001).** Otra de las bases de la metodología educativa moderna son las inteligencias múltiples, las cuales son fundamentales para desarrollar la

transversalidad de las competencias y la forma de hacer una adquisición de los distintos conocimientos de manera holística.

## **7.2. Recursos metodológicos específicos: estilo de enseñanza: estrategias y técnicas.**

A lo largo de la programación se ha mencionado las estrategias que se utilizan en el aula, estas consisten en trabajar por ambientes de aprendizaje, de este modo se pretende establecer una actitud autónoma, crítica, comprometida con el medio ambiente, creativa y proactiva, cuya intención es que los alumnos sean los verdaderos protagonistas de su aprendizaje, además, haciéndolo de manera holística, preparándolos para un estilo de vida activo y formándolos competentes en la resolución de cualquier tipo de conflicto motor.

El rol del profesor es la de ser facilitador de contenido solicitado por el alumnado, no poner barreras a su curiosidad y, sobretodo, preservar la seguridad de todo el/la que participe en la actividad. El maestro ha de dotar de una serie de unidades didácticas que se llevan a cabo a lo largo del curso y los alumnos, mediante sus intereses han de elegir como llevarlo a cabo. Al principio, por propia experiencia, resultaría dificultoso para ellos tener tanta libertad, por lo que nos basaríamos en la teoría de andamiaje de Bruner y Vygotsky y diseñando actividades para los diferentes grupos heterogéneos, e ir retirando paulatinamente las ayudas según sea el ritmo de aprendizaje del discente.

El estilo de enseñanza del docente irá progresando con los alumnos, desde un estilo de mando directo al inicio del año hacia un estilo menos directo, es decir, pasar de un aprendizaje reproductivo hacia uno basado en la búsqueda y descubrimiento. De este modo el estilo se adapta a los diferentes ritmos y homogeneidad característica del aula. Ahora se podrá ver los distintos estilos de enseñanza que se pondrá según el contexto:

- Mando directo: es el estilo que se pretende utilizar solo al inicio de curso. El docente muestra la información directa concretando la ejecución de la actividad motora.
- Asignación de tareas: el docente señala las tareas a realizar. Este estilo se realizará al inicio de cada unidad para explicar que se ha de hacer. La diferencia con el mando directo es que el maestro otorga mayor libertad a los alumnos.
- Enseñanza cooperativa: es un tipo de proceso-enseñanza entre iguales. El profesor se limita a organizar los grupos según vea conveniente. En este estilo se trata de elaborar también una coevaluación, es decir, un/a alumno/a realiza la acción motora mientras su compañero/a evalúa a quien ejecuta.
- Programación individual: el profesor adecua su estilo en función de las necesidades individuales del alumno/a.
- Rol de profesor: algunos/as alumnos/as serán voluntarios para poder hacer el rol del maestro a lo largo del curso. Ellos/as serían los encargados de proponer alguna actividad entre las unidades que el maestro les proporciona, harían la búsqueda de información y elaborarán una presentación inicial al grupo clase el día de inicio de la unidad y una evaluación al final de la unidad para sacar conclusiones de la experiencia.
- Resolución de conflictos: los/as alumnos/as han de encontrar la solución por ellos mismos, mientras que el docente solo ha de guiar la situación.

En cuanto a las estrategias de intervención, si se ve cualquier comportamiento anómalo, agresivo o cualquier comportamiento no ético, según la valoración del docente y su importancia se valorará si hace falta ignorar la conducta si es simplemente una llamada de atención, dar un aviso para recordar que se estilo de comportamiento no es bienvenido por nuestra parte o realizar una asamblea para que los alumnos provoquen una dinámica de soluciones a un conflicto determinado.

Antes de empezar la clase de la asignatura de Educación Física, los alumnos bajarán al gimnasio. El maestro previamente habrá dejado escrito en la pizarra el material que se va a utilizar, entonces ellos/as sacarán los materiales que necesitan para realizar la sesión. Una vez hayan terminado la sesión esconderán todo el material en el armario. Con esto se pretende que los alumnos sean conscientes de la actividad a través de la preparación y la curiosidad.

Por otro lado, los padres y las madres que dejan a sus hijos/as incluso una hora antes en la escuela, hay un momento en el que los/as niños/as pueden aburrirse, haber conflictos, etc. para evitar este tipo de casos, se puede proponer una serie de juegos preparando algún tipo de ambiente con diferentes materiales, por ejemplo, pintar un tablero en el suelo del patio o dejar aros que se pueden utilizar a modo de casillas, se puede simular un tablero gigante de la oca y jugar con un dado. Se usaría una plantilla en el que dependiendo de la casilla les tocaría hacer abdominales, sentadillas, flexiones, levantar las rodillas, saltar, etc. no obstante, se pueden permitir el uso de balones que los/as niños/as traigan de sus casas.

El área de E.F. sirve para que educandos tomen consciencia de las características de una alimentación sana y vida saludable, sin embargo, hay algunos casos que pueden llegar a preocupar por algunos estilos de vida sedentaria y alimentación basada en comida ultraprocesadas. Para aquellos/as niños/as que tengan sobrepeso u obesidad, el profesor propondría a los padres durante una tutoría una serie de actividades y/o recomendaciones fuera de clase a nivel grupo-clase. Las actividades serían las siguientes:

- Proponer excursiones a nivel grupo clase con especial atención a aquellos alumnos que más lo necesiten.
- Plantear que aquellos/as alumnos/as sedentarios, hacer actividades fuera de casa que les motiven como ir a los parques, pasear por la ciudad visitando espacios que les puedan interesar.
- Si tienen mascotas que acompañen a los padres para pasearlos.

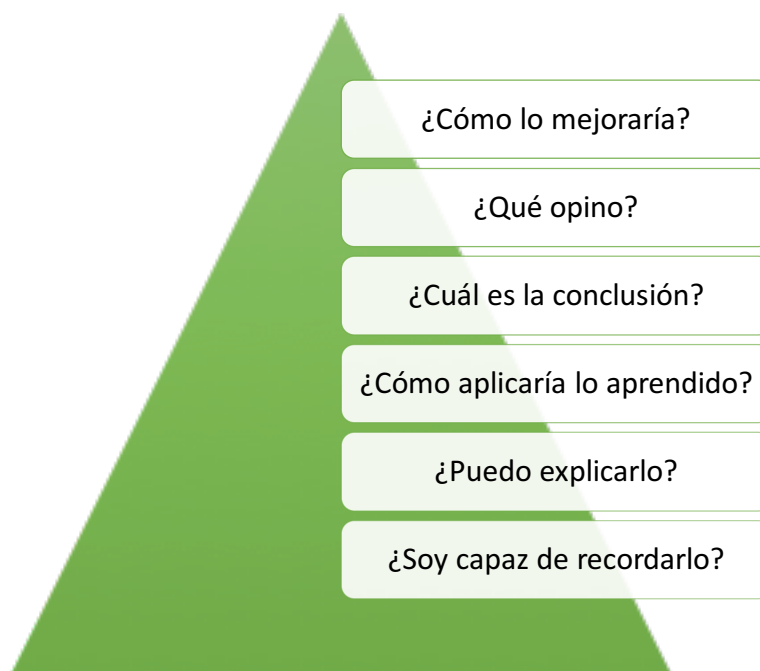
- En caso de que el niño o niña tenga tendencia a jugar a videojuegos, los padres podrían comprarle juegos donde se fomente el movimiento del jugador con bailes (tipo *Just Dance*), coreografías o ejercicio físico a partir de actividades propuestas.

