



**COMILLAS**

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

**TRABAJO FIN DE GRADO**

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 3<sup>ER</sup> CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Universidad Pontificia Comillas

Autora: María Aránzazu García Escribano

Tutor: Javier Pinilla Arbex

Grado en Educación Primaria

Madrid, mayo 2024

## RESUMEN

El presente trabajo consiste en una programación didáctica para el curso de tercero de Educación Primaria y para el área de Educación Física. En dicha programación didáctica se pueden identificar dos partes principales. En una de ellas se atiende a la introducción y contextualización tanto del centro como del alumnado y a nivel legislativo, mientras que, en la otra, se puede apreciar la manera en que se contempla cada uno de los elementos curriculares propuestos en la normativa por las Administraciones Educativas.

Además, esta programación cuenta con un total de 15 situaciones de aprendizaje que se reparten a lo largo del curso escolar y donde se tienen en cuenta las principales competencias específicas, los saberes básicos, los criterios de evaluación, así como cada una de las competencias clave propuestas por la actual Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE, 2020) con el fin de contribuir al desarrollo integral que se busca con la enseñanza y aprendizaje actual.

Por último, se ha de mencionar que, aunque cada una de las quince situaciones de aprendizaje se resume durante la programación, en el apartado de anexos se ha desarrollado una de ellas a fin de poder exponer con detalle la manera en que se abarcaría su puesta en práctica en el centro escolar que se ha contextualizado.

**Palabras clave:** *Programación didáctica, Educación Física, Educación Primaria, Desarrollo Integral.*

## **ABSTRACT**

This project consists of a didactic program for the third year of Primary Education and for the area of Physical Education. Two main parts can be identified in this teaching programme. One of them focuses on the introduction and contextualization of both the school and the students and at the legislative level, while the other shows the way in which each of the curricular elements proposed in the regulations by the education authorities is considered.

In addition, this programme includes a total of 15 learning situations spread over the school year and considering the main specific competences, basic knowledge, assessment criteria and each of the key competences proposed by the current Organic Law 3/2020 of 29 December, amending Organic Law 2/2006 of 3 May on Education (LOMLOE, 2020) in order to contribute to the comprehensive development sought by current teaching and learning.

Finally, it should be mentioned that, although each of the 15 learning situations is summarised during the programming, one of them has been developed in the annexes to be able to explain in detail how it would be covered when implemented in the school that has been contextualised.

**Key words:** *Didactic program, Physical Education, Primary Education, Integral development.*

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	6
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO-NORMATIVA DE LA PROGRAMACIÓN.....	8
3. CONTEXTUALIZACIÓN.....	9
3.1. Centro educativo.....	9
3.2. Alumnado.....	10
3.3. Planes y proyectos del centro.....	11
4. OBJETIVOS .....	12
4.1. Objetivos de etapa.....	12
4.2. Objetivos didácticos.....	14
5. COMPETENCIAS.....	15
5.1. Competencias clave.....	15
5.2. Competencias específicas.....	17
6. CONTENIDOS .....	19
7. METODOLOGÍA.....	35
7.1. Principios generales de intervención y metodologías específicas.....	35
7.2. Recursos personales, espaciales y materiales.....	37
7.3. Fundamentación teórica de la metodología empleada.....	38
7.4. Papel de las TIC en el proceso de enseñanza y aprendizaje.....	39
7.5. Proyectos educativos en los que se enmarca la programación.....	40
8. EVALUACIÓN .....	42
8.1. Evaluación de competencias clave y específicas a partir de criterios de evaluación y descriptores operativos.....	42
8.2. Momentos e instrumentos de evaluación.....	45
8.3. Criterios de calificación.....	47
8.4. Evaluación del proceso de enseñanza. Autoevaluación.....	48
9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD .....	49
9.1. Análisis del alumnado general.....	49

9.2. Análisis del alumnado con NEAE .....	50
9.3. Aplicación del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA).....	52
9.4. Actividades de refuerzo y ampliación .....	53
10. CONTRIBUCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL DESARROLLO DE OTROS PLANES .....	56
10.1. Contribución de la programación al desarrollo de la inclusión escolar.....	56
10.2. Contribución de la programación al desarrollo de la convivencia y la ciudadanía .....	56
11. CONCLUSIONES .....	57
12. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA.....	58
13. ANEXOS .....	60
13.1. Introducción .....	60
13.2. Contextualización.....	61
13.3. Fundamentación legislativa.....	62
13.4. Competencias específicas y clave .....	62
13.5. Objetivos .....	64
13.6. Contenidos/saberes básicos .....	65
13.7. Criterios de evaluación.....	66
13.8. Metodología .....	67
13.9. Sesiones .....	71
13.10. Actividades y recursos de refuerzo y ampliación .....	75
13.11. Evaluación.....	77
13.12. Atención a la diversidad .....	79
13.13. Conclusión .....	81

## 1. INTRODUCCIÓN

La programación didáctica de una intervención es fundamental para alcanzar resultados satisfactorios en la educación de los estudiantes. Por lo tanto, elaborar una planificación acorde a sus necesidades equivale a promover una educación inclusiva y de calidad. Este aspecto cobra especial importancia en el ámbito de la Educación Física, donde se atiende a alumnos con diversas particularidades. Para ajustar el proceso de enseñanza a cada estudiante, se realiza una evaluación inicial que luego guiará la intervención para fomentar su desarrollo integral.

Como docentes de Educación Física, nuestra principal tarea es responder de manera precisa a las características individuales de los estudiantes, contribuyendo así a su desarrollo integral, uno de los principales objetivos de la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, que reforma la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE, 2020).

La educación es un viaje lleno de aventuras, como expresó Aristóteles, "la aventura merece la pena". Por ello, mi planificación didáctica titulada "Autoexplorando nuestras posibilidades" se sumerge en este emocionante viaje de desarrollo de habilidades, atendiendo al crecimiento evolutivo en el curso de 3º de Educación Primaria. Este viaje comienza en el tercer nivel de la etapa de Educación Primaria para la cual se ha diseñado la planificación.

No obstante, antes de comenzar, es necesario responder a la siguiente cuestión: ¿Qué significa programar? Según Zabala (1995), la programación es el proceso mediante el cual el equipo docente planifica su intervención educativa de manera deliberada y consciente. Por lo tanto, este documento es una herramienta práctica para plasmar nuestras intenciones educativas, organizar nuestra tarea de manera

eficiente y adaptar nuestro trabajo pedagógico al contexto cultural y ambiental. Es la planificación previa que elimina la incertidumbre, evita pérdidas de tiempo y permite una adaptación adecuada al entorno.

El diseño y la especificación de los elementos de la programación requieren que el docente se plantee una serie de preguntas clave al planificar su enfoque educativo: ¿qué objetivos enseñar?, ¿cómo enseñarlos? (metodología) y ¿cuándo enseñarlos? (temporalización). Además, debe considerar: ¿qué evaluar? (criterios de evaluación y estándares de aprendizaje), ¿cómo evaluar? (instrumentos de evaluación) y ¿cuándo evaluar? (temporalización). Por lo tanto, esta planificación será flexible y motivadora para los alumnos, fomentando su participación activa y promoviendo el aprendizaje cooperativo. Será significativa al seguir un hilo conductor que integre todos los temas de Educación Física, evitando la segmentación del aprendizaje. La colaboración con las familias, el entorno y la coordinación dentro del equipo docente contribuirán a una educación de calidad para los estudiantes, recordando el proverbio africano: "Para educar a un niño hace falta la tribu entera".

Además, es importante considerar los niveles de concreción curricular propuestos por Cabrerizo, et al. (2007) para lograr una enseñanza más personalizada:

- Primer nivel de concreción: El gobierno establece el currículo básico oficial válido en todo el país, proponiendo contenidos comunes en todas las comunidades autónomas.
- Segundo nivel de concreción: Los centros tienen autonomía pedagógica, organizativa y de gestión para desarrollar su Proyecto Educativo y adaptar el currículo a las necesidades del centro.

- Tercer nivel de concreción: Implica el trabajo del docente con el estudiantado, concretado en la Programación de Aula.
- Cuarto nivel de concreción: Ante la diversidad del alumnado, se requieren adaptaciones curriculares individualizadas.

## 2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO-NORMATIVA DE LA PROGRAMACIÓN

A continuación, se presentará la base legal para la elaboración y ejecución de la Programación Didáctica, con el propósito de cumplir con los requisitos legales. Esta legislación tiene en cuenta tanto normativas a nivel estatal como autonómico.

- A nivel estatal:

- ✓ Ley Orgánica 3/2020 de 29 de diciembre por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. LOMLOE
- ✓ Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria

- A nivel autonómico:

- ✓ Decreto 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria.
- ✓ Orden 130/2023, de 23 de enero, de la Vicepresidencia, Consejería de Educación y Universidades, por la que se regulan aspectos de organización y funcionamiento, evaluación y autonomía pedagógica en la etapa de Educación Primaria en la Comunidad de Madrid.



### 3. CONTEXTUALIZACIÓN

#### 3.1. Centro educativo

El centro educativo para el que se destina esta programación didáctica es el CEIP Breogán. Es un centro de carácter público tanto de Educación Infantil como de Educación Primaria que cuenta con 14 clases de las cuales tres se destinan a Educación Infantil y 11 clases en Educación Primaria, dos por cada uno de los niveles salvo en segundo que solo hay una línea.

Este centro, desde el año 2011 es un centro de escolarización preferente de escolares que presentan Trastorno del Espectro Autista (TEA) y que, en consecuencia, cuenta con un aula que está especializada en la intervención hacia dicho colectivo estudiantil.

Con respecto a la diversidad socioeconómica y cultural de nuestros estudiantes es variada, con la mayoría proveniente de familias de clase media-baja, aunque también hay un pequeño grupo con mayor poder adquisitivo y educación superior. Residen principalmente en áreas como el Barrio del Pilar y la Ventilla, donde en esta última muchas familias enfrentan dificultades económicas. Además, también hay alumnos de minorías étnicas en situación desfavorable, como en el Campamento de San Roque y Valdelatas, con limitaciones centradas en la adaptación cultural y desfases curriculares. Para abordar estas necesidades, contamos con apoyo del Departamento de Orientación y otros profesionales, con el objetivo de garantizar un entorno educativo inclusivo y de calidad que fomente relaciones positivas, empatía y resolución de conflictos.

Con relación al horario del centro se puede identificar el horario de permanencia obligada por parte de los escolares, que es de lunes a viernes de 9 de la mañana a 14 horas de la tarde. Además, también se identifican una serie de horas en las que

no hay obligatoriedad para el educando, pero sí para los docentes los lunes en los que hay tanto tutorías como reuniones de ciclo y consejo escolar.

### 3.2. Alumnado

En el centro educativo hay un total de 93 escolares distribuidos en las clases que anteriormente se han mencionado. Se cuenta con una ratio máxima de 25 discentes por aula.

En cuanto al grupo de tercero de Educación Primaria que estamos considerando, cabe destacar que no hay absentismo, reflejo del valor que las familias asignan a la educación de sus hijos. En términos de Necesidades Educativas Especiales, tenemos un estudiante con una leve discapacidad auditiva que puede oír parcialmente y que solo necesitará pequeñas adaptaciones en la metodología para participar plenamente en el aprendizaje ya que cuenta con audífono y no tiene otras alteraciones asociadas. Además, contamos con una alumna originaria de Marruecos que se ha integrado completamente tanto al grupo como al idioma español, aunque anteriormente necesitó apoyo específico. También hay un alumno con asma en la clase. Respecto a la composición de las clases de tercero, estas constan de 20 estudiantes, siendo 12 niños y 8 niñas en cada una de ellas. Estos estudiantes, que tienen entre 8 y 9 años, se encuentran en la etapa de las operaciones concretas de desarrollo cognitivo según la Teoría de Piaget. Las habilidades fundamentales de las operaciones concretas son la conservación, la clasificación, la seriación y el concepto de número:

- Conservación: el niño entiende que los objetos conservan su cantidad, volumen o número, a pesar de los cambios en su forma o disposición.