### 7.3. Recursos para mejorar la metacognición

Según La mayoría de autores (Weinstein y Mayer 1986; Nisbet y Schucksmith 1986; Pozo 1990; Monereo *et al.* 1994) definen las estrategias metacognitivas como "procedimientos o secuencias integradas de acción que constituyen planes de acción que el sujeto selecciona entre diversas alternativas con el fin de conseguir una meta fijada de aprendizaje". A lo largo del actual documento, se persigue el objetivo de formar alumnos/as competentes y autónomos, por medio de las diferentes estrategias o recursos que permitan un correcto proceso en enseñanza-aprendizaje. Los recursos que se utilizarán son:

- **Asambleas:** En cada unidad se reserva un espacio y momento inicial y final para que los discentes propongan ideas de manera abierta y organizada sobre qué quieren aprender y cómo hacerlo, evalúen el conocimiento obtenido o estrategias la propia metodología del docente para mejorar en las unidades siguientes, convirtiéndolos en los verdaderos protagonistas de su aprendizaje.
- **Diario de aprendizaje o reflexión:** El modo de hacerlo sería mediante la asamblea explicada anteriormente y posteriormente rellenando un pequeño diario de aprendizaje individual en el que al final del año puedan tomar consciencia y valorar lo que han aprendido. Se podrá observar un ejemplo del Diario de aprendizaje o reflexión en el apartado de evaluación.
- **Taxonomía de Bloom:** a través de la taxonomía de Bloom los/as alumnos/as reflexionarán sobre su propio conocimiento y observarán por sí mismos en cuál nivel del conocimiento se encuentran y por qué. Podemos observar un ejemplo en la figura 4.

Figura 4: Taxonomía de Bloom.



## 8. OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

Los recursos didácticos son aquellos recursos personales, temporales, ambientales y materiales que permiten al alumnado seguir el proceso enseñanza-aprendizaje de la forma más clara y concisa posible.

### 8.1. Recursos personales

Los recursos personales son las personas que intervienen en el proceso enseñanza-aprendizaje, estos son los/as niños/as, equipo docente, familias y entorno.

- Los/as niños/as: según en el artículo 7 de la LOMLOE, el objetivo en la Educación Primaria es contribuir a desarrollar en los niños y niñas las capacidades que les permitan conocer y apreciar los valores y normas de convivencia, así como la resolución pacífica de conflictos, respetando las culturas y sin discriminar a otras personas por motivos de etnia, orientación o identidad sexual, religión o creencias, discapacidad u otras condiciones, conocer la lengua oficial y cooficial, desarrollar competencia matemáticas, científicas y tecnológicas, valorar las diversas expresiones artísticas,

utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social, valorar a los animales y el entorno y desarrollar capacidades afectivas y hábitos cotidianos de movilidad responsable.

- El equipo docente: este está formado no solo por los profesores, sino por todo el equipo personal que forma una escuela, los cuales han de mostrar una coherencia educativa con el modelo del centro. El profesorado ha de reunirse al principio de cada ciclo para conocer a sus futuros alumnos y seguir progresando en el proceso de enseñanza-aprendizaje que mejor le conviene individualmente. Asimismo, si nos vemos ante cualquier tesitura en el que nos veamos desbordados, contamos con otro tipo de personas dentro del equipo docente como son los/as psicólogos/as del centro o cualquier departamento pertinente.
- Las familias: los/as profesores/as han de estar en estrecho vínculo con los/as tutores/as de los/as niños/as, han de ayudar, dotar de recursos si estos la solicitan para fomentar un entorno agradable y seguro para que crezcan con la mejor estabilidad emocional posible.
- El entorno: cuando hablamos del entorno no solo el entorno físico donde nos encontramos las bibliotecas, parques, etc., sino también el entorno digital, los cuales son donde más vulnerables son los/as niños/as con problemas de adicción a juegos, percepción distorsionada de la realidad o del propio físico, recibo de bullying o la ejecución de peligrosos retos virales. Por lo que sería recomendable realizar alguna sesión o sesiones hablando sobre este tipo de problemas y cómo actuar y tener al tanto a las familias.



- Otros recursos: ante una emergencia sanitaria se solicitará ayuda al departamento correspondiente para contactar con los servicios sociales y realizar el seguimiento pertinente.

## **8.2. Recursos temporales**

Cada sesión constará de 60 minutos y se pautará del siguiente modo:

- 10 minutos de asamblea para explicar la actividad
- 5 minutos de calentamiento guiado y preparación de los ambientes.
- 35 minutos de actividad física.
- 10 minutos duchas.

## **8.3. Recursos ambientales**

El centro, como ya se ha mencionado con anterioridad, consta de 2 campos de fútbol, siendo uno de arena y otro de césped artificial, pista de atletismo, piscina de natación al aire libre y otras dos instalaciones ambivalentes cubiertas y con distintos aparatos como columpios, balancines, toboganes y estructuras similares.

## **8.4. Recursos materiales**

Los materiales empleados pueden ser tanto los del centro como propuestas por los alumnos fabricados con materiales reciclados por ellos mismos.

El centro cuenta con diversos materiales específicos para el área de Educación Física, estos son:

### **Materiales transportables:**

- Balones de gomaespuma, de plástico, baloncesto, fútbol, vóley,
- Pelotas de tenis y raquetas,
- Conos educación física, cuerdas y aros.
- Infladores de balones y pelotas.

- Pañuelos triangulares.
- Petos deportivos.
- Cuerdas de hondas

**Materiales fijos:**

- Porterías fijadas al suelo por seguridad.
- Canastas ancladas al suelo.
- Postes fijos de vóley con redes intercambiables.

**Materiales hechos con elementos reciclados de cursos anteriores**

**como:**

- Pelotas de rugby.
- Palos y pelota de hockey.
- Etc.

**Recursos TIC.**

- Google.
- Drive.
- Youtube.
- Kahoot.

Además de todo esto, el alumnado ha de portar consigo una mochila con material de aseo junto a muda limpia para poder cambiarse después de cada actividad física o deportiva.

## 9. EVALUACIÓN

La evaluación es una prueba diagnóstica y objetiva para conocer los objetivos y competencias logradas por el alumnado. En el *Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo*, en el artículo 14 se indica que la evaluación es global, continua y formativa en la que el rol del profesor será de carácter evaluador, el cual no solo evaluará el progreso del/la alumno/a, sino también del proceso de enseñanza-aprendizaje y su propia práctica docente. En el caso de que un alumno no alcance un ritmo de aprendizaje adecuado, el docente, apoyado por la administración educativa, le facilitará medidas de refuerzo educativo, adaptándose de manera progresiva a sus necesidades para poder continuar con la correcta adquisición del aprendizaje, cuyos instrumentos de evaluación serán variados, diversos, accesibles y adaptados a todas las situaciones de aprendizaje permitiendo una valoración objetiva.

### 9.1. ¿Qué se evalúa?

Se va a evaluar el grado de adquisición de objetivos y competencias por medio de los criterios de evaluación según dicta la normativa vigente. Las competencias específicas vienen definidas en el RD como “los desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada área o ámbito”. Asimismo, las competencias específicas son un elemento que vincula el perfil de salida, los saberes básicos y los criterios de evaluación. El perfil de salida recoge las competencias clave, los cuales son los desempeños imprescindibles para que el alumno pueda progresar con éxito en su formación. Asimismo, los saberes básicos son los conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de un área, en este caso, de la Educación Física,

Igualmente, los criterios de evaluación vienen definidos en el artículo 10 del R.D. 157/2022, los cuales “indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada área en un momento determinado de su proceso de aprendizaje”. Además, sirven de guía a la hora de evaluar los

aprendizajes de los alumnos, la actuación del docente y el mismo proceso de enseñanza. Como ya se ha mencionado anteriormente, la evaluación debe ser continua, global, y debe dedicar especial cuidado durante la etapa a la atención individualizada, puesto que los diagnósticos precoces establecen los mecanismos de refuerzo necesarios. Los criterios de evaluación van relacionados en el Anexo II con las competencias específicas de cada área y los contenidos, expresados en forma de saberes básicos.

A continuación, se muestra en una tabla de manera ordenada las competencias específicas relacionándolas con el Perfil de Salida y los Criterios de Evaluación que pertenecen al tercer ciclo de Educación Física.

**Tabla 8: Relación entre competencias específicas, descriptores de Perfil de salida y criterios de evaluación según el RD.**

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	PERFIL DE SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.	STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3.	1.1 Reconocer los efectos beneficiosos a nivel físico y mental de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria.  1.2 Integrar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.  1.3 Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos.  1.4 Identificar y abordar conductas vinculadas al ámbito corporal, la actividad física y el deporte que resultan perjudiciales para la salud o afectan negativamente a la convivencia, adoptando posturas de rechazo a la violencia, a la discriminación y a los estereotipos de

		género, y evitando activamente su reproducción.
<p>2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.</p>	<p>STEM1, CPSAA4, CPSAA5.</p>	<p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios, si es preciso, durante el proceso, y generando producciones motrices de calidad, valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido.</p> <p>2.2 Aplicar principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, ajustándolos a las demandas derivadas de los objetivos motores y a la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones obtenidas.</p> <p>2.3 Adquirir un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa y haciendo frente a las demandas.</p>
<p>3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias etnoculturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p>	<p>CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC2, CC3.</p>	<p>3.1 Participar en actividades motrices, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones y expresándolas de forma asertiva.</p> <p>3.2 Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo las actuaciones de compañeros y rivales.</p> <p>3.3 Convivir mostrando en el contexto de las prácticas motrices habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto a la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, así como una actitud crítica y un</p>

		compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, haciendo especial hincapié en el fomento de la igualdad de género.
4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.	CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	4.1 Participar activamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura propia, tradicional o actual, así como otros procedentes de diversas culturas, reconociendo y transmitiendo su valor cultural y su potencial como espacio generador de interacciones constructivas entre personas con orígenes diferentes y entendiendo las ventajas de su conservación.  4.2 Valorar el deporte como fenómeno cultural, analizando los estereotipos de género o capacidad y los comportamientos sexistas que a veces suceden en su contexto, rechazándolos y adoptando actitudes que eviten su reproducción en el futuro.  4.3 Reproducir y crear composiciones con o sin soporte musical, y comunicar diferentes sensaciones, emociones e ideas, de forma estética y creativa, desde el uso de los recursos rítmicos y expresivos de la motricidad.
5. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.	STEM5, CC2, CC4, CE1, CE3.	5.1 Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres o acuáticos de forma eficiente y segura, valorando sus posibilidades para la práctica de actividad física y actuando desde una perspectiva ecosostenible del entorno y comunitaria.

## 9.2. Cómo se evalúa.

Según la normativa, en el artículo 23 expone que:

Las administraciones educativas garantizarán el derecho del alumnado a que su dedicación, esfuerzo y rendimiento sean valorados y reconocidos con objetividad, para lo que establecerán los oportunos procedimientos, que, en todo caso, atenderán a las características de la evaluación dispuestas en la legislación vigente y, en particular, al carácter global, continuo y formativo de la evaluación en esta etapa.

La evaluación se elaborará por medio de las siguientes técnicas:

- Observación: el docente ha de observar el comportamiento, esfuerzo, participación y progreso del alumnado.
- Actividades escritas: en las diferentes actividades teóricas en la que los alumnos deben mostrar su conocimiento por escrito.
- Pruebas orales: en asambleas grupales de 4 o 5 alumnos deben aportar su conocimiento al finalizar cada trimestre.

Asimismo, el docente ofrecerá diferentes tipos de plantillas como instrumento de evaluación en el cual los alumnos pueden evaluarse a sí mismos si han trabajado individualmente o de manera coevaluativa si han participado en grupo. Se evaluará utilizando los siguientes instrumentos:

- Las **rúbricas**: son las herramientas que los alumnos utilizarán de manera autónoma para medir el grado de adquisición de los saberes básicos.
- Las **dianas**: serán las herramientas que los/as alumnos/as tendrán para autoevaluarse tanto a ellos/as mismos/as como a la práctica docente.
- **Lista de control**: serán un tipo de herramienta más sencillas en la que el docente dota a los alumnos de una lista de preguntas cerradas los cuales los/as alumnos/as pueden evaluar mediante la observación. Por ejemplo:

**Tabla 10: Lista de control.**

Nombre del evaluador:		Curso:		
Nombre del evaluado:		Unidad didáctica:		
Conductas que hay que observar		SI	NO	A VECES
<i>Lanzamientos</i>	Lanza el balón en estático			
	Lanza el balón en movimiento.			
<i>Recepciones</i>	Recepciona el balón en estático			
	Recepciona el balón en movimiento			
<i>Botes</i>	Bota el balón en estático			
	Se desplaza botando el balón.			

- **Diario de aprendizaje:** la evaluación se transversaliza con las competencias clave CCL o CP. Este diario se entrega al principio y al final de la unidad didáctica para que el discente sea consciente de su evolución. Las preguntas que se harían son:

**Tabla 11: Estructura de diario de aprendizaje inicial y final.**

DIARIO DE APRENDIZAJE	
Diario inicial	
Qué sabes de...	
Qué te gustaría aprender.	
Diario final	
Qué hemos visto en esta U.D.	
Que has aprendido	
En qué puedo mejorar	
¿Qué te hubiera gustado aprender?	



### 9.3. Quién evalúa.

La evaluación será a nivel autoevaluativa, coevaluativa y heteroevaluativa, con la evaluación final del docente. De este modo otorgamos a los/as alumnos/as la capacidad de conocerse a sí mismos. El objetivo del docente no se trata de aprobar o suspender, sino la de facilitar una enseñanza integral y holística.

### 9.4. ¿Cuándo se evalúa?

Es necesario obtener información en diferentes momentos por medio de instrumentos variados y valorar a través de la observación objetiva que proporciona el docente y la autoevaluación del discente hasta lograr tomar decisiones del proceso enseñanza-aprendizaje. Hay tres momentos evaluativos:

- **Evaluación diagnóstica:** en ella se analizará el nivel del discente al principio del proceso curso, el cual establecerá la concreción de los objetivos que se han de alcanzar, los contenidos y la metodología a utilizar.
- **Evaluación continua:** es la evaluación que se utiliza para hacer el seguimiento del proceso y poder reformular la metodología y adaptaciones que se consideren oportunas.
- **Evaluación sumativa o final:** la cual se produce al final del curso y tomamos decisiones con respecto a las calificaciones, orientaciones del progreso del alumno. La evaluación final es la nota sumativa de las calificaciones realizadas en cada Unidad Didáctica.

La evaluación de la Unidad Didáctica se realizará al principio y al final de cada actividad mediante preguntas abiertas de manera oral y escrita. Las preguntas iniciales se harán en una asamblea antes de comenzar cada unidad didáctica. Estas preguntas pueden ser:

- ¿Qué sé de esta actividad?
- ¿Podría explicar con mis propias palabras en que consiste este deporte?

Al finalizar cada unidad didáctica se realizará otra serie de preguntas la cual el docente ha de apuntarse para evaluar su propia práctica docente. Al final del cuestionario escrito, habrá un apartado de reflexión. Estas preguntas serán siempre las mismas:

- ¿Qué he aprendido?
- ¿En qué puedo mejorar?
- ¿Qué me hubiera gustado aprender?
- Cómo evaluarías esta unidad didáctica.
- ¿Qué me gustaría aprender a continuación?