- Clasificación: puede manejar conceptos de categoría y subcategoría eficazmente, estableciendo correspondencias entre categorías y entre subcategorías y sus categorías superiores.
- Seriación: ordena objetos basándose en sus atributos, como tamaño o color, ya sea en orden ascendente o descendente.
- Concepto de número: comprende que un número representa la suma de todos los números anteriores a él, como entender que el número 4 incluye los números 3, 2 y 1.

En cuanto a sus capacidades motrices, los escolares tienen una representación mental del cuerpo en movimiento y una percepción integrada de su postura y de las distintas partes de su cuerpo. A nivel afectivo y social, muestran un desarrollo saludable de la autoestima y habilidades sociales, establecen relaciones a través del juego y entienden las normas que les permiten interactuar de manera efectiva y crear un ambiente seguro y participativo.

### 3.3. Planes y proyectos del centro

Con el objetivo de poder atender a un proceso de enseñanza y aprendizaje de calidad, el centro se encuentra desde hace más de tres años a diferentes planes y proyectos como:

- Proyecto de huerto escolar.
- Proyecto Ubuntu, para la convivencia y la socialización a través de la música vocal.
- Proyecto Coro Breogán: La vuelta al mundo en 7 canciones.

- Proyecto Ed. Artística: Todos creamos: “Entre las redes”, para el desarrollo de la creatividad y el trabajo en equipo.
- Proyecto del Huerto Escolar para conocer el origen de muchos alimentos.
- Proyecto de centro: El aula virtual de EducaMadrid.
- Plan de acogida
- Plan específico personalizado de refuerzo

A continuación, tras haber contextualizado la programación haciendo alusión al centro escolar y a los destinatarios para los de que encuentra dirigida, se está en disposición de pasar al desarrollo de cada uno de los elementos curriculares.

## 4. OBJETIVOS

### 4.1. Objetivos de etapa

Para poder conseguir una respuesta educativa que abogue por el desarrollo integral del alumnado, durante la planificación de la intervención hay que tener presentes los objetivos generales de etapa establecidos por el actual Real Decreto 157/2022 que 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.

#### 4.2. Objetivos didácticos

Además de los objetivos generales de etapa, es necesario contemplar algunos de los objetivos del área de Educación Física que se van a tener en cuenta para poder concretar de este modo la intervención. Dichos objetivos, para tercero de Educación Primaria, extraídos del Decreto 61/2022 son:

- Investigar las capacidades y restricciones físicas propias.
- Experimentar la relajación como un estado de calma o inmovilidad.

- Fomentar habilidades físicas, emocionales y de colaboración a través de actividades lúdicas.
- Relacionar el ejercicio físico regular con el bienestar y la salud.
- Priorizar el valor del esfuerzo sobre los resultados obtenidos.
- Reconocer y aceptar tanto las propias limitaciones como las de los compañeros, y respetar las reglas de los juegos y actividades.

## 5. COMPETENCIAS

### 5.1. Competencias clave

Siguiendo el Real Decreto 157/2022 y la Orden 13/2023, y teniendo como principal objetivo la LOMLOE el de contribuir al desarrollo integral del alumnado, es necesario contemplar las competencias clave. Estas son diferentes habilidades, capacidades y destrezas que han de tener estar contempladas en cualquier asignatura. A continuación, por lo tanto, se expone tanto el significado de dichas competencias como la forma en que, durante la programación, se va a contribuir a su presencia:

- Competencia en comunicación lingüística: Capacidad para usar el lenguaje para expresarse e interactuar con otros de forma oral o escrita. En la programación se enfatiza el uso efectivo del lenguaje a través de actividades como debates, interacciones, lecturas de reglamentos y el desarrollo de habilidades comunicativas.
- Competencia plurilingüe: Competencia plurilingüe: Habilidad para comunicarse eficazmente en múltiples idiomas, permitiendo una mejor comprensión y expresión en diferentes contextos culturales y lingüísticos.

Durante la programación, se va a fomentar esta competencia a través de la integración de contenidos en varios idiomas, prácticas de diálogo y comprensión lectora en lenguas extranjeras, y actividades que promuevan el intercambio cultural.

- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería: Se refiere a la habilidad para utilizar el razonamiento matemático en situaciones diarias, a las competencias para aplicar el conocimiento científico para comprender el entorno, y a la capacidad para emplear estos conocimientos y métodos en tecnología para satisfacer necesidades humanas. Se aborda mediante la integración de elementos matemáticos en la resolución de problemas cotidianos y decisiones prácticas, con ejercicios matemáticos que refuerzan esta competencia.

- Competencia digital: Relacionada con el uso eficaz y crítico de las Tecnologías de la Información y Comunicación para acceder, analizar, crear e intercambiar información. Se promueve mediante el empleo de herramientas digitales como pizarras digitales, DVD, CD-ROM, y vídeos, además de ejercicios en ordenadores con software educativo.

- Competencia personal, social y de aprender a aprender: Consiste en la habilidad del estudiante para iniciar y persistir en el aprendizaje, organizar sus tareas y tiempo, y trabajar solo o en grupo hacia un objetivo común. Se fomenta a través de la autonomía y el esfuerzo, utilizando metodologías activas y cooperativas para lograr aprendizajes significativos aplicables en diversos contextos.



- Competencia ciudadana: Habilidades para interactuar adecuadamente con otros y participar de forma activa y democrática en la sociedad. Se desarrolla al enseñar a los estudiantes a comunicarse y respetar diversas perspectivas, promoviendo el trabajo en equipo, especialmente en Educación Física.
  
- Competencia emprendedora: Tiene presentes las habilidades para transformar ideas en acciones, tales como creatividad, asumir riesgos, y la capacidad para planificar y gestionar proyectos. Se desarrolla principalmente a través de la solución de problemas, lo que implica planificación, manejo de recursos y evaluación de resultados, además de fomentar la confianza en enfrentar situaciones inciertas.
  
- Competencia en conciencia y expresión culturales: Capacidad para valorar la importancia de la expresión cultural a través de música, artes plásticas y escénicas, o literatura. Se enriquece mediante el reconocimiento del aporte de la Educación Física al desarrollo cultural, además de promover la convivencia intercultural y el respeto mutuo.

## 5.2. Competencias específicas

Las competencias específicas pueden entenderse como objetivos específicos que se busca que el alumnado pueda cumplir a lo largo del proceso de enseñanza y aprendizaje. Teniendo presente el Decreto 61/2022, a continuación, se señalan las competencias específicas que durante la programación se van a tener presentes relativas al área de Educación Física y al segundo ciclo:

- I. Adoptar un estilo de vida activo y adecuado, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud, así como medidas que fomenten la responsabilidad durante la práctica motriz.
- II. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.
- III. Desarrollar procesos de regulación e interacción en el marco de la práctica motriz, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias de los participantes, para contribuir a la convivencia.
- IV. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones a la cultura, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.
- V. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación, adoptando medidas de responsabilidad durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.

## 6. CONTENIDOS

A fin de poder cumplir los objetivos tanto generales como específicos, así como las competencias tanto clave como específicas, para ello, se han de tener presentes los contenidos que se han de trasladar durante el proceso de enseñanza y aprendizaje. Por ello, en primer lugar, se ha de mencionar que, según el Decreto 61/2022, el área de Educación Física en el segundo ciclo contempla los siguientes bloques de contenidos que han de estar presentes durante el curso escolar:

A. Vida activa y saludable

B. Organización y gestión de la actividad física

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices

E. Manifestaciones de la cultura motriz

F. Interacción eficiente y cuidadosa con el entorno.

A continuación, se exponen las situaciones de aprendizaje que componen esta programación.

Situación de aprendizaje 1. Comenzamos el curso			
Trimestre	Primer trimestre (10-09-2023-22-09-2023)	N.º de sesiones	4 sesiones
Situación de aprendizaje	En esta actividad, los estudiantes participarán en juegos para desarrollar el conocimiento corporal y espacial, aprenderán y aplicarán normas básicas de educación física, y utilizarán correctamente el material y las instalaciones, garantizando la seguridad al evitar objetos peligrosos y vestir adecuadamente.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1-3		STEM 2, STEM5	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Investigar las capacidades y restricciones físicas propias.</li> <li>Reconocer y aceptar las propias limitaciones y las de los iguales, y respetar las reglas de los juegos y actividades.</li> </ul>		
Objetivos de etapa	A, B, K		
Contenidos	<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. Educación postural en acciones motrices habituales. Factores básicos que inciden en el cuidado del cuerpo.</li> <li>Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</li> <li>Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano.</li> </ul>		
Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
1.1.	Circuito de habilidad al finalizar cada unidad	50%	
1.2.	Participación, respeto de normas, material y compañeros	40%	
3.2.	Participación activa	10%	

Situación de aprendizaje 2. Gente sana. Como somos. Como funcionamos			
Trimestre	Primer trimestre (25-09-2023 a 13-10-2023)	N.º de sesiones	6 sesiones
Situación de aprendizaje	Los estudiantes participarán en juegos para desarrollar el conocimiento corporal y espacial, así como capacidades físicas básicas adaptadas a su edad, mejorando las formas básicas de desplazamiento mediante circuitos		
Competencias específicas		Competencias clave	
1-3-4		CPSAA2, STEM 2, STEM5	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relacionar el ejercicio físico regular con el bienestar y la salud.</li> <li>Fomentar habilidades físicas, emocionales y de colaboración a través de actividades lúdicas.</li> </ul>		
Objetivos de etapa	K, B, H		
Contenidos	<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. Educación postural en acciones motrices habituales. Factores básicos que inciden en el cuidado del cuerpo.</li> <li>Planificación y autorregulación de proyectos motores: mecanismos básicos para ejecutar lo planificado.</li> <li>Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano.</li> </ul>		
Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
1.2.	Realización de pruebas	40%	
3.1.	Cuaderno	40%	
4.1.	Participación activa	10%	
4.3.	Realización de tareas	10%	

Situación de aprendizaje 3. Boto, lanzo y recepciono			
Trimestre	Primer trimestre (16-10-2023 a 03-11-2023)	N.º de sesiones	6 sesiones
Situación de aprendizaje	Los estudiantes practicarán lanzamientos y recepciones con diversos materiales y balones de distintos tamaños, desarrollarán habilidades en entornos variables y mejorarán la coordinación óculo-manual mediante juegos con diferentes materiales		
Competencias específicas		Competencias clave	
1-2-3-4		CPSAA2, STEM1, CPSAA5	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar habilidades físicas, emocionales y de colaboración a través de actividades lúdicas.</li> <li>• Priorizar el valor del esfuerzo sobre los resultados.</li> </ul>		
Objetivos de etapa	B, K, J		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</li> <li>• Conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de competencia motriz, etnia, género u otras): efectos negativos y estrategias de identificación, abordaje y evitación.</li> <li>• Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.</li> </ul>		
Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
1.2.	Realización de pruebas	40%	
2.1.	Cuaderno	40%	
3.2.	Participación activa	10%	
4.1.	Realización de tareas	10%	

Situación de aprendizaje 4. Danzas populares y movimiento			
Trimestre	Primer trimestre (06-11-2023 a 24-11-2023)	N.º de sesiones	6 sesiones
Situación de aprendizaje	Los estudiantes practicarán danzas populares, movimiento y ritmo, y prepararán una danza colectiva para un festival.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1-3-4		CCL5, CP1, CD1, CPSAA3, CE1, CCEC1, CCEC3, CCEC4	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimentar la relajación como un estado de calma o inmovilidad.</li> <li>• Reconocer y aceptar tanto las propias limitaciones como las de los compañeros, y respetar las reglas de los juegos y actividades.</li> </ul>		
Objetivos de etapa	J, M, A		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.</li> <li>• Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano.</li> </ul>		
Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
1.2.	Realización de pruebas	40%	
3.1.	Cuaderno	40%	
3.2.	Participación activa	10%	
4.1.	Realización de tareas	10%	