### **9.5. Evaluación del proceso enseñanza-aprendizaje**

Este apartado viene recogido en el artículo 14.4 del R.D. el cual expone que el profesorado evalúa tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza, así como su propia práctica docente. La evaluación es un componente básico en el proceso enseñanza-aprendizaje y es un reto constante así para los maestros de educación física como para el resto de los docentes, tanto por las implicaciones pedagógicas como por el hecho de ser la pauta que mide la eficacia de los contenidos educativos. Se puede definir la evaluación como la acción didáctica y práctica reflexiva que permita formular juicios de valor a partir de una información recogida de manera objetiva. Es una herramienta que ayuda a comprender lo que sucede en el proceso educativo. El proceso de enseñanza-aprendizaje consiste en conocer la situación inicial de los alumnos, formular una metodología, descubrir las posibles dificultades, evaluar los resultados y replantear el modelo de actuación.

### **9.6. Criterios de calificación**

La calificación es el proceso siguiente a la evaluación, las cuales se expresarán de la siguiente manera: «Insuficiente (IN)», para las calificaciones negativas y «Suficiente (SU)», «Bien (BI)», «Notable (NT)», o «Sobresaliente (SB)», para las calificaciones positivas. Debido a que la LOMLOE elimina la calificación numeral, en el área de E.F. se propone que para calificar se dote al

alumnado de diferentes instrumentos de evaluación, algunos de estos los hemos visto en la Tabla 10 y 11.

### 9.7. ¿Cómo se califica?

La calificación consiste en informar al alumno del nivel de competencia que ha alcanzado con respecto a los objetivos para así ofrecerle orientación y mejorar los futuros resultados.

Para evaluar las competencias del alumnado, se han de implantar unos criterios de calificación que se relacionen con los criterios de evaluación. Estos criterios han de proporcionar información al docente sobre el progreso de proceso enseñanza-aprendizaje y de la propia metodología para poder elaborar posibles correcciones. Las capacidades que se han de calificar por ley son las siguientes:

- **Capacidades cognitivas (SABER):** el alumnado ha de reflexionar sobre la actividad y su actividad motriz utilizando pruebas objetivas (presentaciones, diarios de aprendizajes o asambleas).
- **Capacidades motrices (SABER HACER):** el discente ha de mostrar su competencia motriz donde se verán recogidas objetivamente a través de listas de control, dianas, rubricas, etc. durante las situaciones de aprendizaje.
- **Capacidades afectivo-sociales (SABER SER),** elaboradas por el propio docente de manera objetiva mediante la observación. En él se califica la colaboración, respeto, participación, interés, perspectiva de género, ..., estas quedan registradas en una lista de control trimestral.

A continuación, se muestra un ejemplo de los porcentajes de calificación en los diferentes tipos de aprendizajes (actitudinal, conceptual y procedimental)

asignado a cada uno de los ámbitos de las capacidades y algunos de los instrumentos que se pueden empleados para su evaluación.

**Tabla 12: Instrumento utilizado para calificar los tipos de aprendizaje**

<i>Capacidades</i>	<i>Porcentaje de calificación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>
<i>Ámbito cognitivo</i>	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentaciones.</li> <li>- Actividades escritas.</li> <li>- Pruebas orales.</li> <li>- Diarios de aprendizaje.</li> </ul>
<i>Ámbito motriz</i>	50%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Listas de control.</li> <li>- Dianas.</li> <li>- Rúbricas.</li> <li>- Observación.</li> </ul>
<i>Ámbito afectivo-social</i>	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Listas de control.</li> <li>- Rubricas.</li> </ul>

Sabiendo esto, en la siguiente tabla se plantea la calificación por cada unidad didáctica con un porcentaje del total establecido.

**Tabla 13: calificación porcentual de cada Unidad Didáctica y Competencias Clave.**

<i>Trimestre</i>	<b>Unidad Didáctica</b>	<b>Competencias Clave</b>	<b>Porcentaje C.E.</b>	<b>Porcentaje U.D.</b>
<i>Primer</i>	1: ¡Despegamos!	CCL	33%	20%
		CP	33%	
		CPSAA	33%	
	2: Día de la Educación física, deporte en familia.	CCL,	20%	20%
		CP	40%	
		CPSAA	40%	
	3: Jugamos al voleibol.	CCL	20%	20%
		STEM	40%	
		CE	20%	
		CCEC.	20%	
	4: Honderos/as mallorquines/as.	CCL	20%	20%
		CP	20%	
		CCEC	60%	
	5: Somos lo que comemos.	CP	20%	20%
		CD	20%	
CPSAA		60%		
<i>Segundo</i>	6: Juegos populares del mundo.	CCL	33%	20%
		CD	33%	
		CPSAA	33%	
	7: Educación vial.	STEM	33%	20%
		CC	33%	
		CPSAA	33%	
	8: 1 marzo, Día de las Islas Baleares en familia.	CP	30%	20%
		CPSAA	40%	
		CCEC	30%	
	9: 21 marzo, Día del Síndrome de Down. Unidad inclusiva.	CCL	20%	20%
		CC	40%	
		CE	40%	
	10: Acrosport.	CPSAA	30%	20%
		CE	30%	
		CCEC	40%	
11: 22 de abril, día del Planeta Tierra.	CP	10%	20%	
	STEM	30%		
	CC	20%		
	CPSAA	40%		
Actividad transversal: Yincana literaria por el Día del libro.	CCL	40%	10%	
	CCEC	30%		
	CE	30%		
12: <i>Let's go to the water!</i> (iniciación a deportes acuáticos).	CP	40%	15%	
	CPSAA	30%		
	CE	30%		
13: Jugamos a balón prisionero.	CCL	40%	15%	
	CPSAA.	60%		
14: waterpolo.	CCL	10%	20%	
	CD	20%		
	CE	30%		
	CPSAA	40%		
15: ¡Barco a la vista! (deportes de vela).	STEM	33%	20%	
	CPSAA	33%		
	CCEC	33%		

## **9.8. Evaluación extraordinaria y evaluación en situaciones especiales.**

En este apartado se valora la evaluación en casos extraordinarios que nace a raíz de la situación de emergencia sanitaria que hemos vivido en los últimos años.

Se parte de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, la cual establece en el artículo 20 que la evaluación de los procesos de aprendizaje de los alumnos de la Educación Primaria debe ser continua y global y debe tener en cuenta su progreso en el conjunto de las áreas. A continuación, siguiendo a nivel autonómico, se publicó en el BOIB la *Resolución del consejero de Educación, Universidad e Investigación, de 16 de abril de 2020, por la que se aprueban con carácter extraordinario las instrucciones complementarias, debido a la epidemia de COVID-19, para evaluar el aprendizaje de los alumnos del segundo ciclo de educación infantil y de la educación primaria en las Illes Balears para el curso 2019-2020*. En esta se destacan los siguientes apartados:

- Mantenimiento del calendario escolar.
- La evaluación final ordinaria se lleva a cabo partiendo de las evidencias de aprendizaje recogidas antes de la suspensión de las actividades lectivas presenciales.
- La calificación en la evaluación final ordinaria no podrá ser inferior a la calificación teniendo en cuenta las evidencias de aprendizaje disponibles.
- La repetición de curso es de aplicación extremadamente excepcional.
- Los alumnos podrán recuperar las calificaciones negativas y aumentar las calificaciones positivas que tenían antes de la suspensión.
- La información sobre los resultados de la evaluación se hará llegar a las familias en la forma que decida el centro. Se tiene que utilizar el GestIB (programa de gestión educativa de la Conselleria de Educación) siempre que sea posible.

## **10. RESPUESTA AL ACNEAE. MEDIDAS DE ATENCIÓN PERSONALIZADA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Según la LOMLOE en el artículo 73, el “alumnado que presenta necesidades educativas especiales, aquel que afronta barreras que limitan su acceso, presencia, participación o aprendizaje, derivadas de discapacidad o de trastornos graves de conducta, de la comunicación y del lenguaje, por un periodo de su escolarización o a lo largo de toda ella, y que requiere determinados apoyos y atenciones educativas específicas para la consecución de los objetivos de aprendizaje adecuados a su desarrollo”.

De esta manera, deben fijarse las medidas más oportunas para que las evaluaciones se adapten a las necesidades de los alumnos con Necesidades Educativas Específicas (NEE). La evaluación gana en calidad cuando se utiliza una evaluación externa rigurosa y constructiva y una evaluación interna que combine diversos instrumentos evaluativos, tanto cualitativos como cuantitativos, así como distintos agentes evaluadores, pudiendo ser de autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación.

Las clasificaciones de los Alumnos Con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo son:

- Necesidades educativas especiales.
- Retraso madurativo.
- Trastorno del desarrollo del lenguaje y la comunicación.
- Trastorno de atención o aprendizaje.
- Desconocimiento grave de la lengua de aprendizaje.
- Situación de vulnerabilidad socioeducativa.
- Altas capacidades.
- Incorporación tardía, Condiciones personales o historia escolar.

Desaparecen las dificultades de aprendizaje y TDAH.

En el apartado 3.4 titulado la tipología del aula del actual documento se plantea un aula donde nos encontramos un alumno con síndrome de Down, tres alumnos/as con sobrepeso, un/a alumno/a con obesidad y un/a alumno con dislexia.

En el caso del alumno con síndrome de Down, Sos, Clemente, García González (2013, 237-240) proponen el desarrollo de una serie de estrategias a lo largo del curso (Staples, Todd y Reid, 2006):

- Familiarización: se ha diseñado una unidad didáctica inicial titulada “¡despegamos!” para conocer las capacidades del grupo clase, así como sus intereses y fortalezas para diseñar una metodología que se adapte a la realidad del alumnado, mostrando especial atención al alumno con Síndrome de Down ya que puede mostrarse ansioso con personas desconocidas (Reid, O’Connor y Lloyd, 2003).
- Comunicación individualizada: en todos los casos el mando directo se ha de desempeñar de forma sencilla, ordenada y directa. Para el alumno con síndrome de Down se ha de utilizar el lenguaje verbal y realizar demostraciones de lo que pretendemos lograr en cada actividad.
- Estructura: cada unidad ha de tener una estructura clara y rutinaria para ayudar a la comprensión de la actividad:
  - o Iniciamos la sesión con saludo inicial y explicación de la actividad.
  - o Se utiliza el silbato como inicio de la actividad, pausas explicativas y fin de la actividad.
  - o Ordenamos los materiales utilizados y nos vamos a las duchas de forma ordenada sabiendo que tienen 10 minutos para ello.
- Orden de las actividades: las personas de esta población pueden mostrar indiferencia ante actividades que no son de su interés, por lo que es de suma importancia mantener la motivación de todos los alumnos (Staples, et al., 2006).
- Ayudas o Feedbacks: Cualquier tipo de verbalización, demostración o ayuda que favorezca el logro de la actividad (MacDuff, Kranz y



McClannahan, 2001). Por ejemplo, si les vamos a enseñar vóley, hemos de realizar varias demostraciones de lanzamientos, mientras en las recepciones que pueden ser de mayor dificultad, se permitirá flexibilidad a la hora de realizarlas mientras lo haga con éxito.

- Experiencias de éxito: si el alumno siente que fracasa repetidamente puede perder el interés por la actividad, la atención y empeorar el comportamiento, provocando, por consiguiente, que el malestar se transmita al grupo clase. Por eso es vital diseñar actividades tengan diferentes niveles de dificultad para la consecución de los objetivos. Para solucionar este impedimento, se propone hacer ambientes de aprendizaje y que el alumno vaya escogiendo la actividad que mejor se le de, al subir de nivel, logramos que el alumno obtenga una mejora en su autoestima y motivación.
- Aspectos sensoriales: normalmente, priva la vista como modalidad sensorial preferente, por lo que se realizarán demostraciones de cada actividad, secuenciación de pictogramas, lenguajes de signos o gestos aprendidos (Reid, et al., 2003).

Todas estas pautas han de ser seguidas de manera coordinada por las personas implicadas en la educación de estos niños (Mendoza, 2009).

## **11. CONTRIBUCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL DESARROLLO DE OTROS PLANES**

Si tenemos en consideración el hecho de que “Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado a lo largo de su vida, será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, pero también afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social”, debemos suponer la programación didáctica en el área de Educación Física, influye de manera positiva al resto de áreas.

### **11.1. Desarrollo en el aula del fomento a la lectura, comprensión lectora y mejora de la expresión oral.**

Durante la programación se ha pensado en el fomento de la lectura en diferentes situaciones, como es el aprendizaje de las reglas de los diferentes deportes que en esta se practica, así como el estudio teórico de la pirámide alimenticia, normas de circulación, tanto en patinete como a vela o la actividad transversal especial dedicada al Día del libro para fomentar el espíritu y hábito lector del alumnado por medio de una yincana para hacerlo de manera más lúdica y atractiva.

### **11.2. Contribución de la programación en el desarrollo de la convivencia y la ciudadanía.**

También se ha hecho hincapié en este punto, puesto que se ha pretendido elaborar actividades de carácter cooperativo en el que participan y se apoyan los alumnos entre ellos y ellas junto a sus familias, siendo algunas de ellas: la celebración del Día de la Educación Física o el Día de Les Illes Balears. Asimismo, se han realizado actividades relacionados con el deporte de cohesión grupal como son el voleibol, balón prisionero o navegación a vela. No obstante, destacaría entre todas las actividades el del Día del Síndrome de Down debido a que profundizamos en el concepto de inclusión entre todos los miembros que componen una sociedad, en especial, los niños y niñas con necesidades

especiales y se pretende reflexionar de manera crítica sobre cómo ayudar a estar personas a sentirse integrados y felices dentro de un contexto social.

### **11.3. Contribución de la programación al desarrollo de las TIC y la Competencia Digital.**

Uno de los objetivos de esta área es el de compensar las horas en la que los alumnos se puedan sentar delante de una pantalla a lo largo del día, por lo que se pretende enseñar a hacer un buen uso y moderado de las TIC.

Para ello se han programado algunas actividades de búsqueda de información a través de los medios informáticos como son el Día del Planeta Tierra o la creación de la pirámide alimenticia.

### **11.4. Contribución de la programación en el Plan de Orientación y Acción Tutorial.**

En el Real Decreto, en el artículo 6, denominado como Principios pedagógicos hace mención de la necesidad de mostrar especial atención a la orientación educativa, acción tutorial y educación emocional y en valores, las cuales se verán evaluadas en cada una de las actividades que se han propuesto. Estas se verán reflejadas también en cada unidad didáctica a través de las estrategias de trabajo en equipo y resolución de conflictos y respeto entre todos los compañeros en la creación de un ambiente de igualdad de derechos y deberes, donde las diferencias entre los alumnos serán igualmente respetadas.

## **12. CONCLUSIONES**

A modo de conclusión me gustaría destacar el esfuerzo personal que me ha supuesto el diseño de esta programación didáctica debido a la elección de trabajar con la nueva normativa. Tenía que ponderar las opciones entre trabajar cómodamente con la antigua y ya, prácticamente, derogada ley o “salir de la zona de confort” con una nueva normativa. Por lo que he comprendido que el trabajo de profesor es la de actualizarse constantemente para adaptarse a los cambios constantes, de este modo, mejorando mi capacidad de adaptación pudiendo ser un docente más competente para mis alumnos.

También me gustaría expresar que mi objetivo en el área de la educación física es que los alumnos sean, sobre todo, felices durante el proceso de adquisición de conocimiento en el área de Educación física y, además, hacerlos conscientes de la importancia del equilibrio físico y mental que se obtiene al practicar cualquier actividad física. Al alcanzar la felicidad, lograría también que los alumnos se sientan cómodos con ellos mismos, se encuentren satisfechos con su evolución y motivados para seguir aprendiendo a lo largo de sus vidas.