Situación de aprendizaje 5. ¿Jugamos?			
Trimestre	Primer trimestre (27-11-2023 a 15-12-2023)	N.º de sesiones	6 sesiones
Situación de aprendizaje	Se realizarán juegos populares y tradicionales: aros, comba, chapas, zancos alternativos: beisbol pie, Frisbee		
Competencias específicas		Competencias clave	
1-3-4		CCL5, CP1, STEM4, STEM5, CPSAA2, CC3, CCEC4	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar habilidades físicas, emocionales y de colaboración a través de actividades lúdicas.</li> <li>Priorizar el valor del esfuerzo sobre los resultados obtenidos.</li> </ul>		
Objetivos de etapa	B, K, C		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico-postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria.</li> <li>Concepto de deportividad.</li> <li>Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.</li> </ul>		
Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
1.2.	Realización de pruebas	40%	
3.1.	Cuaderno	40%	
3.2.	Participación activa	10%	
4.1.	Realización de tareas	10%	



Situación de aprendizaje 6. Patos al agua			
Trimestre	Segundo trimestre (08-01-2024 a 26-01-2023)	N.º de sesiones	6 sesiones
Situación de aprendizaje	Se realizará esta actividad acuática todos los viernes acudiendo a la piscina municipal un día a la semana donde los alumnos se iniciarán en este medio.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1-3-5		CCL5, CP1, STEM4, STEM5, CPSAA2, CC3, CCEC4	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar el ejercicio físico regular con el bienestar y la salud.</li> <li>• Concienciar acerca de los riesgos de algunas prácticas deportivas.</li> <li>• Trabajar juegos en el medio acuático donde se atienda al juego limpio.</li> <li>• Priorizar el valor del esfuerzo sobre los resultados obtenidos.</li> </ul>		
Objetivos de etapa	K, N, A		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud social: la actividad física como hábito y alternativa saludable frente a formas de ocio nocivas. Límites para evitar una competitividad desmedida. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar, en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas.</li> <li>• Prevención de accidentes en las prácticas motrices: mecanismos de prevención y control corporal para la prevención de lesiones.</li> <li>• Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano.</li> </ul>		
Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
1.1	Realización de pruebas	40%	
3.1.	Cuaderno	40%	
3.2.	Participación activa	10%	
5.1.	Realización de tareas	10%	

Situación de aprendizaje 7. Mantenemos el equilibrio			
Trimestre	Segundo trimestre (29-01-24 a 16-02-24)	N.º de sesiones	6 sesiones
Situación de aprendizaje	Los estudiantes participarán en juegos de conocimiento corporal y espacial, experimentarán situaciones de equilibrio en diferentes superficies, y realizarán actividades de equipo como iniciación al acrosport, uso de plataformas de equilibrio, esquí cooperativos, zancos, monopatines y pedalos.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1-3		STEM4, STEM5, CPSAA2, CC3, CCEC4	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Investigar las capacidades y restricciones físicas propias.</li> <li>Mostrar predisposición en las actividades desarrolladas.</li> </ul>		
Objetivos de etapa	B, K, J		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico-postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria.</li> <li>Concepto de deportividad.</li> <li>Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.</li> </ul>		
Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
1.4.	Realización de pruebas	40%	
3.1.	Cuaderno	40%	
	Participación activa	10%	
	Realización de tareas	10%	

Situación de aprendizaje 8. Corremos, saltamos y giramos

Trimestre	Segundo trimestre (19-02-24 a 08-03-24)	N.º de sesiones	6 sesiones
Situación de aprendizaje	Los estudiantes practicarán juegos de conocimiento corporal y espacial para mejorar giros en torno al eje longitudinal y transversal, coordinarán desplazamientos variados, y participarán en circuitos para mejorar saltos, giros y desplazamientos.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1-3-4		STEM4, STEM5, CPSAA2, CC3, CCEC4	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar habilidades físicas, emocionales y de colaboración a través de actividades lúdicas.</li> <li>Priorizar el valor del esfuerzo sobre los resultados obtenidos.</li> </ul>		
Objetivos de etapa	B, K, N		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico-postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria.</li> <li>Gestión emocional: reconocimiento de emociones propias, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.</li> <li>Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.</li> </ul>		
Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
1.2.	Realización de pruebas	40%	
3.1.	Cuaderno	40%	
4.1.	Participación activa	10%	
4.3.	Realización de tareas	10%	

Situación de aprendizaje 9. Habilidades con móviles			
Trimestre	Segundo trimestre (11-03-24 a 29-03-24)	N.º de sesiones	6 sesiones
Situación de aprendizaje	Los estudiantes realizarán juegos con distintos materiales para desarrollar la coordinación óculo-pédica, habilidades con diferentes balones y materiales para aprender nuevos deportes, y juegos de palmas de cartón.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1-2-3-4		CPSAA2, STEM1, CPSAA5, STEM4, STEM5, CC3, CCEC4	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar habilidades físicas, emocionales y de colaboración a través de actividades lúdicas.</li> <li>Reconocer y aceptar tanto las propias limitaciones como las de los compañeros, y respetar las reglas de los juegos y actividades.</li> </ul>		
Objetivos de etapa	B, K, G		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</li> <li>Concepto de deportividad.</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	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
1.2.	Realización de pruebas	40%	
2.1.	Cuaderno	40%	
3.2.	Participación activa	10%	
4.1.	Realización de tareas	10%	

Situación de aprendizaje 10. Desafíos y juegos cooperativos			
Trimestre	Segundo trimestre (01-04-24 a 19-04-24)	N.º de sesiones	6 sesiones
Situación de aprendizaje	Se realizarán juegos de desafío y cooperación donde los alumnos trabajarán en equipo para superar diferentes retos físicos y mentales. Se promoverá el trabajo en grupo, la comunicación y la resolución de problemas.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1-3-4		CPSAA2, STEM4, STEM5, CC3, CCEC4	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar habilidades físicas, emocionales y de colaboración a través de actividades lúdicas.</li> <li>Priorizar el valor del esfuerzo sobre los resultados obtenidos.</li> </ul>		
Objetivos de etapa	B, C, K		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones cooperativas. Ubicación en el espacio y reubicación tras cada acción en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Anticipación a las decisiones ofensivas del adversario en situaciones de oposición de contacto. Pase a compañeros desmarcados o en situación ventajosa en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</li> <li>Habilidades sociales: escucha activa y estrategias de negociación para la resolución de conflictos en contextos motrices.</li> <li>Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas simples.</li> </ul>		
Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
1.2	Realización de pruebas	40%	
2.1	Cuaderno	40%	
3.1	Participación activa	10%	
3.2	Realización de tareas	10%	
4.1			

Situación de aprendizaje 11. Actividades en la naturaleza			
Trimestre	Tercer trimestre (22-04-24 a 10-05-24)	N.º de sesiones	6 sesiones
Situación de aprendizaje	Los estudiantes participarán en actividades al aire libre que implican el movimiento físico y la interacción con el entorno natural. Esto puede incluir caminatas, senderismo, juegos de orientación, y otras actividades recreativas en la naturaleza.		
Competencias específicas		Competencias clave	
3-4		CCL5, CP1, STEM4, STEM5, CPSAA2, CC3, CCEC4	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relacionar el ejercicio físico regular con el bienestar y la salud.</li> <li>Reconocer y aceptar tanto las propias limitaciones como las de los compañeros, y respetar las reglas de los juegos y actividades.</li> </ul>		
Objetivos de etapa	K, B, D		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salud social: la actividad física como hábito y alternativa saludable frente a formas de ocio nocivas. Límites para evitar una competitividad desmedida. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar, en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas.</li> <li>Espacios naturales en el contexto urbano: uso, disfrute seguro y mantenimiento.</li> <li>Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.</li> </ul>		
Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
3.1	Realización de pruebas	40%	
3.2	Cuaderno	40%	
4.1	Participación activa	10%	
	Realización de tareas	10%	

Situación de aprendizaje 12. Juegos tradicionales			
Trimestre	Tercer trimestre (13-05-24 a 31-05-24)	N.º de sesiones	6 sesiones
Situación de aprendizaje	Se llevarán a cabo juegos tradicionales y populares que han sido transmitidos a lo largo del tiempo. Estos juegos pueden incluir actividades como carreras de sacos, juegos de cuerdas, juegos de equilibrio, y otros juegos folclóricos.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1-3-4		CPSAA2, STEM4, STEM5, CC3, CCEC4	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar habilidades físicas, emocionales y de colaboración a través de actividades lúdicas.</li> <li>Priorizar el valor del esfuerzo sobre los resultados obtenidos.</li> </ul>		
Objetivos de etapa	B, C, K		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos.</li> <li>Conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de competencia motriz, etnia, género u otras): efectos negativos y estrategias de identificación, abordaje y evitación.</li> <li>Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.</li> </ul>		
Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
1.2	Realización de pruebas	40%	
3.1	Cuaderno	40%	
3.2	Participación activa	10%	
4.1	Realización de tareas	10%	

Situación de aprendizaje 13. Circuitos y habilidades motoras			
Trimestre	Tercer trimestre (03-06-24 a 21-06-24)	N.º de sesiones	6 sesiones
Situación de aprendizaje	Los alumnos participarán en circuitos diseñados para desarrollar y mejorar habilidades motoras como la coordinación, equilibrio, fuerza y resistencia. Se realizarán diferentes actividades en estaciones donde se trabajarán habilidades específicas.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1-2-3-4		CPSAA2, STEM1, CPSAA5, STEM4, STEM5, CC3, CCEC4	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigar las capacidades y restricciones físicas propias.</li> <li>• Fomentar habilidades físicas, emocionales y de colaboración a través de actividades lúdicas.</li> </ul>		
Objetivos de etapa	B, K, N		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas.</li> <li>• Gestión emocional: reconocimiento de emociones propias, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.</li> <li>• Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas simples.</li> </ul>		
Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
1.2	Realización de pruebas	40%	
2.1	Cuaderno	40%	
3.1	Participación activa	10%	
3.2	Realización de tareas	10%	
4.1			



Situación de aprendizaje 14. Mini olimpiadas			
Trimestre	Tercer trimestre (24-06-24 a 12-07-24)	N.º de sesiones	6 sesiones
Situación de aprendizaje	Se organizarán mini olimpiadas donde los estudiantes competirán en una variedad de deportes y actividades físicas. Estos eventos promoverán el espíritu deportivo, la competencia amistosa y la colaboración entre los participantes.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1-3-4		CPSAA2, STEM4, STEM5, CC3, CCEC4	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar habilidades físicas, emocionales y de colaboración a través de actividades lúdicas.</li> <li>Priorizar el valor del esfuerzo sobre los resultados obtenidos.</li> </ul>		
Objetivos de etapa	B, K, A		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salud social: la actividad física como hábito y alternativa saludable frente a formas de ocio nocivas. Límites para evitar una competitividad desmedida. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar, en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas.</li> <li>Planificación y autorregulación de proyectos motores: mecanismos básicos para ejecutar lo planificado.</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	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
1.2	Realización de pruebas	40%	
3.1	Cuaderno	40%	
3.2	Participación activa	10%	
4.1	Realización de tareas	10%	
4.3			

Situación de aprendizaje 15. Juegos y deportes alternativos			
Trimestre	Tercer trimestre (15-07-24 a 02-08-24)	N.º de sesiones	6 sesiones
Situación de aprendizaje	Se llevarán a cabo juegos y deportes alternativos que ofrecen variedad y diversión en el contexto de la educación física. Esto puede incluir deportes menos convencionales como frisbee, kin-ball, bádminton, entre otros.		
Competencias específicas		Competencias clave	
1-3-4		CPSAA2, STEM1, CPSAA5, STEM4, STEM5, CC3, CCEC4	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigar las capacidades y restricciones físicas propias.</li> <li>• Fomentar habilidades físicas, emocionales y de colaboración a través de actividades lúdicas.</li> </ul>		
Objetivos de etapa	B, K, C		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</li> <li>• Habilidades sociales: escucha activa y estrategias de negociación para la resolución de conflictos en contextos motrices.</li> <li>• Concepto de deportividad.</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	Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
1.2	Realización de pruebas	40%	
3.1	Cuaderno	40%	
3.2	Participación activa	10%	
4.1	Realización de tareas	10%	

## 7. METODOLOGÍA

Durante el desarrollo de la programación y las situaciones de aprendizaje se van a emplear diversas técnicas metodológicas, métodos y estrategias diseñados para alcanzar los objetivos de manera efectiva. A continuación, por lo tanto, se hace alusión a la manera en que se va a trabajar en dicha asignatura.

### 7.1. Principios generales de intervención y metodologías específicas

Para conseguir una enseñanza que favorezca al aprendizaje significativo de los educandos se van a tener presentes los siguientes principios generales de intervención:

- Aprendizaje cooperativo: Se fomentará el trabajo en equipo, donde los estudiantes colaboran entre sí para alcanzar objetivos comunes, promoviendo la comunicación, el apoyo mutuo y la responsabilidad compartida.
- Aprendizaje basado en proyectos: Se diseñarán actividades y proyectos significativos que impliquen la investigación, la resolución de problemas y la aplicación práctica de los conocimientos, favoreciendo el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico y creativo.
- Enfoque lúdico: Se emplearán juegos, actividades y dinámicas que estimulen la motivación, la creatividad y el disfrute en el aprendizaje, permitiendo la experimentación y el descubrimiento como vías de construcción de conocimiento.
- Aprendizaje activo y vivencial: Se promoverá la participación activa de los estudiantes en situaciones de aprendizaje experiencial, donde puedan explorar, experimentar y reflexionar sobre sus propias acciones y aprendizajes.

- Presencia de una enseñanza basada en el respeto, la tolerancia, la inclusión y la no discriminación.

Con respecto a la metodología de enseñanza que se va a emplear, principalmente va a estar fundamentada en el aprendizaje cooperativo para que, de este modo, el educando pueda tener un papel activo y protagonista en el proceso de enseñanza y aprendizaje, así como también pueda interactuar con los iguales, compartir impresiones, colaborar en la consecución de objetivos comunes, entre otros aspectos.

Asimismo, la metodología de enseñanza, según lo expresado por Viciano (2002), se refiere al conjunto de acciones que el profesor emplea durante las sesiones para alcanzar los objetivos propuestos. Esta metodología considera las características individuales de los estudiantes y su progreso. Durante las situaciones de aprendizaje se emplearán principalmente dos enfoques: la Instrucción Directa y la Indagación o búsqueda. La Instrucción Directa se centra en desarrollar habilidades fundamentales y capacidades necesarias para facilitar el aprendizaje futuro, mientras que la Indagación o Búsqueda permite a los estudiantes construir su propio conocimiento de manera autónoma, descubriendo conceptos por sí mismos.

Estos enfoques estarán presentes en cada trimestre, con el objetivo de promover un proceso de enseñanza y aprendizaje dinámico, motivador e innovador para los estudiantes. Por otro lado, el estilo de enseñanza, también planteado por Viciano (2002), se refiere a la manera en que se interactúa con los estudiantes para favorecer su desarrollo integral. A lo largo de las intervenciones didácticas, se fomentarán tres tipos de estilos de enseñanza:

- Enseñanza preactiva: Se lleva a cabo antes de la interacción en el aula, durante la planificación y programación por parte del profesor.
- Enseñanza interactiva: Se desarrolla en el aula, mientras el profesor está frente a los estudiantes, implicando una interacción directa.
- Enseñanza postactiva: Ocurre después de las sesiones de enseñanza y aprendizaje, cuando el profesor reflexiona sobre su práctica docente fuera del aula.

Estos tres estilos de enseñanza se utilizan con el fin de promover el desarrollo integral de los estudiantes y mejorar la calidad del proceso educativo.

## 7.2. Recursos personales, espaciales y materiales

Una de las principales responsabilidades del docente al planificar y organizar sus actividades es asegurarse de que el entorno donde se llevarán a cabo, así como los materiales utilizados, cumplan con las normas de seguridad necesarias para garantizar un desarrollo seguro. Considerando esto, junto con el contexto del centro educativo previamente expuesto en la programación, los espacios designados van a ser la pista polideportiva, el aula y el patio. En cuanto al uso de los recursos materiales, la distribución y recogida estarán a cargo de grupos de 3 a 5 estudiantes, dependiendo de la cantidad de materiales necesarios, rotando entre ellos para fomentar un sentido de responsabilidad y compromiso.

Los recursos materiales, en todo caso, van a ser favorecedores de la manipulación y exploración a fin de poder alcanzar aprendizajes y desarrollar habilidades y

capacidades mediante su empleo. Con respecto a los recursos personales, además del docente de educación física se ha de mencionar la colaboración que va a haber con el docente especialista en pedagogía terapéutica, encargado de poder orientar en la mejora de la enseñanza de los escolares con NEAE.

### 7.3. Fundamentación teórica de la metodología empleada

Como se ha comentado con anterioridad, la metodología que se va a emplear es el aprendizaje cooperativo. El aprendizaje cooperativo, según Fernández (2016), se refiere a un método educativo en el que los estudiantes colaboran en grupos pequeños para alcanzar objetivos comunes en lugar de competir entre sí. Este enfoque se considera activo ya que involucra a los alumnos de manera activa durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, según Labrador y Andreu (2008). Las características principales de esta metodología, según Labrador y Andreu (2008) y Velázquez (2010), tienen en cuenta la dependencia mutua entre los miembros del grupo para alcanzar metas compartidas, lo que fomenta un ambiente de apoyo mutuo y reconocimiento del éxito colectivo. Además, cada estudiante es responsable tanto de su propio aprendizaje como del progreso del grupo en su totalidad, lo que promueve la responsabilidad personal y un sentido de pertenencia al grupo. También, los escolares tienen la oportunidad de interactuar directamente entre ellos, discutiendo ideas, resolviendo problemas y colaborando en actividades compartidas, lo que fomenta la comunicación efectiva y el desarrollo de habilidades sociales.

#### 7.4. Papel de las TIC en el proceso de enseñanza y aprendizaje

En primer lugar, es esencial aclarar el significado de las siguientes siglas TIC: Tecnologías de la Información y la Comunicación, que facilitan la transmisión y el intercambio de información. Estas se diferencian de las TAC: Tecnologías de la Información y la Comunicación utilizadas como herramientas educativas en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Y de las TEP: Tecnologías de la Información y la Comunicación con un propósito social, como el intercambio de ideas o propuestas para beneficio común, como el trabajo por proyectos o el aprendizaje servicio.

En cuanto a la incorporación de las TAC, la LOMLOE, en su artículo 110.57, establece que los entornos virtuales de aprendizaje deben ser utilizados para facilitar la implementación de planes educativos diseñados previamente por los docentes, con el fin de cumplir los objetivos curriculares. Además, se enfatiza la importancia de que los centros dispongan de recursos TIC en las aulas para promover un proceso de enseñanza y aprendizaje adecuado, considerando siempre su uso responsable para prevenir situaciones de violencia en línea. Por lo tanto, se debe incluir en la programación el fomento de la confianza, seguridad y adquisición de competencia digital.

En este sentido, la utilización de las TIC en la programación se basa en el empleo de aplicaciones como YouTube, Google, generadores de códigos QR, Prezi o Canva, entre otros, que permiten su uso en el desarrollo de la Educación Física en Primaria.

## 7.5. Proyectos educativos en los que se enmarca la programación

La programación diseñada para el CEIP Breogán se enmarca dentro de diversos proyectos educativos destinados a promover un aprendizaje integral y de calidad. Estos proyectos, implementados en el centro durante los últimos años, reflejan el compromiso con la innovación, la inclusión y el desarrollo de competencias clave en el alumnado. De entre los proyectos que se han citado en la contextualización, hay algunos en los que la presente programación puede enmarcarse desde un carácter transversal y multidisciplinar como son los siguientes:

- Proyecto de huerto escolar: Aunque a primera vista pueda parecer más relacionado con la agricultura y la biología, el huerto escolar también ofrece oportunidades para la actividad física. El cuidado del huerto, que implica labores como cavar, plantar, regar y cosechar, proporciona a los estudiantes ejercicio físico moderado y promueve la conciencia sobre la importancia de la actividad física para la salud. Además, el trabajo en equipo en el huerto fortalece habilidades sociales y fomenta la colaboración entre los estudiantes.
- Proyecto Ed. Artística: Todos creamos - "Entre las redes": Este proyecto, centrado en la expresión artística, puede integrar actividades relacionadas con el movimiento y la expresión corporal. Por ejemplo, los estudiantes podrían participar en actividades de danza, teatro o expresión corporal, donde se promueva la creatividad y se fomente la conciencia corporal. Estas actividades no solo ofrecen ejercicio físico, sino que también permiten a los estudiantes explorar y expresar sus emociones a través del movimiento.



- Proyecto del Huerto Escolar para conocer el origen de muchos alimentos: Este proyecto puede complementarse con actividades relacionadas con la nutrición y la actividad física. Por ejemplo, los estudiantes podrían participar en actividades de cocina saludable utilizando los alimentos cultivados en el huerto escolar. Estas actividades no solo promueven hábitos alimenticios saludables, sino que también ofrecen oportunidades para la actividad física, como la preparación de alimentos y la participación en juegos activos relacionados con la cocina.
- Plan específico personalizado de refuerzo: Aunque no es un proyecto en sí mismo, el plan de refuerzo puede tener presentes diversas actividades específicas de Educación Física para estudiantes que requieren apoyo adicional en esta área. Estas actividades pueden adaptarse para abordar las necesidades individuales de los estudiantes y pueden centrarse en el desarrollo de habilidades motoras, la mejora de la condición física o el fomento de la autoconfianza y la autoestima a través del ejercicio físico.

A continuación, tras haber explicado en detalle la metodología que se va a seguir durante la programación didáctica en el área de Educación Física, se está en disposición de pasar a la evaluación.

## 8. EVALUACIÓN

### 8.1. Evaluación de competencias clave y específicas a partir de criterios de evaluación y descriptores operativos

En primer lugar, se cree conveniente atender al Real Decreto 157/2022 a fin de poder establecer una relación entre competencias específicas, criterios de evaluación y descriptores operativos o competencias clave. Se muestran a continuación:

Competencia específica	Criterios de evaluación	Descriptores operativos / competencias clave
I. Adoptar un estilo de vida activo y adecuado, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud, así como medidas que fomenten la responsabilidad durante la práctica motriz.	<p>1.1 Reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando desplazamientos activos y sostenibles y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico y mental que posee adoptar un estilo de vida activo.</p> <p>1.2 Aplicar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas.</p> <p>1.3 Tomar medidas de precaución y prevención de lesiones en relación con la conservación y el mantenimiento del material en el marco de distintas prácticas físico-deportivas, conociendo protocolos básicos de actuación ante accidentes que se puedan producir en este contexto.</p> <p>1.4 Reconocer la propia imagen corporal y la de los demás, aceptando y respetando las diferencias individuales que puedan existir, superando y rechazando las conductas discriminatorias que se puedan producir en contextos de práctica motriz.</p>	STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3.
II. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas,	2.1 Llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, empleando estrategias de	STEM1, CPSAA4, CPSAA5.