### 13. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

- Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M., y Dietz, W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey.
- Coll, C. (1991). *Psicología y currículum*. Barcelona: Paidós.
- Decreto 32/2014 de 18 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en las Islas Baleares.*
- Delors, Jacques (1994). *Los cuatro pilares de la educación, La Educación encierra un tesoro*. México: El Correo de la UNESCO.
- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada: las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Paidós.
- Gil Espinosa, F. J., y Aznar Cebamanos, M. (2016). *Educación física de calidad en el sistema educativo español*. Revista Española De Educación Física Y Deportes. España: Universidad de Zaragoza.
- Gordillo Gordillo, M. D., Sánchez Herrera, S., y Bermejo García, M. L. (2019). *La obesidad infantil: análisis de los hábitos alimentarios y actividad física*. International Journal of Developmental and Educational Psychology. Cáceres, España: Universidad de Cáceres.
- Hernando, P. C., y Gómez, C. (2018). *Aprendizaje y juego a lo largo de Historia*. La Razón histórica: revista hispanoamericana de historia de las ideas políticas y sociales. Universidad Internacional Isabel I de Castilla.
- Hirald González, M. (2018). *Inclusión del alumnado Síndrome de Down en el aula a través del aprendizaje cooperativo*. Sevilla, España: Universidad de Sevilla.
- LOE: *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*.
- LOMLOE: *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*. Boletín Oficial del Estado, 340, de 30 de diciembre de 2020.
- Ministerio de Sanidad (2017). Porcentaje de personas con obesidad, por sexo según comunidad autónoma.
- Organización Mundial de la Salud (2010). *¿Qué se puede hacer para luchar contra la epidemia de obesidad infantil?* Organización Mundial de la Salud - Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.

Programa Thao, 2008. *La obesidad infantil hoy*. Barcelona: Programa Taho.

*Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria en el BOE a nivel nacional.*

Saco Cárdenas de Domínguez, M. I. (2022). *La educación física como medio para fortalecer la educación en valores en una Institución Educativa de La Molina, 2021*. Lima, Perú: Universidad César Vallejo.

Sos, A. A., Clemente, J. A. J., y González, L. G. (2013). *Adaptación del currículum ordinario de Educación Física en Educación Primaria y propuesta metodológica para alumnado escolarizado en centros de Educación Especial. Agora para la educación física y el deporte*. Zaragoza, España: Universidad de Zaragoza.

## **14. ANEXOS**

En este último punto se desarrolla una U.D., en este caso de voleibol, explicando las actividades que se harán en el desarrollo de las diferentes sesiones.

### **Contextualización de la programación dentro de la UD.**

Esta U.D. se encuentra en la tercera posición según se vea el interés y la progresión de los alumnos.

En el punto 3.4 donde se habla sobre la tipología del alumnado, se propone un aula que consta de 23 alumnos, uno de ellos con síndrome de Down, tres alumnos/as con sobrepeso, un/a alumno/a con obesidad y un/a alumno con un alto grado de dislexia.

### **Objetivos didácticos y su contribución a los objetivos de etapa y de programación.**

Los objetivos que se han planteado en esa unidad son: conocer reglas del voleibol; practicar lanzamientos, recepciones y pases propios del voleibol y demostrar cualidades de juego limpio.

Los objetivos de etapa que contribuyen al desarrollo de los niños las capacidades que les permitan son: conocer y apreciar los valores y normas de convivencia; desarrollo de hábitos de trabajo individual y en equipo y la práctica y conocimiento y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para desarrollo personal y social.

Los objetivos de la programación son:

3. Utilizar las capacidades físicas, las habilidades motrices y el conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
4. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma, desarrollando la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.
6. Participar en actividades físicas estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que puedan surgir y evitando discriminaciones por cuestiones personales, de género, sociales y/o culturales, así como las conductas violentas.

## Saberes básicos y elementos transversales.

Dentro de esta unidad integraremos los siguientes contenidos transversales:

**Tabla 14: Instrumento relación entre saberes básicos y criterios de evaluación de elementos transversales.**

<i>Elementos transversales</i>	Saberes básicos	Criterios de evaluación
<b>Educación Valores Cívicos y Éticos.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El pensamiento crítico y ético.</li> <li>- La naturaleza humana y la identidad personal. Igualdad y diferencia entre las personas.</li> <li>- La gestión de las emociones y los sentimientos.</li> <li>- La autoestima.</li> </ul>	2.1
<b>Lengua castellana y Literatura</b>	B. Comunicación. 1. Contexto. 2. Géneros discursivos.	3.1, 3.2



## Competencias y su relación con los objetivos y saberes básicos.

Las competencias que integraremos dentro del aula de Educación Física son las siguientes:

**Tabla 15: Instrumento relación competencias, objetivos (etapa y programación) y saberes básicos.**

<i>Competencia</i>	O. E.	O. P.	S. B.
1	a	3	c, f
2	a, b	4	f
3	k	6	d, e

- La Competencia en Comunicación Lingüística se desarrollan en la interacción y comprensión oral, y producción escrita a través del Diario de Aprendizaje.
- La Competencia matemática que se desarrolla en el proceso conteo en los lanzamientos a conos los cuales tienen que sumar el resultado o el cálculo mental de la fuerza necesaria y la parábola que ha de describir el implemento para entrar dentro del terreno contrario.
- Asimismo, se desarrollan también el pensamiento estratégico y la colaboración con otras personas dentro de la Competencia Emprendedora y reconocer y practicar de manera lúdica y físico-deportiva de la Competencia en Conciencia y Expresiones Culturales.

## **Metodología y recursos.**

La metodología se centra en lograr los objetivos y desarrollar las competencias anteriormente descritas.

Como ya se mencionó en el punto 7 titulado “Metodología”, nos basaremos en *Los cuatro pilares de la educación*, para lograr poco a poco la competencia y autonomía de los alumnos. Durante el desarrollo de la Unidad, el docente ira mostrando una serie de actividades de conciencia para que el alumno, pueda adquirir la competencia de manera autónoma, el docente pasa de ser participativo a no hacer falta su presencia en el desarrollo de dicha actividad.

Para llegar a este punto, el docente se basa en las metodologías activas recomendadas por la LOMLOE para favorecer la reflexión crítica de la propia actividad. También se propone desarrollar ambientes de aprendizaje en el que el alumno puede ir variando en el orden que precise por medio del mando directo (toque de silbato para limitar el tiempo).

Los recursos que se utilizan son:

- Zona: cancha de baloncesto.
- Cuerda elástica para poner límite de altura (no hay red, por lo que improvisamos).
- 10 balones de voleibol.
- Conos, aros.

## **Descripción de las actividades en cada sesión.**

Como ya se ha mencionado anteriormente, esta unidad consta de 6 sesiones como se puede ver en la tabla 7. Igualmente, como ya se ha expuesto en el punto 9.2, se presenta el Diario de aprendizaje al principio de la U. D. como

la que se puede ver en la tabla 11. Todas las sesiones estarán estructuradas del mismo modo para proporcionar rutina y confianza al alumnado.

En la **1ª sesión**, se realiza una asamblea inicial en la fase de encuentro para explicar el desarrollo de la unidad didáctica, se harán preguntas referentes al voleibol y se entregará el diario de aprendizaje para que hagan el cuestionario inicial.

### **Temporalización: 10 min.**

Una vez respondidas las dos preguntas se presenta la actividad por ambientes, las presentaciones de los ambientes se harán con ayuda de unas tarjetas que van colocadas y plastificadas en cada ambiente correspondiente (tarjetas en apartado: Recursos elaborados):

- Ambiente 1. Piedra papel y tijeras con saltos dentro de aros (figura 5).
- Ambiente 2. Combate de conos (figura 6).
- Ambiente 3. Jugamos a 1 X 2 (figura 7).

Con cada toque de silbato se cambia de ambiente. Con una temporalización de 5 min.

Empezamos calentamiento con una temporalización de 5 minutos. A continuación, proseguimos con la **fase de desarrollo**, la cual está compuesta por tres sencillos ambientes:

### **Ambiente 1**

En un ambiente habrá aros en línea, ese grupo, también se dividirá en dos grupos más pequeños, cada uno de los grupos se pondrá en un lado puesto de los aros y tendremos que saltar rápidamente dentro de los aros hasta llegar contra el miembro del equipo contrario, jugamos a piedra, papel y tijera y el que pierde se pone en la cola, gana el equipo que llegue al otro extremo.

## **Ambiente 2**

En el ambiente 2 disponemos de conos. Nos dividimos en grupos y nos ponemos detrás de nuestros 3 conos. Tenemos que derribar los conos del equipo contrario por medio de lanzamientos específicos del vóley. Gana el que logre derribar los conos contrarios.

## **Ambiente 3**

Jugamos a 1X2. Uno/a lanza la pelota hacia arriba y se practican los lanzamientos, recepciones y toques específicos del vóley.

La temporalización total será de 25 min, pudiéndose repetir los ambientes que se prefiera.

En la **fase de síntesis** se hace una valoración de la actividad. Preguntas y respuestas sobre como golpear la pelota de forma segura para evitar hacernos daño. Al finalizar nos vamos a las duchas. La temporalización será de 15 min.

La segunda sesión será igual, pero adaptando las mejoras propuestas al final de la sesión anterior. Durante la **3ª y 4ª sesión** se reduce el tiempo de los ambientes a 15 minutos y se juega 10 minutos al voleibol. Mientras que la **5ª y 6ª sesión** se eliminan los ambientes y se hace 25 minutos de voleibol exclusivamente. En las últimas sesiones se ha de demostrar una progresión del aprendizaje motor de lanzamiento y recepciones con las técnicas propias del voleibol, la cual se evaluara por observación como se comenta en el apartado siguiente.

Al finalizar la **6ª sesión**, se realizará una asamblea final para comentar cómo ha ido el desarrollo de la unidad didáctica, después se formularán preguntas referentes al voleibol y se rellenará el Diario de aprendizaje para completar su conocimiento y finalizar de este modo la unidad.

## Evaluación, concretando los criterios de evaluación y su relación con las competencias clave. Criterios de calificación.

En cuanto a la evaluación de la unidad didáctica en su relación con las competencias clave se hace basándonos en la siguiente tabla.

**Tabla 16: Instrumento utilizado para calificar los tipos de aprendizaje en voleibol.**

<i>Unidad Didáctica</i>	<b>Competencias Clave</b>	<b>Porcentaje C.E.</b>	<b>Porcentaje U.D.</b>
<i>3: Jugamos al voleibol.</i>	CCL	25%	20%
	STEM	25%	
	CE	25%	
	CCEC	25%	

## Herramientas de evaluación.

Basándonos en la tabla 12 se evalúa el ámbito cognitivo un 25% sobre el Diario de aprendizaje; el ámbito motriz, un 50 % a través de la observación y el ámbito afectivo-social un 25% por medio de lista de control.

**Tabla 17: Instrumento utilizado para calificar los tipos de aprendizaje en voleibol**

<i>Capacidades</i>	<i>Porcentaje de calificación</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>
<i>Ámbito cognitivo</i>	25%	- Diarios de aprendizaje.
<i>Ámbito motriz</i>	50%	- Observación.
<i>Ámbito afectivo-social</i>	25%	- Listas de control.

A continuación, se muestra las listas de control mediante observación para evaluar los distintos ámbitos vistos anteriormente a excepción del ámbito cognitivo, puesto que ya se ha mostrado en la tabla 11. La tabla 11 (prueba

diagnóstica y formativa) es evaluada por el docente; la 18, coevaluada para fomentar el aprendizaje entre iguales y la tabla 19 autoevaluada, para promover el autoconcepto positivo del discente.

**Tabla 18: observación para evaluar capacidades ámbito motriz en U.D. 3**

<b>Ítem</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>A veces</b>
<i>Realiza correctamente los tipos de desplazamientos (hacia delante, hacia atrás, laterales y mediante saltos).</i>			
<i>Es capaz de realizar lanzamientos al/a la compañero/a.</i>			
<i>Es capaz de hacer saques e introducir el implemento en el campo contrario.</i>			
<i>Conoce y practica los tipos de recepciones (alta y baja).</i>			
<i>Conoce las normas del voleibol y la respeta (toques, límites del campo, etc.).</i>			

**Tabla 19: lista de control para evaluar capacidades ámbito afectivo-social en U.D. 3**

<b>Ítem</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>A veces</b>
<i>Tiene concepto correcto de juego limpio.</i>			
<i>Se muestra participativo/a durante la sesión.</i>			
<i>Tiene una correcta gestión emocional.</i>			
<i>Identifica y rechaza conductas violentas.</i>			

## **Atención a la diversidad.**

Basándonos en reforzar la inclusión, se propone mostrar especial énfasis en la atención individualizada y establecer los mecanismos de apoyo necesarios a aquellos alumnos que presenten dificultad en el desarrollo de la actividad motora.

El alumno con dislexia y el que tiene síndrome de Down presentan problemas graves de expresión escrita, por lo que le ayudaremos a elaborar el diario de aprendizaje y se les evaluará de manera oral.

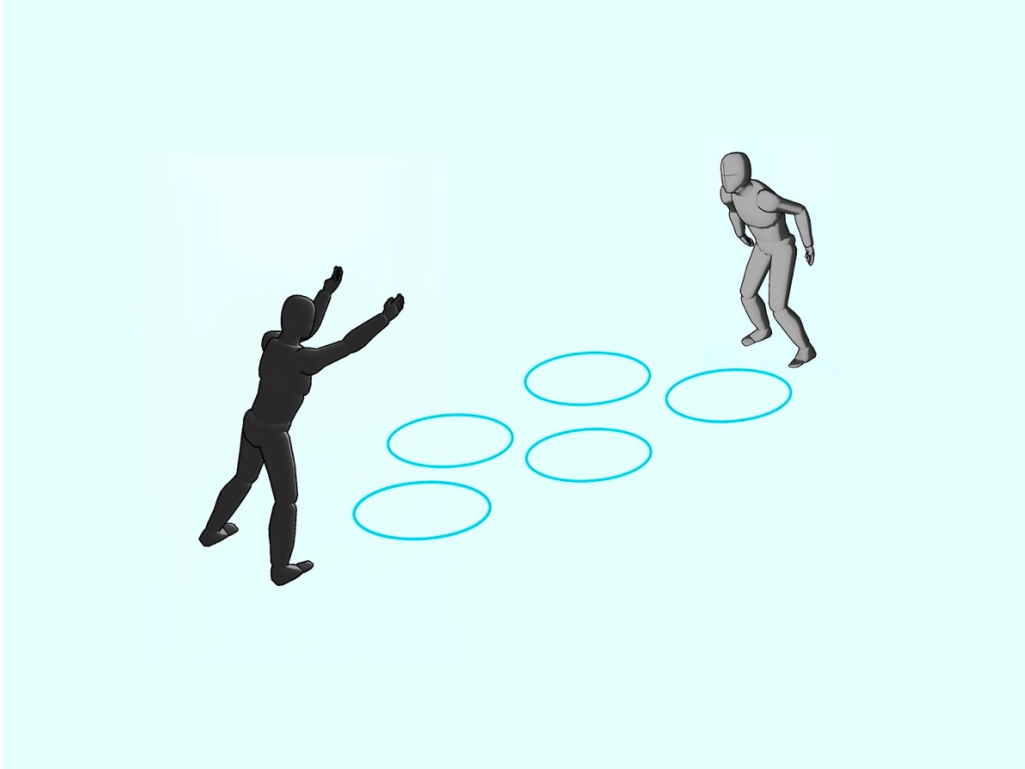
## **Conclusión y bibliografía.**

Durante el desarrollo de este punto me he encontrado con la dificultad de tener que modificar varios puntos, puesto que le faltaba viabilidad, gracias a este descubrimiento he podido ir mejorando el resto de la programación para adaptarlo mejor a la realidad del aula.