<p>perceptivo motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.</p>	<p>monitorización y seguimiento que permitan analizar los resultados obtenidos.</p> <p>2.2 Adoptar decisiones en situaciones lúdicas, juegos y actividades deportivas, ajustándose a las demandas derivadas de los objetivos motores, de las características del grupo y de la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos simulados de actuación.</p> <p>2.3 Emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa en distintos contextos y situaciones motrices, adquiriendo un progresivo control y dominio corporal sobre ellos.</p>	
<p>III. Desarrollar procesos de regulación e interacción en el marco de la práctica motriz, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias de los participantes, para contribuir a la convivencia.</p>	<p>3.1 Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la impulsividad y las emociones negativas que surjan en contextos de actividad motriz.</p> <p>3.2 Respetar las normas consensuadas en clase, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, valorando la aportación de los participantes.</p> <p>3.3 Desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación al participar en prácticas motrices variadas, resolviendo los conflictos individuales y colectivos de forma dialógica y justa, mostrando un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia.</p>	<p>CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC2, CC3.</p>
<p>IV. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones a la</p>	<p>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, contextualizando su origen, su aparición y su transmisión a lo largo del tiempo y valorando su importancia, repercusión e</p>	<p>CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.</p>

<p>cultura, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.</p>	<p>influencia en las sociedades pasadas y presentes.</p> <p>4.2 Asumir una visión abierta del deporte a partir del conocimiento de distintas ligas femeninas, masculinas o mixtas, acercándose al deporte federado e identificando comportamientos contrarios a la convivencia independientemente del contexto en el que tengan lugar.</p> <p>4.3 Reproducir distintas combinaciones de movimientos o coreografías individuales y grupales que incorporen prácticas comunicativas que transmitan sentimientos, emociones o ideas a través del cuerpo, empleando los distintos recursos expresivos y rítmicos de la corporalidad.</p>	
<p>V. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación, adoptando medidas de responsabilidad durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.</p>	<p>5.1. Desarrollar una práctica motriz segura en contextos naturales y urbanos de carácter terrestre o acuático, adecuando las acciones al análisis de cada situación y aplicando medidas de conservación ambiental.</p>	<p>STEM5, CC2, CC4, CE1, CE3</p>

## 8.2. Momentos e instrumentos de evaluación

A continuación, se va a explicar cada uno de los tres momentos de evaluación junto con los instrumentos que se van a emplear:

- Evaluación inicial: Se va a realizar antes de la puesta en práctica de una situación de aprendizaje. Con ello, el docente va a poder conocer en qué punto de partida están los escolares, así como el nivel de conocimientos previos y habilidades que presentan.

El instrumento de evaluación que se va a tener en cuenta para ello es un cuaderno docente en el que va a ir anotando las observaciones y la participación de los escolares en relación con las actividades y pruebas que se realicen antes de la puesta en práctica.

- Evaluación continua: Se va a realizar durante la puesta en práctica de las sesiones. Con ello se quiere conocer en qué medida el alumnado pone en práctica sus conocimientos, habilidades y destrezas. Asimismo, también puede registrarse el nivel de motivación o predisposición durante las actividades o el respeto que tiene hacia los demás.

Como instrumento de evaluación para este momento pueden tenerse varios en cuenta como por ejemplo un anecdotario de registro o una lista de cotejo, así como una escala graduada. Todo ello va a permitir conocer la frecuencia con la que emplean sus conocimientos.

- Evaluación final: El docente va a realizarla tras la puesta en práctica de las sesiones y con ello se espera conocer en qué medida el alumnado ha podido conseguir los objetivos previamente establecidos. Para ello, va a tener en

cuenta una rúbrica de evaluación que va a contemplar diferentes criterios y el nivel de consecución de estos.

A continuación, se explica más concretamente cada uno de estos instrumentos de evaluación:

- Cuaderno docente: Para conocer qué sabe el alumnado, así como sus principales particularidades el docente, haciendo uso de la observación directa, va a tener en cuenta los siguientes aspectos: 1) conocimientos previos; 2) conocimiento de los recursos empleados; 3) predisposición que muestra ante las actividades; 4) anotaciones de observaciones; 5) si requiere alguna adaptación.

- Anecdotario de registro: Los aspectos más cualitativos y actitudinales del día a día de los alumnos se llevarán a cabo mediante un proceso de observación realizado por el profesor en las sesiones. Al finalizar cada sesión, el profesor anotará los aspectos más relevantes sobre el comportamiento, las acciones y los comentarios de los estudiantes. Este método de evaluación no se traducirá en una calificación numérica, sino que se utilizará para evaluar cualitativamente aspectos como posibles dificultades, necesidades, y motivaciones de los alumnos desde la frecuencia con la que se ponen en práctica aspectos como la colaboración con los iguales, el respeto a los mismos, el cuidado de los recursos, entre otros.

- Rúbrica de evaluación: La rúbrica es un instrumento de evaluación que define diferentes niveles de logro, describiendo las conductas esperadas para cada

uno de ellos. Cada nivel está asociado a una puntuación numérica que varía desde "necesidad de mejorar" hasta "excelente". Las puntuaciones son las siguientes: Necesidad de mejorar: 2; Suficiente: 4; Regular: 6; Bueno: 8; Excelente: 10.

### 8.3. Criterios de calificación

Los criterios de calificación especifican las condiciones necesarias para obtener resultados cuantitativos en la evaluación de los estudiantes, permitiendo determinar su nivel de aprendizaje. Los criterios de evaluación y niveles de logro seleccionados para las diferentes SA tendrán una calificación asociada que se ponderará a lo largo del proceso. Al finalizar el trimestre, se calculará el promedio de las calificaciones obtenidas durante ese período, las cuales se registrarán en las actas de evaluación. El Artículo 22 del Decreto 61/2022 detalla la terminología para expresar los resultados de calificaciones numéricas obtenidas en la evaluación: Insuficiente (IN) para calificaciones negativas entre uno y cuatro, Suficiente (SF) para una calificación positiva de cinco, Bien (BI) para una calificación positiva de seis, Notable (NT) para calificaciones positivas de siete u ocho, y Sobresaliente (SB) para calificaciones positivas de nueve o diez.

De este modo, se va a dar los siguientes porcentajes a los instrumentos de evaluación:

- Cuaderno docente: 10%

- Diarios de clase
- Tareas y ejercicios previos

- Observaciones del docente

- Anecdótico de registro: 60%

- Observación directa del docente durante las sesiones
- Registro de incidentes
- Reflexiones del docente

- Rúbrica: 30%

- Exámenes y resultados de pruebas
- Proyectos

#### 8.4. Evaluación del proceso de enseñanza. Autoevaluación

Al igual que los escolares, el docente también ha de poder evaluar el proceso de enseñanza y aprendizaje para poder ofrecer una respuesta futura de más calidad. Por ello, va a realizar una autoevaluación en la que pueda anotar el nivel con el que se han cumplido diferentes criterios como los siguientes:



Criterio a evaluar	Grado de logro					Observaciones
	1	2	3	4	5	
- Secuenciación correcta de contenidos						
- Actividades motivadoras y que promueven la participación activa						
- Buena elección de los recursos y metodología empleada						
- Contribución al desarrollo de las competencias clave						
- Contribución al cumplimiento de los objetivos						
- Integración DUA durante las actividades en cada sesión						
- Retroalimentación con el alumnado						

## 9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

### 9.1. Análisis del alumnado general

La LOMLOE (2020) establece que las administraciones educativas deben estar dispuestas a favorecer el desarrollo integral de todos los estudiantes, sin importar sus características individuales.

En el contexto de la programación educativa, las intervenciones con los estudiantes que tienen Necesidades Educativas Especiales se caracterizan por ser de baja intensidad y se centran en propiciar una atención individualizada para promover su inclusión. Además, pueden surgir otras dificultades que requieran intervenciones

puntuales de baja intensidad, como problemas de salud física o lesiones, las cuales también se abordan de manera específica.

De este modo, se han de contemplar diferentes niveles de adaptaciones como la adaptación curricular de centro para todos los escolares, la adaptación curricular de aula para un determinado grupo, la adaptación dentro de cada situación de aprendizaje para los escolares que puedan requerir un refuerzo pedagógico o adaptaciones metodológicas, así como también la adaptaciones curriculares específicas donde todos los elementos básicos del currículo se pueden modificar para conseguir la normalización de la enseñanza en la medida de lo posible.

## 9.2. Análisis del alumnado con NEAE

A continuación, se detallan las adaptaciones necesarias para promover la inclusión de dichos estudiantes en el área de Educación Física en el curso de 3º de Primaria.

Estas adaptaciones se presentan a continuación:

- Alumno: José

- Tipo de enfermedad: Discapacidad Auditiva Leve con restos auditivos
- Definición: La discapacidad auditiva implica una alteración en la función del sistema auditivo, resultando en dificultades para la audición y acceso al lenguaje oral.
- Características específicas: José, de 8 años, presenta una discapacidad auditiva leve con restos auditivos. No experimenta limitaciones cognitivas que afecten su participación en las clases de Educación Física, siempre y cuando se implementen las siguientes adaptaciones metodológicas:

- Pautas de actuación:
  - Realizar una entrevista personal con la familia para comprender la situación y recibir orientación.
  - Apoyar las explicaciones con comunicación no verbal y elementos visuales.
  - Ubicar a José cerca del docente y sus compañeros.
  - El docente debe informarse sobre la enfermedad, además de recibir información de la familia.

- Alumna: Ana

- Tipo de NEAE: Historia escolar
- Definición: Ana es una estudiante de origen marroquí adaptada al grupo y con conocimiento del español gracias a su intervención temprana en Educación Infantil.
- Características específicas: Con 8 años, Ana no presenta limitaciones cognitivas, aunque muestra algunas dificultades relacionadas con el vocabulario y la comprensión debido a su historia escolar.
- Pautas de actuación:
  - Entrevistar a los padres para obtener información adicional.
  - Favorecer la interacción entre Ana y sus compañeros.
  - Utilizar explicaciones breves y claras para facilitar su comprensión.

- Alumno: Pedro

- Tipo de enfermedad: Asma

- Definición: El asma es una enfermedad crónica inflamatoria de las vías respiratorias que puede desencadenar ataques de dificultad respiratoria.
- Características específicas: Pedro, de 8 años, ha padecido asma desde los 12 meses. El ejercicio es beneficioso para su condición, pero se deben considerar las siguientes pautas:
- Pautas de actuación:
  - Pedro debe llevar un inhalador broncodilatador en todas las clases de Educación Física.
  - Prevenir los ataques con medicación y calentamiento adecuado.
  - Realizar ejercicios a intervalos cortos y dentro de sus límites.
  - Mantener un ambiente cálido y húmedo para evitar la irritación de las vías respiratorias.
  - Fomentar la respiración nasal lenta y la relajación profunda para controlar la respiración.

### 9.3. Aplicación del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA)

Los aspectos generales que se van a tener en cuenta durante la programación y que hacen referencia a la aplicación del DUA son los siguientes:

- Atención a la diversidad de género mediante la promoción de la equidad, el trabajo en agrupamientos con diferentes sexos y particularidades presentes, usando un lenguaje en el que no predomine un sexo.
- Atención a las diferencias culturales: Promoviendo una actitud basada en la enseñanza intercultural donde todos pueden aprender de todos y donde una

religión, aunque sea mayoritaria, es igual que todas en lo que a importancia respecta.

- Diversidad familiar: Se va a favorecer la normalización de la diversidad familiar mediante un lenguaje en el que todos los tipos de familias puedan estar incluidos, así como en las celebraciones.

- Alumno con discapacidad auditiva leve: Apoyar las explicaciones con comunicación no verbal y elementos visuales, Ubicar al alumno cerca del docente y sus compañeros. Utilizar dispositivos de apoyo auditivo si es necesario.

- Alumno con asma: Prevenir los ataques con medicación y calentamiento adecuado. Realizar ejercicios a intervalos cortos y dentro de sus límites. Estar atento a los signos de un ataque de asma y actuar rápidamente si ocurre.