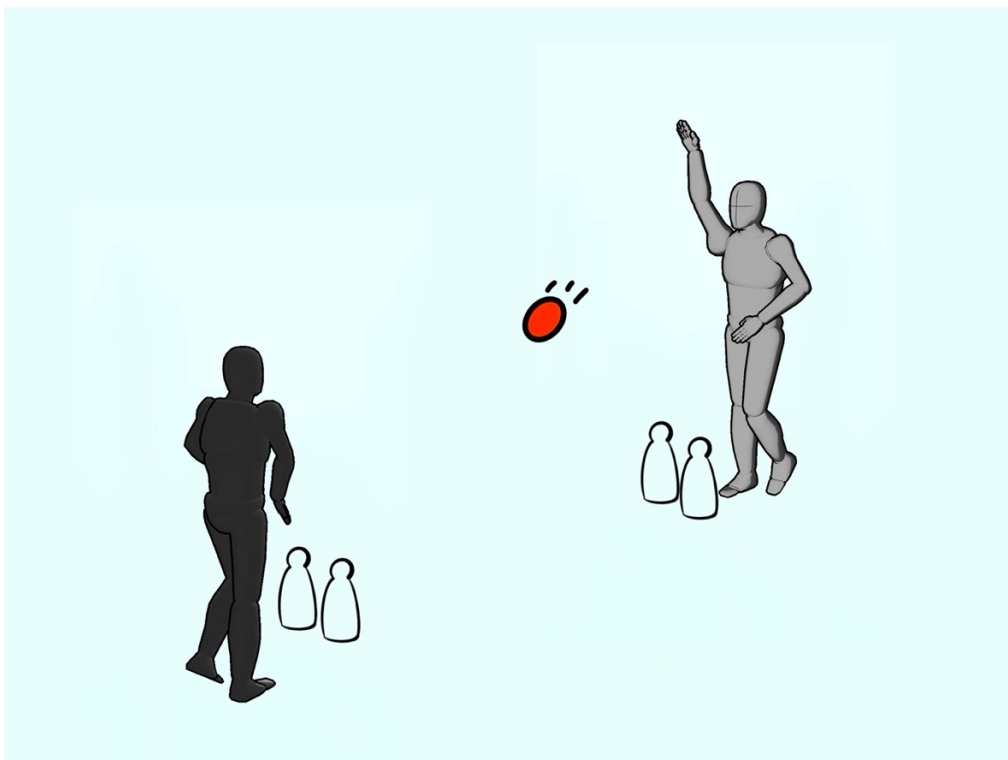
## Recursos elaborados.

Tarjetas por ambientes elaboradas para la U. D.

**Figura 5: ambiente 1, piedra papel o tijeras.**

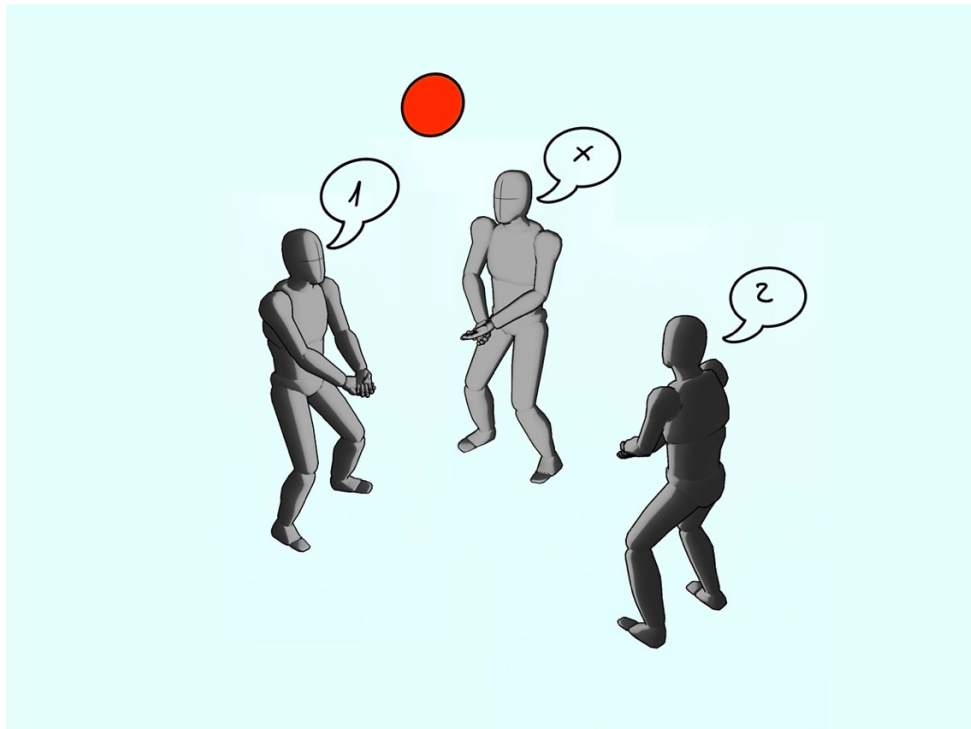


**Figura 6: ambiente 2, derriba el castillo.**





**Figura 7: ambiente 3, 1 X 2.**



## **15. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO**

La motivación personal que me ha empujado a elaborar el Trabajo de Final de Grado sobre la programación Didáctica de Educación Física es porque considero la asignatura más completa del currículum, siendo tan importante como las lenguas o las ciencias, puesto que en esta los alumnos disfrutan aprendiendo mientras juegan, a través de ejercicios inclusivos competitivos o cooperativos, donde lo que importa no es el resultado sino el esfuerzo individual, siendo además el complemento perfecto en el que las habilidades físicas se unifican con las mentales, se aprenden valores personales y sociales y explotan inteligencias múltiples y emocionales.

La elección de elaborar esta Programación Didáctica basándome en la nueva normativa ha sido, fundamentalmente, porque me sirve para proyectarme para una futura vida docente en el área de Educación física en la comunidad autónoma de las Islas Baleares, asimismo me permite ser competente para apoyar al futuro centro hacia la transición de la nueva ordenación de Educación

Primaria en la LOMLOE tal y como ha sido descrito en el *Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria*.

Para finalizar, desde un punto de vista personal, considero la asignatura de Educación Física es uno de los pilares fundamentales para la vida cotidiana de cualquier persona, puesto que de forma inconsciente forma parte directa o indirectamente en la calidad de vida, no solo física, sino también psicológica y emocional. Por este motivo, es esencial desde los inicios de nuestra educación formal y por eso es necesario enseñar de manera motivadora otorgando el protagonismo a los/as alumnos/as de su propio aprendizaje. Esta programación didáctica está basada en actividades y juegos destinados a concienciar a los/as alumnos de la importancia de la realización de actividad física y de una alimentación equilibrada.

En definitiva, es la asignatura transversal por excelencia en la que confluyen las matemáticas, lengua y ciencias, en la cual se aprenden a utilizar de manera práctica lo que en otras asignaturas se estudia de manera teórica como son las medidas, la comunicación o el estudio del propio cuerpo y los beneficios de una vida sana y saludable. Por lo que el objetivo que se persigue en el actual documento es la de fomentar una vida saludable a través de la actividad física y alimentación equilibrada.