- Alumna con historia escolar: Favorecer la interacción entre la alumna y sus compañeros para mejorar sus habilidades sociales y de lenguaje. Utilizar explicaciones breves y claras para facilitar su comprensión. Proporcionar apoyo lingüístico adicional si es necesario.

#### 9.4. Actividades de refuerzo y ampliación

En cada sesión, el profesor utilizará recursos visuales para apoyar sus explicaciones. Además, se complementarán todas las sesiones con recursos creados por sí mismo que ayuden a comprender los contenidos a trasladar como puede ser con vídeos, documentos o imágenes. Asimismo, facilitará un enlace a un blog en el que pueden

encontrarse diferentes actividades tanto de refuerzo como de ampliación que pueden ser de ayuda.

Los recursos visuales utilizados por el docente en las explicaciones van a ser los siguientes:

- Presentaciones en PowerPoint: Presentaciones que explican teorías y prácticas, con diagramas y esquemas para facilitar la comprensión.
- Vídeos instructivos: Vídeos cortos que demuestran la correcta ejecución de ejercicios, juegos y actividades. Estos vídeos pueden incluir tanto demostraciones del profesor como ejemplos de internet.
- Mapas conceptuales y diagramas de flujo que desglosan procesos y procedimientos en actividades físicas.
- Imágenes y fotografías: Fotos de los alumnos realizando actividades para mostrar ejemplos correctos e incorrectos, así como imágenes que representen conceptos importantes.

Con respecto a algunas de las actividades de refuerzo que pueden tenerse en cuenta son:

- Juegos de repetición: Actividades que se repiten para asegurar la comprensión y correcta ejecución de habilidades básicas como lanzamientos, recepciones y desplazamientos.
- Ejercicios guiados: Actividades dirigidas donde el profesor proporciona retroalimentación inmediata para corregir errores y mejorar técnicas.
- Sesiones de revisión: Clases dedicadas a repasar los contenidos previos, permitiendo a los alumnos consolidar sus conocimientos y habilidades.

- Actividades de grupo: Juegos y ejercicios cooperativos que fomenten la colaboración y refuercen los conceptos aprendidos.

Por otro lado, las actividades de ampliación que se van a contemplar en el blog son:

- Vídeos avanzados: Enlaces a vídeos que muestran técnicas más avanzadas y ejercicios desafiantes para aquellos estudiantes que desean ir más allá de lo visto en clase.
- Artículos y lecturas complementarias: Documentos y enlaces a artículos que profundizan en temas como la nutrición deportiva, la psicología del deporte y la fisiología del ejercicio.
- Proyectos individuales y grupales: Proyectos que los estudiantes pueden realizar en su tiempo libre, como crear un plan de entrenamiento personalizado o investigar sobre un deporte específico.
- Desafíos semanales: Retos que los estudiantes pueden intentar cada semana, como mejorar su tiempo en una carrera o aprender una nueva habilidad.
- Recursos interactivos: Juegos y aplicaciones en línea que permiten a los estudiantes practicar habilidades y conocimientos de una manera interactiva.
- Participación en foros y discusiones: Espacios en el blog donde los estudiantes pueden compartir sus experiencias, hacer preguntas y discutir sobre los temas tratados en clase.

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

A continuación, se va a explicar de qué manera se contribuye con esta programación al desarrollo de los dos planes a los que se atienden como son el de inclusión escolar y el de convivencia.

### 10.1. Contribución de la programación al desarrollo de la inclusión escolar

La programación está diseñada para promover la inclusión escolar mediante la adaptación de actividades y recursos a las necesidades de todos los estudiantes. Se incorporan estrategias didácticas que respetan la diversidad, como el uso de apoyos visuales, auditivos y tecnológicos, así como la creación de un entorno de aprendizaje accesible y equitativo.

Además, se fomenta la participación activa de todos los alumnos, garantizando que cada uno tenga la oportunidad de aprender y desarrollarse según sus capacidades y ritmo.

### 10.2. Contribución de la programación al desarrollo de la convivencia y la ciudadanía

La programación contribuye al desarrollo de la convivencia y la ciudadanía mediante la promoción de valores como el respeto, la empatía y la cooperación. Se implementan actividades que fomentan el trabajo en equipo, el diálogo y la resolución pacífica de conflictos. También se incorporan contenidos que enseñan a los



estudiantes sobre sus derechos y deberes, la importancia de la participación activa en la comunidad y el desarrollo de un sentido crítico y responsable de la ciudadanía.

## 11. CONCLUSIONES

Es fundamental reconocer el enfoque educativo integral de esta programación, diseñada para satisfacer las demandas contemporáneas del entorno escolar. Esta programación se ha desarrollado para el curso de 3º de Educación Primaria en el área de Educación Física. Para ello, se ha atendido a la legislación vigente tanto estatal como de la Comunidad Autónoma de Madrid en la que se contemplan los elementos curriculares necesarios y propuestos por las Administraciones Educativas para poder planificar una respuesta didáctica de calidad.

Además de las competencias clave y los contenidos esenciales que se aspiran a alcanzar, la programación está orientada hacia la promoción de la equidad, la inclusión, los valores éticos, el bienestar emocional, la paz, la salud, y el consumo responsable y sostenible, en línea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030. Estos objetivos se integrarán de manera implícita en todas las sesiones mediante metodologías activas, recursos innovadores, agrupamientos flexibles y el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA).

Los recientes cambios sociales, culturales y económicos a nivel mundial subrayan la importancia de preparar a los estudiantes de manera integral, alineada con el perfil y los principios y valores del Proyecto Educativo del Centro y la Programación General Anual. Esta programación, por tanto, no solo busca impartir conocimientos, sino también formar ciudadanos responsables y comprometidos con su entorno desde la búsqueda de un desarrollo integral del alumnado.

## 12. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

Cabrerizo, J., Rubio, J. y Castillo, S. (2007). *Programación por competencias. Formación y práctica*. Editorial Pearson.

Decreto 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*, 169.

Fernández, A. (2016). Metodologías activas para la formación de competencias. *Educatio Siglo XXI*, 24, 35-56

Labrador, M. y Andreu, M. (2008). *Metodologías activas*. Facultad de Educación de la Universidad de Valencia.

LOMLOE (2020). 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.

Orden 130/2023, de 23 de enero, de la Vicepresidencia, Consejería de Educación y Universidades, por la que se regulan aspectos de organización y funcionamiento, evaluación y autonomía pedagógica en la etapa de Educación Primaria en la Comunidad de Madrid. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*, 25.

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

Velázquez, C. (2010). Una aproximación al aprendizaje cooperativo en Educación Física. En Velázquez, C. (ed.) *Aprendizaje cooperativo en Educación Física. Fundamentos y aplicaciones prácticas*. Editorial INDE.

Viciano, J. (2002). *Planificar en Educación Física*. Editorial Inde.

Zabala, M. (1995). *Diseño y desarrollo curricular*. Editorial Inde.

## 13. ANEXOS

### 13.1. Introducción

La Situación de Aprendizaje (SA) propuesta lleva por título “Gente sana, cómo somos y cómo funcionamos”. Se trata de la segunda SA de la programación didáctica para el curso 2023-2024 en la asignatura de Educación Física para los alumnos de 3º de Primaria de un colegio público de Madrid.

Esta propuesta nace con la finalidad de abordar los retos y desafíos actuales en cuanto a la salud y el bienestar de los jóvenes. Alineada con el Real Decreto 157/2022, se centra en promover hábitos de vida saludables, la importancia de la actividad física regular y la comprensión del funcionamiento del cuerpo humano. Mediante la implementación de diversas metodologías activas, recursos didácticos innovadores y estrategias pedagógicas, esta SA busca fomentar la conciencia y la práctica de hábitos saludables entre los estudiantes.

“Gente sana, cómo somos y cómo funcionamos” permite a los alumnos la oportunidad de explorar de manera interactiva y práctica temas fundamentales relacionados con la salud y el funcionamiento del cuerpo humano. Se pretende que los estudiantes no solo adquieran conocimientos teóricos, sino que también desarrollen competencias prácticas que les permitan adoptar un estilo de vida activo y saludable. Esta SA se alinea con 3 competencias específicas y las 8 competencias clave recogidas en la legislación vigente, además de los objetivos de etapa, los saberes básicos, los criterios de evaluación y los descriptores del Perfil de salida según la Ley Orgánica 3/2020.

A lo largo de esta SA, los alumnos participan en actividades dinámicas que tienen en cuenta juegos, proyectos colaborativos y talleres prácticos. Estas actividades están

diseñadas para facilitar una comprensión de los contenidos, fomentando al mismo tiempo el respeto por la diversidad, la igualdad y la inclusión. El objetivo final es que los estudiantes no solo reconozcan la importancia de la salud y el bienestar en su vida cotidiana, sino que también se conviertan en agentes de cambio positivo en sus comunidades.

### 13.2. Contextualización

El centro educativo en el que se desarrolla esta programación es el CEIP Breogán, un colegio público ubicado en el barrio de El Retiro, Madrid. Este centro ofrece educación tanto en la etapa de Infantil como en Primaria distribuidas en dos líneas por cada nivel, salvo en segundo de Primaria que solo tiene una línea.

El CEIP Breogán cuenta con un total de 93 estudiantes distribuidos en las diferentes clases mencionadas anteriormente, con una ratio máxima de 25 alumnos por aula. En el grupo de tercero de Primaria, objeto de esta programación, no se presenta absentismo, lo que refleja el valor que las familias asignan a la educación. Entre los estudiantes, se encuentra un niño con discapacidad auditiva leve, que utiliza audífono y solo requiere pequeñas adaptaciones metodológicas, y una alumna de origen marroquí totalmente integrada al grupo y al idioma español. También hay un alumno con asma que necesita atención específica en determinadas situaciones.

El grupo de tercero de Primaria está compuesto por 20 estudiantes, de los cuales 12 son niños y 8 niñas, con edades comprendidas entre los 8 y 9 años.

### 13.3. Fundamentación legislativa

Esta situación de aprendizaje en particular, al igual que la programación, se fundamentan en la siguiente normativa a nivel estatal y autonómico:

A nivel estatal:

- ✓ Ley Orgánica 3/2020 de 29 de diciembre por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. LOMLOE
- ✓ Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria

- A nivel autonómico:

- ✓ Decreto 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria.
- ✓ Orden 130/2023, de 23 de enero, de la Vicepresidencia, Consejería de Educación y Universidades, por la que se regulan aspectos de organización y funcionamiento, evaluación y autonomía pedagógica en la etapa de Educación Primaria en la Comunidad de Madrid.

### 13.4. Competencias específicas y clave

- Competencias específicas:

- 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.

- 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.
- 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.

- Competencias clave:

- Competencia en comunicación lingüística (CCL).
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM).
- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).
- Competencia ciudadana (CC).
- Competencia emprendedora (CE).

### 13.5. Objetivos

#### - Objetivos de la situación de aprendizaje:

- Identificar y comprender las capacidades y restricciones físicas propias.
- Experimentar la relajación como un estado de calma o inmovilidad a través de técnicas de relajación.
- Mejorar habilidades físicas básicas adaptadas a su edad desde el desarrollo y mejora de habilidades físicas básicas como el equilibrio, la coordinación y la resistencia, adaptadas a su edad y nivel de desarrollo.
- Relacionar el ejercicio físico regular con el bienestar y la salud.

#### - Objetivos de la programación:

- Relacionar el ejercicio físico regular con el bienestar y la salud.
- Fomentar habilidades físicas, emocionales y de colaboración a través de actividades lúdicas.

#### - Objetivos de la etapa de Educación Primaria:

- 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.



- 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.
- 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.

### 13.6. Contenidos/saberes básicos

#### A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE:

- Salud física: efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Características de alimentos naturales, procesados y ultra procesados. Educación e higiene postural en acciones motrices habituales. Factores básicos que inciden en el cuidado del cuerpo.
- Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo. Autoconocimiento e identificación de fortalezas, debilidades, posibilidades y limitaciones en todos los ámbitos (social, físico y mental).

#### B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:

- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos, lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto de las elecciones de los demás.
- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos, lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto de las elecciones de los demás.

### C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES:

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico-postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico-postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria.

### D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES:

- Gestión emocional: reconocimiento de emociones propias, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.
- Habilidades sociales: escucha activa y estrategias de negociación para la resolución de conflictos en contextos motrices.
- Concepto de deportividad.

#### 13.7. Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación que resultan de las competencias específicas son los siguientes:

- 1.2. Aplicar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas
- 3.1. Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la impulsividad y las emociones que surjan en contextos de actividad motriz. Establecer estrategias para una adecuada regulación de las emociones.
- 4.1. Participar activamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico- expresivas con arraigo en la cultura tradicional o actual, así como otros procedentes de diversas culturas, contextualizando su origen, su aparición y su transmisión a lo largo del tiempo y valorando su importancia, repercusión e influencia en las sociedades pasadas y presentes.
- 4.3. Reproducir distintas combinaciones de movimientos o coreografías individuales y grupales que incorporen prácticas comunicativas que transmitan sentimientos, emociones o ideas a través del cuerpo, empleando los distintos recursos expresivos y rítmicos de la corporalidad.

### 13.8. Metodología

Para el desarrollo de la Situación de Aprendizaje "Gente sana. Como somos. Como funcionamos", se emplea una metodología de carácter participativo, global y centrada en el estudiante, que permita una aplicación práctica y significativa de los contenidos. Esta metodología se basará en los siguientes principios pedagógicos:

- Participación activa: Se fomenta la participación activa de los estudiantes en todas las actividades, promoviendo su implicación y compromiso con el proceso de aprendizaje.
- Aprendizaje significativo: Se busca que los estudiantes construyan su propio conocimiento a partir de sus experiencias previas, relacionando los nuevos conceptos con su vida cotidiana y sus intereses personales.
- Interdisciplinariedad: Se promueve la integración de conocimientos y habilidades de diferentes áreas del currículum, relacionando la educación física con aspectos de salud, nutrición y bienestar.
- Colaboración: Se fomenta el trabajo colaborativo entre los estudiantes, animándolos a compartir ideas, resolver problemas y aprender unos de otros en un ambiente de respeto y cooperación.
- Diversidad e inclusión: Se tienen en cuenta las necesidades individuales de cada estudiante, adaptando las actividades y los recursos para garantizar la participación de todos y promover la inclusión.

La Situación de Aprendizaje se compone de seis sesiones, distribuidas a lo largo del primer trimestre, cada una de las cuales aborda aspectos específicos relacionados con la actividad física, la salud y el bienestar. Durante estas sesiones, se utilizan diversas estrategias y recursos didácticos para favorecer el aprendizaje activo y significativo de los estudiantes.

La metodología está diseñada para fomentar la exploración, la reflexión y el aprendizaje activo de los alumnos, teniendo en cuenta sus intereses, necesidades y

experiencias previas. De este modo, entre las metodologías que pueden desempeñarse durante las sesiones destacan las siguientes:

- Modelo de Educación Deportiva (MED):
  - Esta metodología será el eje principal de la situación de aprendizaje. Los estudiantes participan en experiencias prácticas que les permitan adoptar diferentes roles y responsabilidades en la creación de una empresa de entrenamiento y nutrición.
  - Se lleva a cabo la creación y cohesión de grupos, el diseño de roles, la organización de funciones y la elaboración de un logo para la empresa.
  - Se realiza un calendario de actividades deportivas y nutricionales, incluyendo pruebas, entrenamientos y evaluaciones de seguimiento.
  - Los estudiantes registran el rendimiento de los "clientes" y reflexionan sobre los resultados obtenidos para identificar áreas de mejora.
  
- Aprendizaje Dialógico:
  - Se fomenta el diálogo como medio de interacción entre los estudiantes y con profesionales del ámbito de la salud y la actividad física.
  - Se busca la interacción con profesores de otras áreas para enriquecer el proceso de aprendizaje y promover una visión interdisciplinaria.
  
- Aprendizaje Cooperativo:

- Se organizan grupos reducidos de estudiantes para maximizar el aprendizaje colaborativo.
- Se potencian habilidades socioafectivas como la comunicación, la empatía y la resolución de conflictos a través del trabajo en equipo.

Los estilos de enseñanza empleados se centran en el fomento del trabajo en grupos reducidos, el desarrollo de relaciones sociales y la promoción del pensamiento creativo y emprendedor. Además, se complementa la metodología con el uso de diversos recursos didácticos, así como materiales deportivos, recursos digitales y espacios ambientales adecuados para la realización de las actividades. A continuación, tras explicar cada uno de los elementos curriculares, así como la metodología se va a explicar cada sesión.

## 13.9. Sesiones

Sesión 1. Explorando nuestro cuerpo y moviéndonos con alegría		
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar y comprender las capacidades y restricciones físicas propias.</li> <li>• Experimentar la relajación como un estado de calma o inmovilidad a través de técnicas de relajación.</li> </ul>	
Recursos empleados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelotas de diferentes tamaños y texturas.</li> <li>• Bandas elásticas.</li> <li>• Alfombras o esterillas para ejercicios en el suelo.</li> <li>• Música tranquila para la parte de relajación.</li> </ul>	
Organización de la clase	La labor del docente va a ser de guía y facilitación de recursos mientras que los escolares van a trabajar en grupos de cuatro componentes en los que va a haber diferentes roles.	
Parte inicial	Introducción a la sesión y explicación de los objetivos. Realización de ejercicios de calentamiento dinámico para preparar el cuerpo para la actividad física.	Duración: 10 minutos
Parte principal	Actividades de exploración corporal con pelotas y bandas elásticas para conocer las capacidades y restricciones físicas. Ejercicios de equilibrio, coordinación y flexibilidad. Momentos de juego y diversión para promover la alegría en el movimiento.	Duración: 30 minutos
Vuelta a la calma	Ejercicios de relajación muscular progresiva. Respiración consciente y técnicas de relajación como el yoga o la visualización guiada. Reflexión sobre las sensaciones experimentadas durante la sesión.	Duración: 10 minutos

Sesión 2. Descubriendo la importancia del ejercicio para nuestra salud		
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar el ejercicio físico regular con el bienestar y la salud.</li> </ul>	
Recursos empleados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelotas de diferentes tamaños y texturas.</li> <li>• Bandas elásticas.</li> <li>• Alfombras o esterillas para ejercicios en el suelo.</li> <li>• Música tranquila para la parte de relajación.</li> </ul>	
Organización de la clase	Los estudiantes trabajarán en grupos de cuatro componentes. El docente facilitará y guiará las actividades mientras los alumnos experimentan con los recursos proporcionados.	
Parte inicial	Breve explicación sobre la importancia del ejercicio para la salud. Realización de ejercicios de calentamiento dinámico para preparar el cuerpo para la actividad física.	Duración: 10 minutos
Parte principal	Actividades centradas en la relación entre ejercicio y salud, como ejercicios aeróbicos, estiramientos y juegos de equipo. Elaboración	Duración: 30 minutos

	de una reflexión grupal sobre la importancia de mantener un estilo de vida activo para promover la salud y el bienestar.	
Vuelta a la calma	Ejercicios de relajación muscular progresiva y respiración consciente. Reflexión sobre las sensaciones experimentadas durante la sesión y el impacto positivo del ejercicio en el cuerpo y la mente.	Duración: 10 minutos

Sesión 3. Conocimiento de nuestras capacidades físicas y emocionales		
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar y comprender las capacidades y restricciones físicas propias.</li> <li>• Mejorar habilidades físicas básicas adaptadas a su edad desde el desarrollo y mejora de habilidades físicas básicas como el equilibrio, la coordinación y la resistencia, adaptadas a su edad y nivel de desarrollo.</li> </ul>	
Recursos empleados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conos y aros para delimitar áreas de juego.</li> <li>• Pelotas y otros materiales para realizar ejercicios de equilibrio y coordinación.</li> <li>• Música dinámica para la parte de actividad física.</li> </ul>	
Organización de la clase	Los estudiantes trabajarán en grupos de cuatro componentes. Cada grupo tendrá roles rotativos para promover la participación de todos.	
Parte inicial	Introducción a los objetivos de la sesión y explicación de las actividades planificadas. Realización de ejercicios de calentamiento para preparar el cuerpo y la mente.	Duración: 10 minutos
Parte principal	Ejercicios y juegos centrados en el desarrollo de habilidades físicas básicas, como el equilibrio, la coordinación y la resistencia. Ejercicio de respiración guiada y estiramientos suaves	Duración: 30 minutos
Vuelta a la calma	Reflexión sobre las capacidades físicas y emocionales propias.	Duración: 10 minutos

Sesión 4. Aprendiendo a cuidar nuestro cuerpo a través de la alimentación y el descanso		
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar el ejercicio físico regular con el bienestar y la salud.</li> </ul>	
Recursos empleados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soporte para registrar ideas.</li> <li>• Materiales para juegos relacionados con la temática de la alimentación y el descanso.</li> <li>• Ejemplos de alimentos saludables y nocivos.</li> </ul>	
Organización de la clase	Los estudiantes trabajarán en grupos pequeños para fomentar la colaboración y la discusión. El docente guiará las actividades y moderará las discusiones.	



Parte inicial	Introducción a los objetivos de la sesión y explicación sobre la importancia de la alimentación y el descanso para la salud. Breve repaso sobre la relación entre el ejercicio físico y el bienestar.	Duración: 10 minutos
Parte principal	Juegos educativos relacionados con la alimentación saludable y la importancia del descanso, como "Verdadero o Falso" con afirmaciones sobre hábitos saludables, "Carrera de Obstáculos" donde los obstáculos representan hábitos saludables o no saludables, etc. Discusión en grupos sobre la importancia de mantener una dieta equilibrada y un buen descanso para complementar el ejercicio físico.	Duración: 30 minutos
Vuelta a la calma	Respiración guiada y ejercicios de estiramiento suaves. Reflexión sobre lo aprendido durante la sesión y cómo pueden aplicarlo en su vida diaria para mejorar su bienestar.	Duración: 10 minutos

<b>Sesión 5. Desarrollando habilidades de trabajo en equipo a través de la actividad</b>		
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar y comprender las capacidades y restricciones físicas propias.</li> <li>• Mejorar habilidades físicas básicas adaptadas a su edad desde el desarrollo y mejora de habilidades físicas básicas como el equilibrio, la coordinación y la resistencia, adaptadas a su edad y nivel de desarrollo.</li> </ul>	
Recursos empleados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conos, pelotas, cuerdas y otros materiales para juegos de equipo.</li> <li>• Área de juego amplia y segura.</li> </ul>	
Organización de la clase	Los estudiantes se dividirán en equipos pequeños, idealmente de cuatro o cinco miembros, para promover la colaboración y el trabajo en equipo. El docente asignará roles dentro de cada equipo para distribuir responsabilidades y fomentar la participación equitativa.	
Parte inicial	Calentamiento dinámico para preparar el cuerpo y la mente para la actividad física. Explicación de los objetivos de la sesión y la importancia del trabajo en equipo.	Duración: 10 minutos
Parte principal	Juegos colaborativos como "Relevos de Obstáculos", "Capturar la Bandera", "El Pañuelo", entre otros, que requieran cooperación y comunicación entre los miembros del equipo. Los juegos se centrarán en el desarrollo de habilidades físicas básicas mientras se fomenta la colaboración y el trabajo en equipo.	Duración: 30 minutos

Vuelta a la calma	Ejercicios de respiración y estiramientos suaves para reducir la intensidad física. Momento de relajación donde los estudiantes se concentran en su respiración y en cómo se sienten después de la actividad.	Duración: 10 minutos
-------------------	---	----------------------

<b>Sesión 6. Celebración de los logros obtenidos y compromiso con un estilo de vida activo</b>		
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar el ejercicio físico regular con el bienestar y la salud.</li> </ul>	
Recursos empleados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Música animada.</li> <li>• Cartulinas y rotuladores.</li> <li>• Premios simbólicos o medallas.</li> </ul>	
Organización de la clase	Los alumnos se agruparán en un espacio amplio y despejado donde puedan moverse libremente como puede ser la pista polideportiva o el patio de recreo, lugar donde va a ser la celebración.	
Parte inicial	Inicio con una breve reflexión sobre los logros alcanzados durante las sesiones anteriores y la importancia del compromiso con un estilo de vida activo. Se pedirá a los alumnos compartir sus experiencias positivas y los cambios que han observado en su bienestar y salud debido a la actividad física regular.	Duración: 10 minutos
Parte principal	Dinámicas de juegos físicos y actividades deportivas divertidas para celebrar los logros obtenidos. Se llevarán a cabo juegos que promuevan las relaciones amistosas, circuitos de obstáculos o juegos cooperativos que fomenten la actividad física y el trabajo en equipo.	Duración: 30 minutos
Vuelta a la calma	Se concluye la sesión con una actividad de relajación guiada para ayudar a los alumnos a recuperar la calma y la concentración. Se hará una breve reflexión sobre la importancia de mantener un estilo de vida activo y saludable.	Duración: 10 minutos

### 13.10. Actividades y recursos de refuerzo y ampliación

Para favorecer la normalización de la enseñanza de todos los escolares, es necesario contar con diferentes actividades y recursos tanto de refuerzo como de ampliación.

De este modo, las actividades de refuerzo que se van a tener presentes son:

- Juego de estaciones relacionadas con el desarrollo de habilidades básicas:
  - Descripción: Se van a crear varias estaciones en el gimnasio o patio, cada una enfocada en una habilidad física básica como el equilibrio, la coordinación, y la resistencia. Los escolares van a rotar por cada estación, realizando ejercicios específicos bajo la supervisión del docente.
  - Objetivo: Reforzar las habilidades físicas básicas mediante ejercicios específicos y repetitivos.
  - Recursos: Conos, cuerdas, pelotas de diferentes tamaños, colchonetas.
  
- Circuito de relajación guiada:
  - Descripción: Se trata de un recorrido con varias paradas donde los discentes van a practicar diferentes técnicas de relajación, como la respiración profunda, la relajación muscular progresiva y la visualización guiada. En cada estación, se les van a proporcionar instrucciones claras y se les va a dar tiempo para practicar.
  - Objetivo: Ayudar a los escolares a experimentar y reforzar técnicas de relajación para lograr un estado de calma.
  - Recursos: Esterillas, música tranquila, guías de relajación en tarjetas.

Con respecto a las actividades de ampliación se va a contar con las siguientes:

- Proyecto de investigación acerca del ejercicio y la salud:

- Descripción: Los educandos se van a organizar en grupos para investigar diferentes aspectos del ejercicio físico y su impacto en la salud. Cada grupo crea una presentación para compartir con la clase, utilizando recursos digitales y bibliográficos.
- Objetivo: Ampliar el conocimiento teórico sobre la relación entre el ejercicio físico y la salud, fomentando habilidades de investigación y presentación.
- Recursos: Acceso a internet, libros y artículos sobre salud y ejercicio, ordenador o tablet para la presentación.

- Desafío de fitness en casa con la familia:

- Descripción: Se va a proponer a los menores desafío para realizar en casa con sus familias. Este desafío va a tener una serie de ejercicios y actividades físicas diseñadas para todos los niveles. Los escolares van a registrar su progreso y compartir sus experiencias en clase.
- Objetivo: Fomentar la práctica del ejercicio físico en el entorno familiar y consolidar los hábitos saludables fuera del aula.
- Recursos: Plan de ejercicios impreso, cuaderno de registro de actividades, vídeos demostrativos.

Finalmente, algunos recursos que pueden ayudar a reforzar o ampliar las actividades son las tarjetas con diferentes niveles de dificultad o con variaciones en las que puede poner “realiza el ejercicio con una sola pierna” “aumento de la duración de la actividad 30 segundos” entre otros; así como aplicaciones digitales como vídeos instructivos o de demostraciones que permitan comprobar cómo se ha de llevar a cabo la actividad.

### 13.11. Evaluación

Para esta situación de aprendizaje se va a atender a los tres principales momentos de evaluación. De esta forma, a continuación, se va a explicar cada uno de los tres momentos y su correspondiente instrumento de evaluación.

- Evaluación inicial:

Se va a realizar antes de la primera sesión. Con ello, el docente va a poder recopilar información acerca de los conocimientos previos que presenta el alumnado, así como el nivel de comprensión y capacidades que tiene el colectivo estudiantil. Para ello, va a emplear como instrumento de evaluación un cuestionario simple y diferentes ejercicios prácticos. El cuestionario de evaluación inicial va a tener las siguientes preguntas:

- a. ¿Qué significa para ti estar sano?
- b. ¿Qué tipos de actividades físicas conoces que ayudan a mantener la salud?
- c. ¿Por qué crees que es importante hacer ejercicio regularmente?
- d. ¿Sabes qué es la relajación y cómo puede ayudarte?

Con respecto a los ejercicios prácticos, van a ser para equilibrio realizar un ejercicio con una pierna durante 30 segundos; para la coordinación lanzar y atrapar una pelota pequeña con ambas manos; y para la resistencia correr durante un minuto.

- Evaluación continua:

La evaluación continua se va a llevar a cabo durante todas las sesiones de la situación de aprendizaje. El docente va a observar y registrar el progreso de los escolares en

cada sesión, centrándose en aspectos relevantes como la comprensión de las capacidades físicas, la mejora de habilidades físicas básicas y la relación entre el ejercicio físico y la salud, la interacción con los demás, el respeto a los iguales y a los recursos, entre otros.

Para ello, se va a emplear como instrumento de evaluación un anecdotario de registro que va a permitir recopilar información acerca de la frecuencia con la que el educando pone en práctica los comportamientos a observar. Se muestra a continuación:

Anecdotario de registro			
Ítem a observar	Rara vez	A veces	A menudo
Puesta en práctica de los conocimientos previos			
Participación activa en las actividades			
Muestra respeto por los demás, así como por los recursos empleados			
Pone en práctica sus habilidades y capacidades			
Identifica varios comportamientos que mejoran su salud			
Muestra conciencia sobre las consecuencias de llevar una vida sedentaria			

- Evaluación final:

Para la evaluación final, el docente va a tener en cuenta una rúbrica de evaluación que muestre diferentes niveles de logro. Esta va a ser cumplimentada mediante las anotaciones de la evaluación inicial y continua, así como de las pruebas que se van haciendo durante las sesiones. A continuación, se expone la rúbrica de evaluación:

Criterio a evaluar	Insuficiente (0-4)	Adecuado (5-7)	Destacado (8-10)
Identificar y comprender las capacidades y	No identifica ni comprende sus capacidades y limitaciones.	Identifica y comprende parcialmente sus	Identifica y comprende plenamente sus capacidades y

restricciones físicas propias		capacidades y limitaciones.	limitaciones, y reflexiona sobre ellas.
Experimentar la relajación como estado de calma	No logra experimentar la relajación ni seguir las técnicas propuestas.	Logra un estado de relajación adecuado siguiendo las técnicas propuestas.	Experimenta plenamente la relajación y sigue las técnicas de manera sobresaliente.
Mejorar las habilidades físicas básicas	No muestra mejora en habilidades físicas básicas.	Muestra una mejora notable en habilidades físicas básicas como equilibrio, coordinación y resistencia.	Muestra una mejora sobresaliente en habilidades físicas básicas, superando expectativas.
Relacionar el bienestar con el ejercicio físico básico	No comprende la relación entre ejercicio físico y bienestar.	Comprende adecuadamente la relación entre ejercicio físico y bienestar.	Comprende profundamente la relación entre ejercicio físico y bienestar, y la promueve activamente entre sus compañeros.
Interactuar con los iguales durante las actividades y tener una actitud participativa	No interactúa con sus compañeros ni participa activamente en las actividades.	Interactúa adecuadamente con sus compañeros y participa en las actividades.	Interactúa de manera sobresaliente con sus compañeros, mostrando una actitud altamente participativa y colaborativa.

### 13.12. Atención a la diversidad

En consonancia con el Real Decreto 157/2022 y los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), se va a tratar de garantizar un aprendizaje flexible y accesible para todos los discentes, ajustándose a sus características, necesidades y ritmos de aprendizaje. A continuación, se detallan los principios inclusivos y acciones prácticas aplicadas a los estudiantes José, Ana y Pedro:

En el caso de José se van a utilizar apoyos visuales y un posicionamiento estratégico. Además, el acceso a un sistema de amplificación de sonido y la repetición de las instrucciones.

En el caso de Ana, se va a seguir una instrucción social estructurada trabajando en pequeños grupos o por parejas, las instrucciones van a ser concisas y en todo momento va a tener refuerzo positivo y apoyo.

Por su lado, Pedro, va a ser protagonista de unas adaptaciones en las actividades físicas para ajustar la intensidad de estas y permitir pausas de forma frecuente. Además, se le van a planificar otros ejercicios que le ayuden a tener una respiración controlada.

Por otro lado, también se van a tener en cuenta diferentes principios del DUA que ayuden a una enseñanza inclusiva y normalizada para todos los discentes atendiendo a los siguientes aspectos:

- Experiencias inclusivas y aptas para todos: A través del trabajo en grupos heterogéneos, los discentes van a tener autonomía para generar sus propias soluciones a los problemas planteados, promoviendo la participación activa y la inclusión de todos.
- Oposición a la exclusión y discriminación: Los educandos van a trabajar en grupo para fomentar habilidades sociales, la tolerancia y la resolución pacífica de conflictos, con una clara prohibición y sanción de cualquier comportamiento excluyente o discriminatorio.



- Participación activa: Los escolares van a tener un papel activo en su proceso de aprendizaje mediante la elaboración de actividades prácticas y la toma de decisiones.
- Diversidad de materiales y recursos: Se van a usar recursos innovadores, tradicionales y digitales, permitiendo a los alumnos seleccionar y proponer materiales que les resulten beneficiosos, incluyendo apoyo visual y auditivo según las necesidades.
- Métodos de evaluación variados: Se va a emplear una evaluación continua y formativa combinando rúbricas, registros anecdóticos y diarios de clase, adaptándose a las necesidades individuales y promoviendo la autoevaluación y coevaluación.

### 13.13. Conclusión

La situación de aprendizaje desarrollada tiene como finalidad proporcionar una experiencia educativa integral e inclusiva para todos los estudiantes, promoviendo tanto el desarrollo físico como emocional y saludable. A través de las diversas sesiones, se busca fomentar hábitos de vida saludable, mejorar las habilidades físicas y sociales, y establecer un compromiso con un estilo de vida activo y equilibrado.

La importancia de esta situación de aprendizaje en la escuela radica en varios aspectos clave. Primero, contribuye al desarrollo integral del estudiante al mejorar su salud física, mental y emocional. Además, promueve la inclusión y la equidad al asegurar la participación plena de todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades o necesidades específicas.

Asimismo, fomenta habilidades sociales importantes como la cooperación y la comunicación a través del trabajo en equipo y las dinámicas grupales. También promueve hábitos saludables que los estudiantes pueden aplicar a lo largo de su vida para prevenir enfermedades y mantener un estilo de vida saludable.

Finalmente, se ha de mencionar que la situación de aprendizaje destaca por su adaptabilidad y flexibilidad, permitiendo a los docentes ajustar las clases según las necesidades individuales de los estudiantes. Por lo tanto, tiene un carácter abierto y flexible que le hace ser replicable en otros colegios.